

EUROPEAN CHEER UNION

REGOLAMENTO CAMPIONATI ITALIANI 2018



www.europeancheerunion.org

www.fisacgym.it

24-25 FEBBRAIO 1° GIORNATA DI CAMPIONATO ITALIANO – SANTA CROCE SULL'ARNO (Pisa)
5-6 MAGGIO 2° GIORNATA DI CAMPIONATO ITALIANO – CAORLE (Venezia)

1.INDICE

2. REGOLE GENERALI

3

- 2.1. CATEGORIE – CHEERLEADING
- 2.2. CATEGORIE – CHEER PERFORMANCE (DANCE)
- 2.3. ETA'
- 2.4. CAMBI DI CATEGORIA
- 2.5. DURATA DELLA ROUTINE
- 2.6. MUSICA / INGRESSO
- 2.7. SUPERFICIE DI GARA
- 2.8. COME GESTIRE LE DOMANDE PROCEDURALI
- 2.9. CONDOTTA SPORTIVA
- 2.10. INTERRUZIONE DELLA PERFORMANCE
- 2.11. INTERPRETAZIONI E/O DECISIONI
- 2.12. SQUALIFICA
- 2.13. PROCEDURA DI GIUDIZIO
- 2.14. PUNTEGGI E CLASSIFICHE
- 2.15. FINALITA' DELLE DECISIONI
- 2.16. COMPARSE, SPONSORIZZAZIONE E PUBBLICITA'
- 2.17. PENALITA'

3. CATEGORIA CHEERLEADING

13

- 3.1. GLOSSARIO DEI TERMINI – CHEERLEADING
- 3.2. REGOLE GENERALI DI SICUREZZA NEL CHEERLEADING E REQUISITI PER LA ROUTINE
- 3.3. DIVISIONE LIVELLO 2 (INTERMEDIO)
- 3.4. DIVISIONE LIVELLO 3 (MEDIO)
- 3.5. DIVISIONE LIVELLO 4 (AVANZATO)
- 3.6. DIVISIONE LIVELLO 5 (ELITE)
- 3.7. DIVISIONE LIVELLO 6 (PREMIER)
- 3.8. TABELLA DEI RISULTATI – CHEERLEADING

3.9. CATEGORIA CHEER PERFORMANCE (DANCE)

50

- 4.0. GLOSSARIO DEI TERMINI – PERFORMANCE CHEER
- 4.1. REGOLE GENERALI
- 4.2. COREOGRAFIE E VESTIARIO
- 4.3. ATTREZZATURA (PROPS)
- 4.4. REGOLE SPECIFICHE – FREESTYLE POM PER JUNIOR & SENIOR
- 4.5. REGOLE SPECIFICHE – HIP HOP PER JUNIOR & SENIOR
- 4.6. REGOLE SPECIFICHE – JAZZ & HIGH KICK PER JUNIOR & SENIOR
- 4.4. REGOLE SPECIFICHE – FREESTYLE POM PER MINI & PEEWEE
- 4.5. REGOLE SPECIFICHE – HIP HOP PER MINI & PEEWEE
- 4.6. REGOLE SPECIFICHE – JAZZ & HIGH KICK PER MINI & PEEWEE
- 4.7. REGOLE SPECIFICHE - DOUBLES
- 4.8. TABELLA DEI RISULTATI - PERFORMANCE CHEER

4.9 OPEN TROPHY

67

INDIVIDUALI, GROUP STUNTS, PARTNER STUNT

2. REGOLE GENERALI

I seguenti regolamenti e regole sono stati applicati ai Campionati Europei di Cheerleading ECU 2017, tuttavia, sono state apportate delle modifiche per adattarle al Campionato Italiano FISAC.

Le seguenti norme e regolamenti devono essere applicati ai Campionati Italiani Assoluti di Cheerleading e Performance Cheer e al Cheerleading Challenge Trophy.

Le categorie Peewee Junior e Senior concorreranno ai Titoli di Campionati Italiani Assoluti di Cheerleading e Performance Cheer.

Le qui presenti norme e regolamenti devono essere completamente compresi e rispettati da tutti i partecipanti.

ISCRIZIONE E MODULO D'ISCRIZIONE

Le squadre FISAC e le squadre di altre Federazioni Italiane possono registrare i propri atleti ai Campionati Italiani di Cheerleading FISAC. Tuttavia i partecipanti che appartengono a squadre internazionali e che non appartengono a una Federazione Italiana, possono partecipare ai Campionati Italiani di Cheerleading, gareggiando nelle Categorie OPEN Trophy. Per poter iscrivere la propria squadra alle competizioni, sarà necessario compilare il relativo modulo di iscrizione in formato Excel/PDF 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 mostrata all'organizzazione il giorno della competizione.

SCADENZE

Il modulo di iscrizione o l'iscrizione online deve essere inviato via e-mail con la firma originale o elettronica all'ufficio Competizioni: segreteria@fisacgym.it <mailto:segreteria@fisacgym.it> ENTRO E NON OLTRE LE 3 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. **L'organizzazione non è responsabile dei moduli di iscrizione non ricevuti**

Quote di iscrizione per singola gara

(LE QUOTE DI ISCRIZIONE VERRANNO PUBBLICATE A BREVE)

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:

(LE COORDINATE BANCARIE VERRANNO PUBBLICATE A BREVE)

RECESSO

Le squadre e/o gli atleti che si sono regolarmente iscritti alla competizione ma che non possono partecipare al campionato, devono informare via e-mail l'ufficio Competizioni <mailto:segreteria@fisacgym.it> attraverso una notifica ufficiale scritta dall'email societaria, 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.

IDENTIFICAZIONE

Tutti gli atleti che intendono partecipare alla gara Nazionale devono avere la cittadinanza Italiana o la residenza permanente per almeno sei mesi in Italia nel momento in cui avvengono i campionati. Ogni atleta dovrà essere munito di proprio documento di identità valido o altro documento identificativo con: nome, cognome, data di nascita, foto, cittadinanza o prova della durata di residenza. Se la carta d'identità non include l'informazione della cittadinanza o la durata della residenza, un documento separato senza la foto può essere valido per determinare la cittadinanza o la residenza. 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 ufficiale fino all'opportuna verifica della commissione gare.

PROGETTO NAZIONALE

Al momento dell'identificazione / riconoscimento ad ogni atleta sarà assegnato un numero identificativo. Tale numero dovrà essere applicato sulla parte anteriore della divisa e dovrà essere ben visibile. (no sulle braccia)

Durante lo svolgimento della gara , i giudici annoteranno i numeri degli atleti, che a loro giudizio sono di interesse per la formazione delle nuove Nazionali junior e senior. Alla fine della competizione saranno comunicati i numeri degli atleti di interesse Nazionale. Ad ogni atleta selezionato sarà consegnato un opuscolo informativo sul "Progetto Nazionale". L'atleta avrà la facoltà di accettare o rinunciare alla partecipazione a tale progetto comunicandolo a: segreteria@fisacgym.it

COPPA ITALIA

Tutte le squadre che parteciperanno alla seconda (e ultima) giornata di campionato italiano concorreranno per l'assegnazione della Coppa Italia.

CAMPIONATO ITALIANO

Tutte le squadre che parteciperanno a entrambe le giornate di campionato italiano concorreranno per l'assegnazione del titolo di Campione Italiano. Per l'assegnazione, verranno sommati i punteggi delle due gare nazionali. Partecipano all'assegnazione del titolo Italiano le categorie Peewee, Junior e Senior in tutte le divisioni di gara.

EUROPEI

Per la partecipazione all'Europeo per Club (Giugno / Luglio) ha diritto all'iscrizione la squadra Campione d'Italia della stagione sportiva in corso; in caso di rinuncia si scende di graduatoria. Per quanto riguarda le squadre Senior (coed e all girl) di Cheerleading, vanno agli europei le squadre campione d'Italia di LIVELLO 6, per le squadre Junior, invece, vanno agli europei le squadre campione d'Italia di LIVELLO 5.

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.

RIPRESE VIDEO E FOTOGRAFIE

Durante la gara, le esibizioni e gli atleti non possono essere né registrati né fotografati nell'area di gara senza l'Autorizzazione Riprese video e Foto rilasciata dalla segreteria di gara (atleti, coach, sostituti, spotter e accompagnatori inclusi). Ogni squadra può richiedere l'autorizzazione al momento dell'iscrizione, inviando una e-mail all'ufficio Competizioni. Dopo aver effettuato la richiesta, l'Autorizzazione, se rilasciata, verrà inviata tramite posta elettronica al responsabile di squadra. Coloro che desiderano essere accreditati come fotografi o per le riprese video, devono espressamente farne richiesta attraverso la società di appartenenza che partecipa alla gara.

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.

ASSICURAZIONE E CERTIFICATO MEDICO

Ogni atleta, sostituto, spotter, coach e assistente deve essere regolarmente tesserato e assicurato.

Gli atleti partecipanti dovranno anche essere obbligatoriamente muniti di certificato medico sportivo che attesta l'idoneità alla pratica sportiva, con le seguenti specifiche:

- Fino a 8 anni : è sufficiente il certificato medico di sana e robusta costituzione con ECG riposo in corso di validità.
- Da 8 a 12 anni : si suggerisce, 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. L'organizzazione non è responsabile per qualsiasi infortunio che avviene prima, durante o dopo la competizione. E' responsabilità di ogni società partecipante rispettare tutte le norme e regolamenti indicati.

DOPING

L'uso di ogni tipo di sostanze illegali, come specificato e indicato dalla World Anti-doping Agency, è proibito. Le normative Anti-doping sono in accordo con il codice mondiale Anti-doping fornito dalla World Anti-doping Agency (www.wadaama.org). Versione italiana nel sito www.coni.it.

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.

ASSISTENTI (O SPOTTER)

Gli assistenti/coach 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;

N.B. Le squadre che vinceranno i campionati italiani e che quindi potranno partecipare ai Campionati Europei potranno iscrivere fino ad un massimo di 5 sostituti e 5 accompagnatori sia per il cheerleading che per il performance cheer.

2.1. CATEGORIE – CHEERLEADING

Le seguenti divisioni con il numero di atleti per il Cheerleading

Divisione/Gruppo d'età	Senior	Junior	Peewee	Mini
Squadra (L2)	/	/	/	8-25 Atleti
Squadra (L3)	/	/	8-25 Atleti	/
Squadra All Girl (L4)	12-25 Atleti	12-25 Atleti	/	/
Squadra Coed (L4)	12-25 Atleti	12-25 Atleti	/	/
Squadra Coed Elite (L5)	12-25 Atleti	12-25 Atleti	/	/
Squadra All Girl Elite (L5)	12-25 Atleti	12-25 Atleti	/	/
Squadra All Girl Premier (L6)	12-25 Atleti	/	/	/
Squadra Coed Premier (L6)	12-25 Atleti	/	/	/

Nelle divisioni Coed, almeno un atleta di sesso maschile deve partecipare nel team. Atleti di sesso maschile non sono ammessi nelle divisioni All Girl. Nella divisione Partner Stunt, la coppia deve essere composta da un atleta maschile e uno femminile e uno spotter, il quale può essere sia maschio che femmina.

N.B. Le squadre che vinceranno i campionati italiani e che quindi potranno partecipare ai Campionati Europei saranno solo ed esclusivamente

Team All Girl e Coed Elite (L5) 16 – 25 atleti junior

Team All Girl e Coed Premier (L6) 16 – 25 atleti senior

2.2. Categorie - Performance Cheer (Dance)

Le seguenti divisioni con il numero di atleti per il performance cheer

Division / Age group	Senior	Junior	Peewee	Mini
Team Cheer Freestyle Pom	8-25 Atleti	8-25 Atleti	4-25 Atleti/e	4-25 Atleti/e
Team Cheer Jazz	8-25 Atleti	8-25 Atleti	4-25 Atleti/e	4-25 Atleti/e
Team Cheer Hip Hop	8-25 Atleti	8-25 Atleti	4-25 Atleti/e	4-25 Atleti/e
Double Cheer Freestyle Pom	2 Atleti/e	2 Atleti/e	2 Atleti/e	2 Atleti/e
Double Cheer Hip Hop	2 Atleti/e	2 Atleti/e	2 Atleti/e	2 Atleti/e
Double Cheer Jazz	2 Atleti/e	2 Atleti/e	2 Atleti/e	2 Atleti/e

Maschi e Femmine possono partecipare nello stesso Team. Nella divisione Performance Cheer non ci sono restrizioni sulla quantità di atleti di sesso maschile o femminile.

N.B. Le squadre che vinceranno i campionati italiani e che quindi potranno partecipare ai Campionati Europei saranno solo ed esclusivamente

Team Cheer Freestyle Pom: 16-25 Atleti sia per i senior che per i junior

Team Cheer Jazz: 18-25 Atleti sia per i senior che per i junior

Team Cheer Hip Hop: 16-25 Atleti sia per i senior che per i junior

2.3. ETA'

Gruppo d'età	Età	Anno di Nascita per le gare nel 2018
Senior (Cheerleading Premier)	15 anni in su	2003 o prima (2003,2002,2001,2000,1999,1998,1997 etc..)
Senior (Performance Cheer – Cheerleading Elite L5)	14 anni in su	2004 o prima (3004,2003,2002,2001,2000,1999,1998 etc..)
Junior (Tutte le categorie)	Dai 12 ai 16 anni	2002 al 2006 (2002,2003,2004,2005,2006)
Peewee (Tutte le categorie)	Dai 6 ai 13 anni	2005 al 2012 (2005,2006,2007,2008,2009,2010, 2011,2012)
Mini (Tutte le categorie)	Dai 5 agli 8 anni	2010 al 2013 (2010,2011,2012,2013)

L'età dell'atleta è considerata come l'età che l'atleta ha compiuto nell'anno della competizione. Qualsiasi team in violazione con i requisiti d'età saranno automaticamente **squalificati**

2.4. CAMBI DI CATEGORIA

Ogni atleta dovrebbe gareggiare in un solo team in una specifica divisione. Gareggiare in due team nella stessa divisione è ammesso ma a discrezione dell'allenatore, perché potrebbero verificarsi conflitti nella scaletta di gara.

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.

Precisazione:

Gli atleti di 12 e 13 anni possono partecipare in entrambe le categorie Peewee 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.

2.5. DURATA DELLA ROUTINE

A. Squadra Cheerleading:

1. **Parte del Cheer (chant):** può essere messo all'inizio o a metà della routine. È richiesto un tempo minimo di 30 secondi (00:30)
2. Tempo massimo di durata tra il Cheer e la Musica: 20 secondi (00:20)
3. Parte della **Musica:** Massimo due minuti, 30 secondi (2:30)

B. Performance Cheer Squadra:

1. **Team Jazz, High Kick, Hip Hop, Freestyle Pom:** Massimo due minuti, 30 secondi (2:30)
- B.2. **Doubles:** Freestyle Pom , Cheer Hip Hop e Cheer Jazz MAX : 1 minuto e 30 secondi (1:30)

2.6. MUSICA/INGRESSO

1. Tutti i lavori devono essere fatti per assicurare che il testo della musica sia appropriato a tutti i membri del pubblico
2. La durata di ogni parte inizierà con il primo movimento coreografato o nota musicale e finirà con l'ultimo movimento coreografato o nota musicale, qualunque sia l'ultimo
3. Se un team supera il limite del tempo massimo della parte musicale o il tempo tra il cheer (chant) e la musica o se un team non rientra nel limite del tempo minimo del cheer, verrà applicata una penalità per ogni violazione. Un (1) punto di deduzione per 5-10 secondi e tre (3) punti di deduzione per 11 secondi e più per giudice.
4. Visto che le penalità sono severe, si consiglia a tutti i team di prendere il tempo della loro performance precedentemente alla competizione più volte e di lasciare qualche secondo vuoto in più per ammortizzare nel caso in cui ci fossero delle variazioni nell'attrezzatura musicale.
5. Ogni team deve avere un coach/representante per mettere la musica. Questa persona ha la responsabilità di portare la musica al tavolo della musica e premere "play" e "stop" per il team.
6. Tutte le musiche devono essere su un CD. Si consiglia di portarla anche in formato MP3 nel caso in cui l'attrezzatura abbia problemi a leggere il vostro CD.
7. Per far sì che la competizione sia in orario, i team devono entrare in pedana il più veloce possibile. I teams avranno un tempo limitato per entrare in pedana e iniziare la routine. Ingressi elaborati e coreografati non sono permessi.

2.7. SUPERFICIE DI GARA

1. **Performance Cheer:** Tappeto di Linoleum, Taraflex o una superficie in parquet di legno. La superficie dell'area minima è di 12 metri x 12 metri.
2. **Cheerleading:** Non sono ammesse superfici molleggianti, verrà utilizzato il tappeto morbido standard. La superficie dell'area minima è di 12 metri x 12 metri.
3. I teams possono allinearsi dove vogliono dentro l'area di competizione.
4. Non ci saranno penalità per chi esce fuori dall'area di gara.

2.8. COME GESTIRE LE DOMANDE PROCEDURALI

A. Regole e Procedure - Ogni domanda riguardante le regole o le procedure della competizione saranno gestite esclusivamente dal referente o coach del team e saranno dirette al direttore della competizione. Queste domande devono essere fatte prima della performance di gara del team.

B. Performance - Ogni domanda riguardante la performance del team deve essere fatta al Direttore della competizione immediatamente dopo la performance del team o dopo l'uscita dei risultati della competizione.

2.9. CONDOTTA SPORTIVA

Il Cheerleading è uno sport che si basa sull'incoraggiamento, l'incitamento e la fratellanza. E' richiesto un comportamento in conformità con lo spirito sportivo "Cheer Spirit" a tutti i partecipanti e spettatori.

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

2.10. INTERRUZIONE DELLA PERFORMANCE

A. Circostanze impreviste

1. Se, in opinione degli ufficiali della competizione, la routine di un team è interrotta per causa di un guasto dell'equipaggiamento, attrezzature o altri fattori attribuiti alla competizione piuttosto che al team, il team interessato deve fermare la routine.
2. Il team rifarà ancora la routine per intero, ma sarà giudicata solo dal punto dove si è interrotta precedentemente. Il livello e il risultato dell'interruzione sarà determinato dagli ufficiali della competizione.
3. Se un team ha bisogno di ri-fare una routine ma fallisce nel fare la routine per intero, il team riceverà il punteggio basato sulla performance di livello minore.

B. Colpa del Team

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

C. Infortunio

1. Le uniche persone che possono fermare una routine per infortunio sono:

A. Gli ufficiali di gara, B. Il responsabile/coach del team performante o C. Un atleta infortunato

2. Gli ufficiali di gara determineranno se il team avrà il consenso di fare la performance più tardi. Se gli ufficiali consentono che una routine potrà essere svolta più tardi, il posto in scaletta dove la performance

sarà messa è solo a discrezione degli ufficiali di gara. Il team può rifare la routine per intero, ma sarà valutata SOLO dal punto in cui è stata interrotta precedentemente.

3. Se un team ha bisogno di ri-fare una routine ma fallisce nel fare la routine per intero, il team riceverà il punteggio basato sulla performance di livello minore.

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

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

2.11. INTERPRETAZIONI E/O REGOLAMENTI

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

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

2.12. SQUALIFICA

Qualsiasi squadra che non rispetta i termini e le procedure di queste "Regole e Regolamenti" sarà soggetta a squalificazione dalla gara, perderà automaticamente qualsiasi diritto a qualsiasi premio o riconoscimento presentato dal concorso, e possono anche perdere l'opportunità di partecipare al concorso l'anno seguente.

2.13. PROCEDURA DI GIUDIZIO

Nel momento in cui i team si esibiscono, un gruppo di giudici segnerà i punteggi dei teams usando un sistema di 100 punti. Il punteggio più alto e il punteggio più basso per ciascuna squadra verranno eliminati ed i punteggi dei giudici rimanenti verranno sommati per determinare il punteggio complessivo della squadra. In caso di pareggio nel primo posto, il punteggio più alto e più basso saranno aggiunti nuovamente al punteggio totale.

Se il pareggio rimane, i punti di classifica di ciascun giudice saranno usati per far sì che non ci sia più il pareggio.

2.14. PUNTEGGI E CLASSIFICHE

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

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

I punteggi ufficiali saranno comunicati alla fine della gara durante le premiazioni. Verranno riconosciuti i primi 3 classificati per ogni Divisione e Categoria in gara, mentre ogni atleta verrà premiato con un premio di partecipazione. I punteggi ufficiali saranno invece disponibili sul sito www.fisacgym.it entro due settimane dalla conclusione della gara. Le schede di valutazione potranno essere ritirate dalle società che desiderano averle, nella mezz'ora successiva alla conclusione della gara presso il banco Giudici. I punteggi e le classifiche saranno disponibili solo agli allenatori o ai capitani a conclusione della gara. Nessun punteggio o classifica sarà dato tramite telefono.

2.15. FINALITA' DELLE DECISIONI

Partecipando a questo campionato, ogni squadra accetta che le decisioni dei giudici siano definitive e non saranno oggetto di revisione. Ogni squadra riconosce la necessità dei giudici di rendere pronte e corrette le decisioni in questa gara e ogni squadra dunque rinuncia espressamente a qualsiasi legale, equo, riesame amministrativo o procedurale di tali decisioni. I reclami relativi all'organizzazione delle competizioni o relativi a squadre e/o atleti appartenenti ad altre società devono essere presentati al Settore Competizioni segreteria@fisacgym.it ENTRO 1 SETTIMANA dalla data dell'ultimo giorno della competizione.

I reclami verranno considerati solo se accompagnati dalla tassa di apertura pratica pari a € 100,00 (Cento/00), la quale verrà rimborsata qualora il reclamo venga accolto. Tutti i reclami verranno valutati dalla Commissione Giudici, i quali prenderanno la decisione finale.

2.16. COMPARSE, APPARIZIONI, PUBBLICITA'

Tutte le squadre che vincono titoli o premi accettano di avere tutte le apparizioni, le sponsorizzazioni e la pubblicità approvate dall'ECU. 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.

2.17. SANZIONI

Una penalità di cinque (5) punti per giudice, il cui punteggio individuale è stato aggiunto al punteggio complessivo della squadra sarà valutato a qualsiasi squadra violante una qualsiasi regola specifica. Questa deduzione non si applica violazioni che sono designate con un valore minore. Violazioni di una regola specifica in più istanze allo stesso tempo (increspature incluse) saranno considerate come una sola violazione di quella specifica regola e risulterà come una penalità di cinque (5) punti. Se avete delle domande riguardanti la legalità di una mossa o acrobazia, si prega di inviare un video al Comitato per i Regolamenti ECU (rules@europeancheerunion.com).

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

3. CATEGORIA CHEERLEADING

3.1. Glossario dei Termini – Cheerleading

ALL GIRL: team composto esclusivamente da sole femmine; **ARABESQUE:** posizione one-leg stunt nella quale il top 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 il top flyer;

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

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

BASKET TOSS: stunt avanzato nel quale le basi lanciano il top 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 chela 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; 48

LOG ROLL: un toss stunt in cui la flyer viene lanciata in aria in posizione sdraiata e ruotata intorno all'asse verticale del corpo senza avvitarmento, 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];

PLATFORM: Body position in cui il top flyer è su due gambe ma le basi sostengono un piede solo.

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;

SUSPENDED ROLLS: sono capovolte in cui il flyer è collegato al backspot o alle basi e vengono lanciate dal livello dello sponge e generalmente tornano in cradle

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

di affondo laterale;

TENSION DROP/ROLL: Una scesa da uno stunt o piramide dove la flyer è diretta avanti fino al pavimento nel mentre che i suoi piedi sono tenuti dalle basi fino al momento prima di atterrare

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 avvitamento;

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

3.2. REGOLE GENERALI NEL CHEERLEADING E REQUISITI PER LA ROUTINE

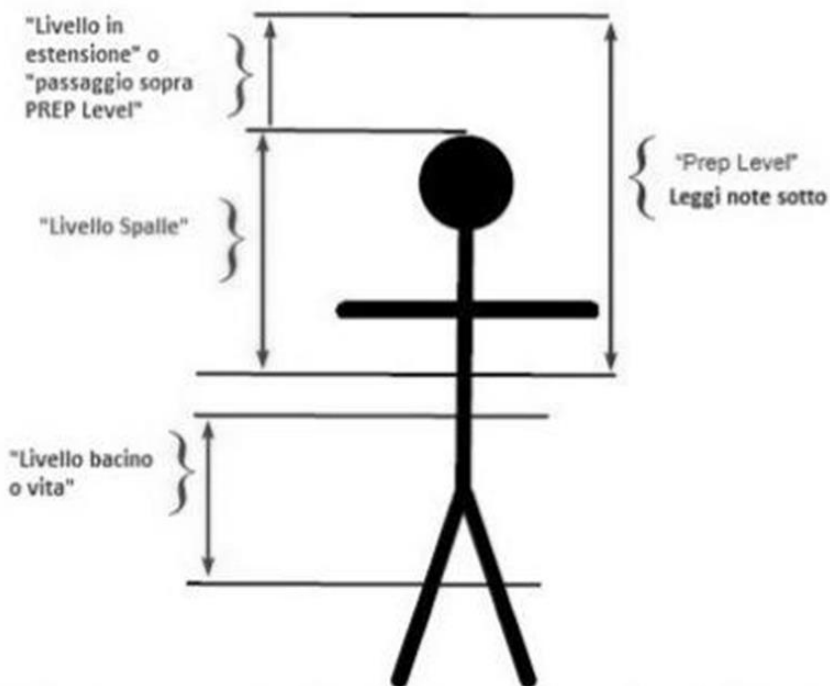
- 1.** Tutti gli atleti devono essere sorvegliati durante tutte le funzioni ufficiali da parte di un direttore qualificato / allenatore.
- 2.** Gli allenatori devono richiedere la conoscenza prima della progressione delle abilità. Gli allenatori devono prendere in considerazione gli atleti, il gruppo, e livelli di abilità di squadra per quanto riguarda il corretto posizionamento nei livelli
- 3.** Tutte le squadre, palestre, allenatori e dirigenti devono avere un piano di emergenza in caso di infortunio.
- 4.** Gli atleti e allenatori non devono essere sotto l'influenza di alcool, stupefacenti, sostanze miglioranti le prestazioni o farmaci da banco che ostacolerebbero la capacità di sorvegliare o eseguire una routine in modo sicuro, durante la partecipazione ad una gara o performance.
- 5.** Gli atleti devono sempre praticare ed eseguire su una superficie appropriata. Le competenze tecniche (acrobazie, piramidi, lanci o acrobatica) non possono essere eseguite su cemento, asfalto, bagnato o superfici irregolari o, superfici con ostruzioni.
- 6.** Le scarpe con suola morbida devono essere indossate durante la gara. Non ci sono scarpe da ballo / stivali, e / o scarpette da ginnastica(o simili) consentite. Le scarpe devono avere una suola solida.
- 7.** Gioielli di qualsiasi tipo, che comprendono, in via non limitativa piercing all'orecchio, al naso, alla lingua, all'ombelico e piercings facciali, gioielli di plastica trasparente, bracciali, collane e spille sulle uniformi non sono ammessi. I gioielli devono essere rimossi e non possono essere coperti con del tape (ad eccezione: identificazione medica / bracciali). Chiarimento: Gli strass sono consentiti nel momento in cui sono attaccati alla divisa e non sulla pelle.
- 8.** Qualsiasi apparecchio che incrementi la spinta dell'altezza dell' atleta non è permesso. Eccezione: spring floor (pavimentazione molleggiata)
- 9.** Bandiere, striscioni, cartelli, poms, megafoni, e pezzi di abbigliamento sono gli unici oggetti di scena consentiti. Oggetti di scena con pali o supporti simili non possono essere utilizzati in combinazione con qualsiasi tipo di stunt o tumbling. Tutti gli oggetti di scena devono essere messi da parte in sicurezza (ad esempio: lanciare un cartellone duro attraverso il tappeto da uno stunt non è consentito). Qualsiasi pezzo dell'uniforme volutamente rimosso dal corpo e utilizzato per effetto visivo sarà considerato come oggetto di scena una volta rimosso dal corpo.
- 10.** Supporti, tutori e fasciature leggere che sono inalterati dal disegno originale del costruttore o della produzione non richiedono imbottiture aggiuntive. Supporti / tutori e fasciature che sono stati alterati dalla progettazione o dalla produzione originaria deve essere imbottita con gommapiuma non meno spesso di 1,27 cm imbottitura in schiuma non inferiore a una pollice di pollice / 1,27 centimetri di spessore se il partecipante è coinvolto in stunt, piramidi, tumbling o basket toss. Un partecipante che indossa una fasciatura dura (esempio: vetroresina o gessature) o una doccia al piede non deve essere coinvolto in stunt, piramidi, tumbling o basket toss.
- 11.** Nella griglia di livello, tutte le competenze consentite per un determinato livello comprendono tutte le competenze consentite nel livello precedente.
- 12.** Gli spotter necessari per tutte le competenze devono essere membri del proprio team e devono essere addestrati in modo corretto per fare da spotter con la migliore tecnica.
- 13.** Non sono ammessi atterraggi diretti in ginocchia, schiena, spaccata da un salto, uno stunt o da una posizione invertita a meno che la maggior parte del peso del corpo venga prima attutita da piedi o mani che rompe l'impatto dell'atterraggio. Eccezione: sono ammesse le shushinovas. *Precisazione:* Atterraggi che includono qualsiasi contatto di peso con piedi e mani non sono in chiara violazione di questa regola.

14. Gli atleti devono avere almeno un piede, una mano o una parte del corpo (diversi dai capelli) sulla superficie di gara quando la routine inizia. Eccezione: Gli atleti possono avere i piedi nelle mani delle basi se le mani delle basi si adagiano sulla superficie di gara.

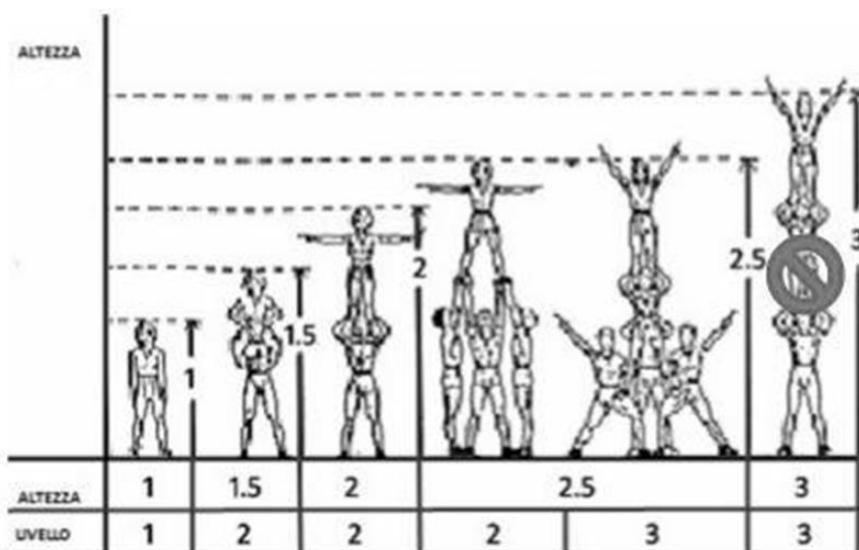
15. I concorrenti che iniziano una routine devono restare tali per tutto il corso di una routine.

Non è consentito che un atleta venga "sostituito" da un altro durante una routine.

16. Un atleta non deve avere gomme, caramelle, caramelle per la tosse o altri oggetti commestibili o non commestibili, che possono causare soffocamento, nella bocca durante l'esercizio e / o la gara.



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.



3.3. LIVELLO 2 MINI

TUMBLING GENERALE

- A.** Tutto il tumbling deve avere origine e avere una fine sulla superficie di gara. *Precisazione:* Il tumbler può rimbalzare dai suoi piedi in una transizione di stunt. Se il rimbalzo del passaggio di tumbling involve una rotazione del bacino sopra la testa, il tumbler deve essere preso e fermata in una posizione non inversa prima di continuare nella transizione o stunt in cui il bacino passa oltre la testa. *Esempio:* Rondata flick e poi un contatto o urto da una base o da un atleta che fa da braccio diretto in un salto dietro romperebbe questa regola per i livelli 1-5. Una chiara separazione dal tumbling allo stunt è necessaria per far sì che sia legale. Prendere il rimbalzo e poi caricare per creare la spinta per la rotazione è legale. Questo sarebbe vero anche se il tumbler verrebbe da un flick da fermo senza rondata. *Eccezione:* il rimbalzo alla posizione prona (1/2 giro sullo stomaco) in uno stunt è ammesso nel livello 1.
- B.** Fare tumbling, oltre, sotto e nel mezzo di uno stunt, di un individuo, o di un oggetto di scena, non è ammesso. *Precisazione:* Un individuo può saltare (Rimbalzando) oltre un altro individuo.
- C.** Fare tumbling nel mentre che il tumbler tiene o è in contatto con un oggetto di scena non è ammesso.
- D.** Le (Dive Rolls) capovolte avanti in cui i piedi dell'atleta lasciano il terreno prima che le mani dell'atleta appoggino in terra sono ammesse. *Eccezione:* Le Dive Rolls fatte in una posizione arcata non sono ammesse. *Eccezione:* Le Dive Rolls che includono avvitamanti (o twist) non sono ammesse.
- E.** I salti, anche se vengono valutati unitamente al tumbling, da un punto di vista regolamentare non sono considerati figure di tumbling; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza.

TUMBLING DA FERMO

- A.** Salti mortali (flips), ruote e rovesciate senza mani non sono ammessi
- B.** Serie di Flick avanti e indietro non sono ammessi. *Precisazione:* A. Rovesciata indietro flick è ammesso.
- C.** I salti in combinazione con i flick(s) non sono ammessi. *Esempio:* Toe Touch flick e flick toe touches non sono ammessi.
- D.** Non è ammesso ruotare durante gli airborne (Una manovra aerea che coinvolge la rotazione bacino sopra la testa in cui la persona usa il suo corpo e la superficie per spingersi via dalla superficie). *Eccezione:* Le rondate sono ammesse

TUMBLING IN CORSA

- A.** Salti mortali (flips), ruote e rovesciate senza mani non sono ammessi
- B.** Serie di Flick avanti e indietro sono ammessi.
- C.** Non è ammesso ruotare durante gli airborne (Una manovra aerea che coinvolge la rotazione bacino sopra la testa in cui la persona usa il suo corpo e la superficie per spingersi via dalla superficie). *Eccezione:* Le rondate sono ammesse

STUNTS

A. SPOTTERS

1. È richiesto uno spotter per ogni flyer sopra il livello del prep

2. Uno spotter è richiesto per ogni top flyer in uno stunt a terra (floor stunt). *Precisazione:* Lo spotter può tenere il top flyer dai fianchi in uno stunt a terra.

B. LIVELLI STUNT

1. La Liberty (Single Leg Stunt) oltre il livello del prep non sono ammesse. Non può passare oltre il livello del prep. *Precisazione 1:* Mettere il top flyer in liberty oltre la testa delle basi è illegale. *Precisazione2:* Se le basi primarie vanno in squat, in ginocchio o fanno abbassare l'altezza complessiva dello stunt mentre stendono le braccia (escludendo i floor stunt (in cui la base è sdraiata a terra e ha le braccia stese)), questa abilità sarebbe considerata stesa e quindi illegale, indipendentemente dal posizionamento del backspot.
2. Stunt in extention in cui c'è solo una base di supporto o anche con assistenza non sono ammessi

C. Rotazioni in stunt e transizioni sono ammesse fino a un totale di ½ giro (twist) del top flyer in relazione alla superficie di gara. *Precisazione:* Un giro (twist) fatto con una rotazione aggiuntiva delle basi nello stesso insieme di competenze, è illegale se il risultato cumulativo della rotazione del top flyer eccede di ½ (mezza) rotazione.

Il giudice di sicurezza utilizzerà i fianchi del top flyer per determinare la quantità totale di rotazione eseguita del top flyer in un insieme di competenze. Una volta che lo stunt è eseguito con successo (cioè il prep) e gli atleti dimostrano una fermata pulita e definita con il top flyer immobile, posso continuare lo stunt con una rotazione aggiuntiva. *Eccezione:* un singolo giro (Log/Barrel roll) dalle braccia delle basi in cui il top flyer è parallelo alla superficie di gara è ammessa solo ed esclusivamente se inizia e finisce in posizione cradle ed è assistita da una base. *Precisazione:* Questo singolo giro non può includere qualsiasi abilità (esempio: kick full twists (slancio della gamba e poi twist)) che non sia il giro. *Precisazione:* Questo giro non può essere assistito da un altro top flyer

D. Durante le transizioni, almeno una base deve rimanere in contatto con il top flyer.

E. Stunt e transizioni con salti mortali liberi assistiti e non, non sono ammessi.

F. Nessun stunt, piramide o individuo può muoversi sotto o oltre un altro stunt separato, piramide o individuo. *Precisazione:* Questo riguarda il torso di un atleta che si muove sopra o sotto il busto di un altro atleta; non le braccia o le gambe. *Precisazione:* Il top flyer non può passare sopra o sotto il torso di un altro top flyer indipendentemente se lo stunt o la piramide sono separati o meno. *Esempio:* una shoulder sit (in cui il top flyer è a sedere su una spalla di una base) che cammina sotto un prep è illegale. *Eccezione:* Un individuo può saltare sopra un altro individuo.

G. Le spaccate in aria con una base sola non sono ammesse

H. Stunt con più flyers con solo una base non sono ammessi.

RELEASE MOVES (MOVIMENTI DI RILASCIO)

1. Non è permesso alcun movimento di rilascio diverso da quello consentito al livello 2

2. Le mosse di rilascio non possono arrivare in una posizione prona o inversa.

3. Le mosse di rilascio devono tornare alle basi originali. *Precisazione:* Un individuo non può atterrare sulla superficie di gara senza assistenza. *Eccezione:* Vedere L2 Discese "C".

4. Il rilascio da invertito a non invertito non è consentito.

5. Gli elicotteri (Il top flyer è parallelo al pavimento e viene fatto girare di 180 o 360 gradi) non sono ammessi.

6. Un singolo giro (Log/Barrel roll) dalle braccia delle basi in cui il top flyer è parallelo alla superficie di gara è ammessa solo ed esclusivamente se inizia e finisce in posizione cradle. *Precisazione:* Questo giro, se ha

una base sola, deve avere due persone che riprendono il top flyer. Se ci sono più basi devono avere 3 persone che riprendono la flyer. *Precisazione:* Questo giro non può essere assistito da un altro top flyer e non può includere qualsiasi abilità (*esempio:* kick full twists (slancio della gamba e poi twist)) che non sia il giro.

7. Le mosse di rilascio non possono viaggiare intenzionalmente.

8. Le mosse di rilascio non possono passare, sotto o attraverso altri stunt, piramidi o individui.

INVERSIONI

1. Le transizioni con inversioni a livello terra a posizioni non invertite sono consentite. Nessun altre inversioni sono ammesse. *Precisazione:* Tutti gli atleti invertiti devono mantenere il contatto con la superficie fino a che la persona superiore viene sollevata direttamente alla posizione non invertita. *Esempio:* legale: da una verticale a terra a uno stunt non invertito, come una shoulder sit (Seduta sulle spalle).

Esempio: illegale: da un cradle ad una verticale o da una posizione prona ad una capovolta avanti.

2. Le basi non possono sostenere il peso del top flyer mentre quella base è in una posizione inversa o è in ponte. *Precisazione:* Una persona in piedi sul suolo non è considerata come top flyer.

PIRAMIDI

A. Le piramidi devono seguire le regole di Livello 2 "Stunt" e "Discese" e sono autorizzate fino a 2 livelli di altezza.

1. Gli stunt con una sola base o sola base assistita non sono ammessi.

B. I top flyer devono ricevere un primario supporto da una base. *Precisazione:* Ogni volta che un top flyer viene rilasciato dalle basi durante una transizione della piramide, il top flyer deve atterrare in cradle o una discesa sulla superficie di gara e deve seguire le regole delle discese L2.

C. Gli stunt estesi non possono essere collegati da altri stunt estesi.

D. Nessuno stunt, piramide o individuo può passare sopra o sotto un altro stunt, piramide o individuo. *Precisazione:* Nessun stunt, piramide o individuo può muoversi sotto o oltre un altro stunt separato, piramide o individuo. *Precisazione:* Questo riguarda il torso di un atleta che si muove sopra o sotto il busto di un altro atleta; non le braccia o le gambe. *Precisazione:* Il top flyer non può passare sopra o sotto il torso di un altro top flyer indipendentemente se lo stunt o la piramide sono separati o meno. *Esempio:* una shoulder sit (in cui il top flyer è a sedere su una spalla di una base) che cammina sotto un prep è illegale.

E. Liberty (Single-leg stunt) in extention:

1. Liberty (Single-leg stunt) in extention devono essere collegate da almeno un top flyer al livello del prep o inferiore o almeno collegate braccio-mano. La mano-braccio del top flyer deve essere e rimanere connessa alla mano-braccio di chi fa da appoggio, (tipo il top flyer in prep che aiuta la/il flyer principale).

2. La connessione deve essere effettuata prima di avviare la liberty in extention.

3. I top flyer che sono al livello del prep, devono avere entrambi i piedi nelle mani delle basi. *Eccezione:* i top flyer che sono al livello del prep che non devono avere entrambi i piedi nelle mani delle basi sono quando si trovano in shoulder sit (a sedere sulle spalle), flat back (flyer in posizione orizzontale schiena piatta, sorretta/o da due o tre basi), straddle lift (Spaccata a gambe aperte con tre basi sotto, detto anche teddy) o shoulder stand (In piedi sulle spalle)

DISMOUNTS

Nota: I movimenti sono considerati "Dismount" "discesa" solo se rilasciati e presi in cradle o rilasciati e assistiti in superficie di gara.

- A.** Il cradle da uno stunt con base singola deve avere uno spotter con almeno la parte braccio-mano che supporta la regione della vita fino alla spalla per proteggere l'area della testa e della spalla durante il cradle.
- B.** Il cradle da stunt con base multipla deve disporre di due cacciatori (due basi) e di uno spotter con almeno un foro che supporti la regione della vita fino alla spalla per proteggere la zona della testa e della spalla durante il cradle.
- C.** Dismount (discesa) sulla superficie di esercizio deve essere assistita dalla base o da uno spotter originale. *Eccezione:* discese dirette a terra o piccoli salti a terra da altezza bacino o inferiore sono le uniche discese di rette sulla superficie di gara per le quali non è richiesta assistenza. *Precisazione:* Un individuo non può atterrare sulla superficie di gara dal livello più alto della vita senza assistenza.
- D.** Sono consentiti solo pop downs dritti, cradle dritti e ¼ di giro.
- E.** Non sono ammesse scese con torsione superiore a ¼ di giro. Tutte le altre posizioni non sono ammesse. *Esempio:* toe touch, pike, tuck, etc. non sono ammessi.
- F.** Nessuno stunt, piramide, individuo o prop possono spostarsi sopra o sotto una scesa, e una scesa non può essere spinta sopra, sotto o attraverso stunt, piramidi, individui o props.
- G.** Sono consentiti cradles dalle liberty in extention nelle piramidi.
- H.** Non è consentito alcun salto mortale libero (free flipping) e nemmeno assistito.
- I.** Le scese devono tornare alla basi originale(i).
- J.** Le scese non possono viaggiare intenzionalmente.
- K.** I top flyer non possono venire a contatto tra di loro durante le scese quando sono state spinte dalle basi.
- L.** Non sono ammessi tension drop/roll di qualsiasi tipo.

TOSSES (LANCI)

- A.** I lanci sono ammessi fino a un totale di 4 basi che lanciano. Una base deve essere dietro la persona superiore durante il lancio e può aiutare la persona superiore nel lancio.
- B.** I lanci devono essere eseguiti con tutte le basi aventi i loro piedi sulla superficie di esercizio e devono atterrare in posizione cradle. Il top flyer deve essere preso in posizione cradle da almeno 3 basi originali uno dei quali è posizionato in corrispondenza della testa e dell'area della spalla del top flyer. Le basi devono rimanere fermi durante il lancio. *Esempio:* No lanci che viaggiano intenzionalmente.
- C.** Il top flyer in un lancio deve avere entrambi i piedi in / sulle mani delle basi quando il lancio è iniziato.
- D.** Non sono consentiti flips, torsioni, inversioni o viaggi nei lanci.
- E.** Nessun stunt, piramide, individui o props possono spostarsi sopra o sotto un lancio, e un lancio non può essere lanciato, sotto o attraverso stunt, piramidi, individui o oggetti di scena.
- F.** L'unica posizione del corpo consentita è un lancio dritto (Straight ride). *Precisazione:* Un arco esagerato non sarebbe incluso come un lancio rettilineo e quindi considerato illegale.
- G.** Durante la corsa dritta del corpo, la persona superiore può utilizzare varie varianti del braccio come (ma non limitato a) un saluto o mandare un bacio ma deve mantenere le gambe e il corpo nella posizione corretta del lancio.

H. Flyers in lanci separati non possono venire a contatto tra loro e devono divenire privi di ogni contatto da basi e/o altri top flyer.

I. Solo una singola persona è consentita durante il lancio.

3.4. LIVELLO 3 PEEWEE

TUMBLING GENERALE

A. Tutto il tumbling deve avere origine e avere una fine sulla superficie di gara. *Precisazione:* Il tumbler può rimbalzare dai suoi piedi in una transizione di stunt. Se il rimbalzo del passaggio di tumbling involve una rotazione del bacino sopra la testa, il tumbler deve essere preso e fermato in una posizione non inversa prima di continuare nella transizione o stunt in cui il bacino passa oltre la testa. *Esempio:* Rondata flick e poi un contatto o urto da una base o da un atleta che fa da braccio diretto in un salto dietro romperebbe questa regola per i livelli 1-5. Una chiara separazione dal tumbling allo stunt è necessaria per far sì che sia legale. Prendere il rimbalzo e poi caricare per creare la spinta per la rotazione è legale. Questo sarebbe vero anche se il tumbler verrebbe da un flick da fermo senza rondata. *Eccezione:* il rimbalzo alla posizione prona (1/2 giro sullo stomaco) in uno stunt è ammesso nel livello 1.

B. Fare tumbling, oltre, sotto e nel mezzo di uno stunt, di un individuo, o di un oggetto di scena, non è ammesso. *Precisazione:* Un individuo può saltare (Rimbalzando) oltre un altro individuo.

C. Fare tumbling nel mentre che il tumbler tiene o è in contatto con un oggetto di scena non è ammesso.

D. Le (Dive Rolls) capovolte avanti in cui i piedi dell'atleta lasciano il terreno prima che le mani dell'atleta appoggino in terra sono ammesse. *Eccezione:* Le Dive Rolls fatte in una posizione arcata non sono ammesse. *Eccezione:* Le Dive Rolls che includono avvitamanti (o twist) non sono ammesse.

E. I salti, anche se vengono valutati unitamente al tumbling, da un punto di vista regolamentare non sono considerati figure di tumbling; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza. *Esempio:* Se un atleta nel livello 3 fa una rondata – toetouch – flick – salto dietro, questo sarebbe considerato illegale perché il salto dietro non è ammesso nel tumbling da fermo nel livello 3.

TUMBLING DA FERMO

A. Salti mortali (flips) non sono ammessi. *Precisazione:* Salti connessi al salto avanti (3/4) non sono ammessi.

B. Serie di Flick avanti e indietro sono ammessi.

C. Non è ammesso ruotare durante gli airborne (Una manovra aerea che coinvolge la rotazione bacino sopra la testa in cui la persona usa il suo corpo e la superficie per spingersi via dalla superficie) *Eccezione:* Le rondate sono ammesse

TUMBLING IN CORSA

A: Flips:

1. I salti dietro posso solo essere eseguiti in posizione raccolta da una rondata o rondata flick. *Esempi di abilità non ammessi:* x-outs, tesi, tesi smezzati, flick tempo, pikes, rovesciate senza mani e arabians. (X-outs, layouts, layout step outs, whips, pikes, aerial walkovers, and Arabians.)

2. Altre abilità precedenti alla rondata o rondata flick in cui c'è il supporto delle mani sono ammesse. *Esempio:* Flick avanti e rovesciata avanti prima della rondata flick indietro salto indietro sono legali.

3. Ruota salti raccolti e/o ruota, flick(s) indietro, salti raccolti non sono ammessi.

4. Ruota senza mani, corsa salti avanti, e $\frac{3}{4}$ salti avanti sono ammessi. *Precisazione:* Flick avanti (o qualunque altra abilità di tumbling) in un salto avanti è illegale.

B. Non è ammesso fare altro tumbling dopo un flip o una ruota senza mani. *Eccezione:* Una capovolta avanti o indietro sono ammesse dopo un salto raccolto; ciò nonostante, nessun tipo di tumbling è ammesso se non la capovolta. *Precisazione1:* Se dopo la capovolta o dopo il salto avanti/indietro segue un'abilità di tumbling, deve essere incluso almeno un passo per entrare nella prossima abilità di tumbling per separare i due passaggi. *Precisazione2:* L'uscita da una capovolta non separa i due passaggi. *Esempio:* salto avanti, capovolta avanti uscita richiede un passo addizionale o un presalto prima di ripartire per un altro passaggio.

C. Non è ammesso ruotare durante gli airborne (Una manovra aerea che coinvolge la rotazione bacino sopra la testa in cui la persona usa il suo corpo e la superficie per spingersi via dalla superficie) *Eccezione:* Le rondate e ruote senza mani sono ammesse

STUNTS

A. Spotters

1. È richiesto uno spotter per ogni flyer sopra il livello del prep

B. Livelli Stunt

1. La Liberty (Single Leg Stunt) oltre il livello del prep sono ammesse.

2. Stunt in extention in cui c'è solo una base di supporto o anche con assistenza non sono ammessi.

C. Rotazioni in stunt e transizioni

1. Rotazioni in stunt e transizioni sono ammesse fino a un totale di 1 giro (twist) dal top flyer in relazione alla superficie di gara. *Precisazione:* Un giro (twist) fatto con una rotazione aggiuntiva delle basi nello stesso insieme di competenze, è illegale se il risultato cumulativo della rotazione del top flyer eccede di 1 (una) rotazione. Il giudice di sicurezza utilizzerà i fianchi del top flyer per determinare la quantità totale di rotazione eseguita del top flyer in un insieme di competenze. Una volta che lo stunt è eseguito con successo (cioè il prep) e gli atleti dimostrano una fermata pulita e definita con il top flyer immobile, posso continuare lo stunt con una rotazione aggiuntiva.

2. I full twist nelle transizioni devono atterrare e avere origine solo dal livello del prep o più basso.

Esempio: Non sono ammessi full ups in una posizione estesa.

3. Transizioni con i twist da e verso una posizione estesa non devono superare la ½ rotazione. *Precisazione:* Un twist fatto con un giro addizionale delle basi eseguito nello stesso insieme di abilità, sarebbe illegale se il risultato della rotazione cumulativa del top flyer eccedesse di ½ rotazione.

D. Durante le transizioni, almeno una base deve rimanere in contatto con il top flyer. *Eccezione:* vedere le Release Moves del livello3

E. Stunt e transizioni con salti mortali liberi assistiti e non, non sono ammessi.

F. Nessun stunt, piramide o individuo può muoversi sotto o oltre un altro stunt separato, piramide o individuo. *Precisazione:* Questo riguarda il torso di un atleta che si muove sopra o sotto il busto di un altro atleta; non le braccia o le gambe. *Precisazione:* Il top flyer non può passare sopra o sotto il torso di un altro top flyer indipendentemente se lo stunt o la piramide sono separati o meno. *Esempio:* una shoulder sit (in cui il top flyer è a sedere su una spalla di una base) che cammina sotto un prep è illegale. *Eccezione:* Un individuo può saltare sopra un altro individuo.

G. Le spaccate in aria con una base sola non sono ammesse

H. Stunt con più flyers con solo una base richiedono uno spotter separato per ogni flyer. I top flyer che sono in liberty in extention, possono non collegarsi fra loro.

MOVIMENTI DI RILASCIO (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:* 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. 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. Verrà contata solo la figura eseguita durante il rilascio. Perciò eseguire subito una body position non sarà contata come una figura. *Eccezione:* il log/barrel roll può prevedere massimo una rotazione e deve 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" (flatback). *Precisazione:* i log roll originati da una singola base devono essere ripresi da 2 catchers. I log roll originati da 2 basi devono essere ripresi da tre catchers.
5. Questo tipo di figure richiedono che il flyer venga ripreso dalle basi che hanno originato il movimento. *Precisazione:* 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"). *Eccezione:* dismount da single base stunt con più di un flyer.
6. La figura dell'elicottero non è consentita.
7. Le mosse di rilascio non possono viaggiare intenzionalmente.
8. Le mosse di rilascio non possono passare, sotto o attraverso altri stunt, piramidi o individui.
9. Due o più flyer che effettuano contemporaneamente dei movimenti lanciati-ripresi, non possono entrare in contatto l'uno con l'altro. *Eccezione:* dismount da single base stunt con più di un flyer.

INVERSIONI

1. Non sono ammessi stunt con inversione oltre il livello delle spalle. La connessione e il supporto delle flyer con le basi deve essere al livello delle spalle o più basso. *Eccezione:* Capovolte dallo sponge collegate basi-flyer atterrate in cradle, carico in posizione, flat body al livello del prep o a quello della superficie di gara sono ammesse. Queste capovolte con più basi devono essere supportate da due mani. Entrambe le mani del top flyer devono essere connesse ad una mano separata delle basi.
2. Le inversioni sono limitate a una rotazione ½ di torsione. *Eccezione:* Le suspended rolls avanti con più basi possono avere una torsione fino a una rotazione totale. (vedi # 1. Eccezione sopra)
La suspended roll in avanti superiore a ½ di torsione deve atterrare in cradle.
Eccezione: In una suspende roll indietro a più basi, la persona superiore non può eseguire una torsione.
3. Le inversioni verso il basso sono consentite solo al livello della vita e devono essere assistite da almeno due basi posizionate nella zona della vita fino alla spalla per proteggere l'area della testa e delle spalle. Il top flyer deve mantenere il contatto con una base originale.
Precisazione1: Lo stunt non può passare al livello del prep e poi diventare invertito sotto il livello del prep (il momento in cui il top flyer che sta scendendo è la preoccupazione primaria di sicurezza).
Precisazione2: Coloro che prendono il top flyer devono avere un contatto con la zona della vita fino alla spalla per proteggere la testa e la spalla.
Precisazione3: I Pancake a due gambe non sono ammessi nel livello 3.

4. Le inversioni verso il basso potrebbero non possono venire a contatto tra loro.

Le basi non possono supportare alcun peso di un top flyer mentre quella base è in backbend o in una posizione invertita. *Precisazione:* una persona in piedi sul terreno non è considerata un top flyer.

PIRAMIDI

A. Le piramidi devono seguire le regole delle sezioni “Stunt” e “Discese” del livello 3 le quali hanno come altezza 2. (vedere schema a inizio regolamenti di cheerleading).

1. Stunt estesi con una sola base o anche assistita non sono ammessi.

B. I flyer devono ricevere il supporto primario dalle basi. *Eccezione:* Guardare le Release Moves del L3

C. Stunt a livello esteso con il flyer in liberty non possono essere collegati o collegare altri stunt in estensione.

D. Nessun stunt, piramide o singolo atleta può muoversi sotto o sopra altri stunt, piramidi o atleti.

Chiarimento: un top flyer non può passare sotto o oltre il torso di un altro top flyer indipendentemente se lo stunt o la piramide siano separati o meno. *Esempio:* una Shoulder Sit in movimento sotto un PREP risulta illegale.

E. Qualsiasi abilità legale nelle Release Moves delle piramide L3 è legale se rimane connesso a una base e collegati a due flyers (bracers).

Eccezione: Gli stunt e transizioni che prevedono una rotazione (twist) al livello esteso sono consentiti fino a 1 giro di torsione, se collegato ad almeno un bracer a livello del prep o sotto e ad almeno una base. La connessione al bracer deve essere mano / braccio a mano / braccio. La connessione deve essere effettuata prima dell'inizio dell'abilità e deve rimanere in contatto in tutta l'abilità. La mano / braccio non include la spalla.

PIRAMIDI – RELEASE MOVES

Precisazione: ogni volta che una persona superiore viene liberata dalle basi durante una transizione della piramide e non rispetta le seguenti quattro regole, il top flyer deve atterrare in cradle o scesa sulla superficie di gara e deve seguire le regole di scesa del L3.

1. Durante una transizione in piramide, il top flyer può passare al di sopra dell'altezza di 2 persone mentre in contatto fisico diretto con almeno due persone a livello prep o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con gli stessi bracers durante tutta la transizione.

Precisazione1: Gli stunt e transizioni in cui è incluso una torsione (twist) sono consentiti fino a 1 torsione, se collegati almeno da due bracers a livello del prep o inferiore con connessioni braccio / braccio. La connessione deve essere fatto prima dell'inizio dell'abilità e deve rimanere in contatto per tutta l'abilità.

Precisazione2: Level 3 Pyramid Release Moves possono includere movimenti di rilascio dello stunt che mantiene il contatto con un altro top flyer a condizione che la mossa di rilascio soddisfi i criteri stabiliti sotto L3 Stunt Release Moves o L3 scese.

2. Il top flyer deve rimanere in diretto contatto con almeno due top flyer al livello del prep o inferiore. Uno di questi contatti deve essere mano / braccio a mano / braccio. Il secondo contatto può essere sia mano/braccio a mano/braccio o mano/braccio a piedi/gamba inferiore (sotto il ginocchio).

Precisazione: Le release moves della piramide devono essere collegate su due lati separati (vale a dire a destra a sinistra, lato sinistro, posteriore, ecc ...) da due bracers separati. (*Esempio:* due bracci sullo stesso braccio non saranno più consentiti) Una persona superiore deve essere bloccata su 2 dei 4 lati (anteriore, posteriore, destra, sinistra) del suo corpo.

Precisazione: il contatto deve essere effettuato con una base sulla superficie di gara PRIMA che il contatto del bracer(s) è perso.

3. Queste transizioni di rilascio non possono comportare cambiamenti di base.
4. Queste transizioni devono essere prese da almeno 2 catchers (almeno un catcher e uno spotter).
 - a. Entrambi i catchers devono essere stazionari.
 - b. Entrambi i catchers devono mantenere il contatto visivo con la persona superiore in tutta l'intera transizione.
5. Le mosse di rilascio possono non essere collegate/connesse ai top flyer al di sopra del livello del prep.

PIRAMIDI – INVERSIONI

1. Le inversioni devono seguire le condizioni indicate nel paragrafo “Level 3 Stunt – Inversioni”.
2. Il top flyer può passare attraverso una posizione inversa, durante una transizione in piramide, se la flyer rimane in contatto con la base(i) che è in contatto diretto con la superficie di gara e un bracer a livello del prep o sotto. La persona più alta deve restare in contatto con entrambi i bracer e la base durante la transizione. La base che rimane in contatto con il top flyer può stendere le braccia durante la transizione, se l'abilità inizia e termina in una posizione a livello del prep o inferiore.

Esempio: Una spaccata in flatback la quale si sposta in posizione di carico, sarebbe legale anche se le basi stendono le loro braccia durante l'abilità di inversione.

Esempio: Una spaccatura in flatback, la quale si sposta verso una posizione estesa, sarebbe illegale perché in primis non è atterrata in una posizione sotto il livello esteso.

PIRAMIDI – RELEASE MOVES COLLEGATI

1. Le transizioni in piramide possono non includere inversioni rilasciate dalle basi

DISCESE (DISMOUNTS)

Nota: 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.

- A. Discese in cradle da single base devono prevedere 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).
- B. Discese in cradle da due o più basi devono prevedere 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).
- C. Dismount (discesa) sulla superficie di esercizio deve essere assistita dalla base o da uno spotter originale.
Eccezione: discese dirette a terra o piccoli salti a terra, senza altre abilità, da altezza bacino o inferiore sono le uniche discese dirette sulla superficie di gara per le quali non è richiesta assistenza. *Chiarimento:* Un individuo non può atterrare sulla superficie di gara dal livello più alto della vita senza assistenza.
- D. Sono consentiti solo pop downs dritti, cradle dritti e ¼ di giro da ogni stunt in liberty.
- E. Sono ammesse scese con torsione superiore a 1-¼ di giro da tutti gli stunt con due gambe.
Precisazione: Eseguire un twist dalla posizione Platform non è ammesso. Questa figura non è considerata uno stunt a due gambe. Ci sono specifiche eccezioni date per la figura Platform al L4 Stunt, twisting stunt e transizioni.
- F. Nessuno stunt, piramide, individuo o prop possono spostarsi sopra o sotto una scesa, e una scesa non può essere spinta sopra, sotto o attraverso stunt, piramidi, individui o props.

- G.** Negli stunt a due gambe, è concesso eseguire massimo 1 abilità durante la discesa.
- H.** Qualsiasi discesa dal livello del prep o al di sopra che prevede un abilità (Es. toe-touch o twist) deve essere ripresa in cradle.
- I.** Non sono consentite capovolte in aria di nessun tipo durante la discesa.
- J.** Le scese devono tornare alla basi originale(i).
- K.** Le scese non possono viaggiare intenzionalmente.
- L.** I top flyer non possono venire a contatto tra di loro durante le scese quando sono stati spinti dalle basi.
- M.** Non sono ammessi tension drop/roll di qualsiasi tipo.
- N.** Quando si effettua un cradle con più top flyers da una sola base, due persone devono prendere ogni top flyer. Basi e coloro che prendono il top flyer devono essere stazionari prima dell'inizio della discesa.
- O.** Non sono consentiti dismount da posizione invertita.

LANCI (TOSSES)

- A.** 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.
- B.** Per effettuare un lancio, le basi devono trovarsi con i piedi sul tappeto di gara; i top flyer devono terminare il lancio nella posizione "cradle". Il top flyer deve essere ripreso al termine del lancio, da almeno 3 basi originali una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo del top 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 $\frac{1}{4}$ di giro come farebbero per i basket toss con twist di 1 e $\frac{1}{4}$.
- C.** Il top flyer, prima che il lancio cominci, deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi.
- D.** Non è consentito effettuare lanci che prevedano rotazioni del flyer sull'asse trasversale (flipping), inversioni e/o spostamenti.
- E.** Nessun stunt, piramide, individui o props possono spostarsi sopra o sotto un lancio, e un lancio non può essere lanciato, sotto o attraverso stunt, piramidi, individui o oggetti di scena.
- F.** Durante il toss è concesso eseguire solo una figura (Es: Legale: toe-touch, ball out, pretty girl) (Illegale: switch kick, pretty girl kick, double toe-touch). *Eccezione:* l'unica eccezione ammessa è il ball X.
Precisazione: la posizione arcata indietro del flyer non è considerata come abilità/figura.
- G.** Durante un toss in cui viene eseguito un twist, non sono consentite altre abilità aggiuntive al twist.
Chiarimento: non sono concessi i kick full, $\frac{1}{2}$ twist toe touch.
- H.** Flyer di diversi lanci (basket tosses) non possono assolutamente entrare in contatto tra loro e devono essere liberi da ogni contatto da basi e altri top flyers.
- I.** Non sono consentiti lanci (basket tosses) che prevedano più di un flyer.

3.5. LIVELLO 4 JUNIOR E SENIOR

TUMBLING GENERALE

A. Tutte le figure di acrobatica (tumbling) devono iniziare e finire sulla superficie di gara. *Precisazione:* 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 (es. flip), 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.

B. Le figure di acrobatica (tumbling) non possono essere eseguite oltre, sopra e/o attraverso nessuna stunt, piramide, persona e/o attrezzo (props). *Precisazione:* un atleta può saltare oltre un altro singolo atleta.

C. Non è permesso eseguire figure di acrobatica (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

E. I salti, anche se vengono valutati unitamente al tumbling, da un punto di vista regolamentare non sono considerati figure di acrobatica (tumbling); di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza. *Esempio:* Se un atleta nel L4 esegue una rondata – toetouch – flick indietro – flick tempo (Senza mani) – salto indietro teso, questo non sarebbe ammesso poiché le combinazioni salto-salto non sono ammesse senza le regole del tumbling da fermo nel L4.

TUMBLING DA FERMO

A. Flips da fermo e flips da un flick indietro sono ammessi.

B. Gli elementi sono consentiti fino ad un massimo di una rotazione sull'asse orizzontale (es. flip), mentre non sono consentite rotazioni sull'asse verticale (es. twist). *Eccezione:* è consentita la ruota senza mani.

C. Non sono consentite combinazioni Flip-Flip avanti o Flip-Flip indietro (es. salto indietro+salto indietro)

D. Non sono consentite combinazioni con Salto con immediato salto da fermo. *Esempio:* Jumps + Flip avanti o Flip indietro (toe touch + salto indietro o salto indietro+toe touch). *Chiarimento:* toe-touch+ flick indietro + salto indietro è legale perché il salto indietro non è direttamente collegato con il toe-touch)

TUMBLING IN CORSA

A. Gli elementi sono consentiti fino ad un massimo di una rotazione sull'asse orizzontale (es. flip), mentre non sono consentite rotazioni sull'asse verticale (es. twist). *Eccezione:* è consentita la ruota senza mani e l'odinos .

STUNTS

A. Spotters

1. È richiesto uno spotter per ogni flyer sopra il livello del prep

B. Livelli Stunt

1. La Liberty oltre il livello del prep sono ammesse.

2. Stunt in extention in cui c'è solo una base di supporto o anche con assistenza non sono ammessi.

C. Rotazioni in stunt e transizioni al livello del prep sono ammessi fino a $1 \frac{1}{2}$ di rotazione in twist dal top flyer in relazione alla superficie di gara. *Precisazione:* Un giro (twist) fatto con una rotazione aggiuntiva delle basi nello stesso insieme di competenze, è illegale se il risultato cumulativo della rotazione del top flyer eccede di 1 (una) rotazione. Il giudice di sicurezza utilizzerà i fianchi del top flyer per determinare la quantità totale di rotazione eseguita del top flyer in un insieme di competenze. Una volta che lo stunt è eseguito con successo (cioè il prep) e gli atleti dimostrano una fermata pulita e definita con il top flyer immobile, posso continuare lo stunt con una rotazione aggiuntiva.

D. Transizioni con i twist da e verso una posizione estesa sono ammessi solo se seguono queste condizioni:

1. Abilità estese sono ammesse fino a $\frac{1}{2}$ rotazione. *Esempio:* $\frac{1}{2}$ giro in liberty in extention è ammesso.

Precisazione: Un twist fatto con un giro addizionale delle basi eseguito nello stesso insieme di abilità, sarebbe illegale se il risultato della rotazione cumulativa del top flyer eccedesse di $\frac{1}{2}$ rotazione.

Il giudice di sicurezza utilizzerà i fianchi del top flyer per determinare la quantità totale di rotazione eseguita del top flyer in un insieme di competenze. Una volta che lo stunt è eseguito con successo (cioè il prep) e gli atleti dimostrano una fermata pulita e definita con il top flyer immobile, posso continuare lo stunt con una rotazione aggiuntiva.

2. Abilità estese che eccedono di $\frac{1}{2}$ twist ma non eccedono di 1 twist devono atterrare in uno stunt a due piedi. *Esempio:* 1 full up (1 twist) in una liberty in extention non è ammesso, ma un full up (1 twist) in un cupie o in extention è ammesso. *Eccezione:* Atterrare in posizione Platform è permesso. La posizione Platform deve essere visibilmente e momentaneamente fermata prima di passare in liberty.

Precisazione: Un twist fatto con un giro addizionale delle basi eseguito nello stesso insieme di abilità, sarebbe illegale se il risultato della rotazione cumulativa del top flyer eccedesse di 1 rotazione. Il giudice di sicurezza utilizzerà i fianchi del top flyer per determinare la quantità totale di rotazione eseguita del top flyer in un insieme di competenze. Una volta che lo stunt è eseguito con successo (cioè il prep) e gli atleti dimostrano una fermata pulita e definita con il top flyer immobile, posso continuare lo stunt con una rotazione aggiuntiva.

E. Durante le transizioni, almeno una base deve rimanere in contatto con il top flyer. Eccezione: vedere le Release Moves.

F. Stunt e transizioni con salti mortali liberi assistiti e non, non sono ammessi.

G. Nessun stunt, piramide o individuo può muoversi sotto o oltre un altro stunt separato, piramide o individuo. *Precisazione:* Questo riguarda il torso di un atleta che si muove sopra o sotto il busto di un altro atleta; non le braccia o le gambe. *Esempio:* una shoulder sit (in cui il top flyer è a sedere su una spalla di una base) che cammina sotto un prep è illegale. *Eccezione1:* Un individuo può saltare sopra un altro individuo. *Eccezione2:* Un individuo può muoversi sotto uno stunt, o uno stunt può muoversi oltre un individuo.

H. Le spaccate in aria con una base sola non sono ammesse

I. Stunt con più flyers con solo una base richiedono uno spotter separato per ogni flyer. I top flyer che sono in liberty in extention, possono non collegarsi fra loro.

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:* 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. 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. L'inizio del carico sarà usato per determinare se la posizione iniziale è invertita. Le release moves da una posizione invertita a non invertita non possono ruotare (twist). Le release moves da una posizione invertita a non invertita che atterrano al livello del prep o più alto devono avere 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"). *Eccezione*: dismount da single base stunt con più di un flyer.

4. Le Release Moves che atterrano in una posizione estesa devono avere origine dal livello della vita o più basso e non devono includere twists o flips.

5. Le Release Moves iniziate da un livello esteso non possono eseguire un twist

6. La figura dell'elicottero è consentita fino a 180 gradi di rotazione e 0 di torsione (twist) e il flyer deve essere ripreso da almeno 3 persone, uno di queste deve essere posizionato all'area della testa e delle spalle del top flyer.

7. Le mosse di rilascio non possono viaggiare intenzionalmente.

8. Le mosse di rilascio non possono passare, sotto o attraverso altri stunt, piramidi o individui.

9. Due o più flyer che effettuano contemporaneamente dei movimenti lanciati-ripresi, non possono entrare in contatto l'uno con l'altro. *Eccezione*: dismount da single base stunt con più di un flyer.

INVERSIONI

1. Gli stunt con inversione al livello esteso sono ammessi. Vedi anche "stunt" e "piramidi"

2. Inversioni verso il basso sono consentite al livello del prep e devono essere assistite da almeno 3 persone che riprendono il top flyer, di cui due posizionati per far sì di proteggere l'area della testa e delle spalle. *Eccezione*: Un power press controllato in uno stunt inverso in extention (Esempio: verticale) al livello delle spalle è ammesso.

Precisazione1: Lo stunt non può passare oltre il livello del prep e poi diventare inverso al livello del prep o più basso. (il momento in cui il top flyer che sta scendendo è la preoccupazione primaria di sicurezza).

Precisazione2: Coloro che prendono il top flyer devono avere un contatto con la zona della vita fino alla spalla per proteggere la testa e la spalla.

Precisazione3: Le inversioni verso il basso che hanno origine sotto il livello del prep non richiedono 3 basi.

Eccezione: I Pancake a due gambe devono partire al livello delle spalle o più basso e sono ammesse di passare immediatamente in posizione estesa durante l'abilità. *Precisazione*: Pancakes a due gambe non possono fermarsi o atterrare in una posizione invertita.

3. Le inversioni verso il basso devono mantenere il contatto con la base originale. *Eccezione*: inversione con rotazione verso il basso di lato. *Esempio*: Nelle transizioni con la ruota, la base originale può perdere il contatto con il top flyer quando è il momento necessario di farlo.

4. Le inversioni verso il basso non possono venire a contatto fra di loro.

Le basi non possono sostenere il peso del top flyer mentre quella base è in una posizione inversa o è in ponte. *Chiarimento*: Una persona in piedi sul suolo non è considerata come top flyer.

PIRAMIDI

A. Le piramidi devono seguire le regole delle sezioni “Stunt” e “Discese” le quali hanno come altezza 2. (vedere schema a inizio regolamenti di cheerleading). *Eccezione:* Stunt e transizioni in cui si esegue un twist al livello esteso, sono ammessi fino a 1 ½ twist, se connesso ad un bracer al livello del prep o più basso. La connessione deve essere fatta prima dell’inizio dell’abilità e deve rimanere in contatto durante tutta la transizione.

1. Stunt estesi con una sola base o anche assistita non sono ammessi.

B. I flyer devono ricevere il supporto primario dalle basi. *Eccezione:* Guardare le: Piramidi - Release Moves

C. Stunt a livello esteso con il flyer in liberty non possono essere collegati o collegare altri stunt in estensione.

D. Nessun stunt, piramide o singolo atleta può muoversi sotto o sopra altri stunt, piramidi o atleti.

Chiarimento: un top flyer non può passare sotto o oltre il torso di un altro top flyer indipendentemente se lo stunt o la piramide siano separati o meno. *Esempio:* una Shoulder Sit in movimento sotto un PREP risulta illegale.

E. Qualsiasi abilità legale nelle Release Moves delle piramidi è legale se rimane connesso a una base e collegati a due flyers (bracers). *Esempio:* Un pancake al livello esteso richiedere di rimanere connesso ai due bracers.

PIRAMIDI – RELEASE MOVES

1. Durante una transizione in piramide, il top flyer può passare al di sopra dell’altezza di 2 persone mentre in contatto fisico diretto con almeno due persone a livello prep o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con gli stessi bracers durante tutta la transizione.

Precisazione1: il contatto deve essere effettuato con una base sulla superficie di gara PRIMA che il contatto del bracer(s) è perso.

Eccezione: Il tic-tock dal livello del prep o più alto verso una posizione estesa (es. low to high, high to high) non è ammessa negli stunt di L4, la stessa abilità è ammessa nelle Release Moves nelle piramidi, se l’abilità è collegata da almeno 1 persona al livello del prep o più basso. Il top flyer che esegue il tic-tock deve essere collegato per tutto il tempo durante il rilascio delle basi.

Precisazione2: Le release moves della piramide possono incorporare le release moves degli stunt che mantengono il contatto con un altro top flyer a condizione che la mossa di rilascio soddisfi i criteri della divisione Stunt Release Moves o Dismounts.

Precisazione3: Stunt e transizioni che prevedono twist e transizioni sono permesse fino a 1 ½ twists se connessi ad almeno 1 bracer a prep level o inferiore.

2. Durante una transition in Pyramid, un top flyer può passare sopra 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:* il movimento della transizione dev'essere continuativo.

4. Le Pyramid transitorie in posizione non-invertita possono prevedere un cambio delle basi da quelle che originano la transizione a quelle che prendono il top flyer al termine della stessa, attenendosi alle seguenti condizioni:

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

Precisazione: nella fase finale della transizione, il top flyer deve entrare in contatto con almeno una base

posizionata sulla superficie di gara, PRIMA che il contatto braccio-mano con il/i bracer/bracers venga interrotto.

b. 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. (Dal carico al lancio del top flyer è considerato come l'inizio del movimento)

5. 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 ed occorre attenersi alle seguenti condizioni:

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;

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

PIRAMIDI – INVERSIONI

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

PIRAMIDI – RELEASE MOVES COLLEGATE

1. Transizioni durante le piramidi possono contenere inversioni assistite (anche flip – salti mortali assistiti). Questo purché sia mantenuto il contatto con almeno 2 persone, una per ogni braccio, 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.

Precisazione1: nella fase finale della transizione, il top flyer deve entrare in contatto con almeno una base posizionata sulla superficie di gara, PRIMA che il contatto braccio-mano con i due top flyers a livello PREP o al di sotto venga interrotto.

Precisazione2: i flip assistiti devono ricevere supporto da 2 bracers differenti su due lati differenti rispetto al corpo del flyer (es: destra-sinistra o lato sinistro-fronte sinistro)

2. Le inversioni assistite sono consentite fino ad un massimo di una rotazione di 1+1/4 sull'asse orizzontale (flip) e nessuna rotazione sull'asse verticale (twist).

3. Le inversioni in posizione invertita (inclusi i flip collegati) non possono prevedere un cambio delle basi.

4. Le inversioni assistite (inclusi i flip collegati) devono essere eseguite in continuo movimento.

5. Tutte le inversioni assistite, inclusi i braced flips, devono essere riprese da almeno 3 basi. *Eccezione:* i braced flips in cui il top flyer termina il movimento in posizione retta a livello prep o superiore, devono essere ripresi da almeno una base e due spotters.

a. I catchers/spotters richiesti (coloro che riprendono il top flyer) devono stare stazionari.

b. I catchers/spotters richiesti devono rimanere in costante contatto visivo con il top flyer durante tutta la transizione;

c. I catchers/spotters richiesti non devono essere impegnati in alcun elemento acrobatico e/o coreografico per l'intera durata della transizione (cioè dal momento del caricamento iniziale).

6. Le inversioni assistite, inclusi i braced flips, non possono essere direzionati verso il basso mentre sono in posizione invertita.

7. Le inversioni assistite, inclusi i braced flips, non possono entrare in contatto con altri movimenti in lasciata-presa di altre stunts/pyramids.

8. Le inversioni assistite, inclusi i braced flips, non possono essere collegate con top flyer posizionati oltre il livello del prep.

DISCESE (DISMOUNTS)

Nota: Sono considerate “discese” solamente quei movimenti nei quali il flyer termina in posizione cradle oppure a terra con assistenza.

A. Discese in cradle da single base devono prevedere, per ogni flyer, 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).

B. Discese in cradle da due 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).

C. Discese dirette a terra devono essere assistite da almeno una delle basi originali o uno spotter.

Eccezione: discese a terra in salto dritto (straight drop) 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. *Precisazione:* Un individuo non può atterrare sulla superficie di gara dal livello più alto della vita senza assistenza.

D. Sono consentite stunt a due gambe che prevedano la discesa con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2 e $\frac{1}{4}$ di rotazioni. *Precisazione:* è possibile eseguire una discesa con rotazione sull'asse verticale (twist) da una posizione in Platform fino a un massimo di 1 – $\frac{1}{4}$ di rotazione. La figura Platform non è considerata uno stunt a due gambe. Ci sono specifiche eccezioni date per il corpo in posizione platform all'interno di Stunt in Transizioni e Stunt con i twist.

E. Sono consentite stunt con il top flyer in equilibrio su una gamba (Single Leg Stunt) che prevedono la discesa con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 1 e $\frac{1}{4}$ di rotazioni. *Precisazione:* la “Platform position” non è considerata stunt a due gambe. Ci sono specifiche eccezioni date per il corpo in posizione platform all'interno di Stunt in Transizioni e Stunt con i twist.

F. Nessun stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) possono muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e una discesa non può essere lanciata, sotto o attraverso stunt, piramidi, individui o oggetti di scena.

G. Per le discese che prevedono rotazioni sull'asse verticale (twist) oltre 1 e $\frac{1}{4}$ di rotazioni, è fatto assoluto divieto eseguire altre figure aggiuntive al twist.

H. Non sono permesse le rotazioni libere sull'asse trasversale del corpo (free flipping rotations) durante le discese.

I. Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i.

J. Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.

K. 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.

L. Non sono consentite tension drop/roll di nessun tipo durante la discesa.

M. Per discese in cradle con più di un flyer in single base stunt, è obbligatorio predisporre due basi statiche per prendere ciascun flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.

N. Non sono consentiti twist nei dismount da una posizione invertita.

LANCI (TOSSES)

- A.** 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.
- B.** 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 originali 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. *Precisazione:* i lanci non devono "viaggiare" intenzionalmente. *Eccezione:* le basi possono effettuare mezzo giro durante i kick full basket.
- C.** Il top flyer, prima che il lancio cominci, deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi.
- D.** Non è consentito effettuare lanci che prevedano rotazioni del flyer sull'asse orizzontale (flipping), inversioni e/o spostamenti.
- E.** Nessun stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) possono muoversi sopra o sotto ad una sequenza in basket toss e un toss non può essere lanciato oltre, sotto o nel mezzo di uno stunt, piramide, individuo o prop.
- F.** Durante il toss, sono concesse abilità fino a 2 figure (Es: Kick full o full up + toe touch).
- G.** Durante un lancio che eccede 1 e ½ di rotazione sull'asse verticale (twist), non sono consentite altre abilità aggiuntive al twist. *Esempio:* non sono concessi kick double.
- H.** Sono consentiti lanci che prevedano rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2- ¼ di rotazioni.
- I.** Flyer di diversi lanci (basket tosses) non possono assolutamente entrare in contatto tra loro e devono diventare liberi da ogni contatto dalle basi, bracers o altri top flyers.
- J.** Solo un top flyer è ammesso durante un toss.

3.6. LIVELLO 5 JUNIOR E SENIOR

TUMBLING GENERALE

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

Precisazione: 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 (es. flip), 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. Questo sarebbe vero anche se il tumbler verrebbe da un flick da fermo senza rondata.

B. Le figure di tumbling non possono essere eseguite oltre, sopra e/o attraverso nessuna stunt, piramide, persona e/o attrezzo (props). *Precisazione:* un atleta può saltare oltre un altro singolo atleta.

C. Non è permesso eseguire figure di acrobatica a terra (tumbling) tenendo in mano alcun tipo di accessorio (props).

D. Sono consentite le capovolte ("Dive rolls"). *Eccezione:* non sono consentiti "Dive rolls" le quali prevedano rotazioni sull'asse verticale del corpo.

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

TUMBLING 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).

TUMBLING IN CORSA

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

STUNTS

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

B. Sono consentiti stunt estesi dove i top flyers sono in liberty.

C. 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) in relazione alla superficie di gara. *Precisazione:* Il twist eseguito dal top 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 ciascun 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.

D. Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale durante le salite e le transizioni (es. free flipping).

- E. Non sono consentite prese effettuate da una singola base, in cui il flyer esegue una spaccata.
- F. Un single base stunt con più di una flyer richiede la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer.

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. *Precisazione:* 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. Le release moves non possono terminare in una posizione invertita. L'inizio del carico sarà usato per determinare se la posizione iniziale è invertita. Mentre si possono eseguire Release Moves partendo da una posizione invertita purché non prevedano alcuna rotazione sull'asse verticale (twist). Eccezione: si può eseguire un flick avanti ad una posizione estesa includendo ½ twist. Le Release Moves che iniziano da una posizione invertita e che terminino in posizione non-invertita a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter.
3. 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
4. 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, una delle quali deve essere posizionata in modo da proteggere la parte superiore del corpo del flyer.
5. I Release Moves non possono intenzionalmente "viaggiare" tra gruppi di basi.
6. Non è consentito effettuare dei movimenti lanciati-ripresi che vadano oltre, sotto e/o attraverso altre stunts, piramidi e/o persone.
7. Due o più flyer che effettuano contemporaneamente dei movimenti lanciati-ripresi, non possono entrare in contatto l'uno con l'altro.

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. *Precisazione:* 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. *Precisazione:* Figure invertite in discesa che partono dal livello prep o inferiore non richiedono la presenza di 3 catchers. Se parte da livello prep o inferiore ma passa oltre il livello prep in quel caso necessita di 3 catchers. (Il momento in cui il top flyer che sta scendendo è la preoccupazione primaria di sicurezza) Eccezione: è consentito il "power press" (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. *Eccezione:* La base originale può perdere il contatto con il top flyer quando è diventa necessario farlo. *Esempio:* Transizione con la ruota
4. Figure invertite sottosopra da sopra il livello del prep:

- a. Non possono fermarsi in posizione invertita. *Esempio:* Una ruota capovolta sarebbe legale perché il top flyer atterra sui suoi piedi. *Eccezione:* è consentito il “power press” (caricamento) fino all'altezza delle spalle delle basi, di uno stunt esteso invertito (es: needle o verticale).
- b. Non possono atterrare o toccare il suolo mentre sono ancora invertite. *Precisazione:* Atterraggio prono o supino da posizione estesa deve essere chiaramente fermato in una posizione non invertita, prima di procedere con l'inversione a terra.

5. I flyers che eseguono figure invertite sottosopra non possono venire in contatto tra di loro.

Basi che si trovano in posizione “ponte” o “invertita” non possono supportare in alcuno modo uno o più flyers. *Precisazione:* Una persona in piedi sul suolo non è considerata come top flyer.

PIRAMIDI

A. Le piramidi si rifanno e seguono il regolamento delle "Stunt" e "Discese" della categoria Junior/Senior, Livello 5.

B. I flyer devono ricevere il supporto primario da almeno una base. *Eccezione:* Vedere le “Release Moves in Piramidi”

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 inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con lo stesso bracer durante l'intera transizione. *Precisazione:* il contatto deve avvenire con una base sulla superficie di gara prima che il contatto con il bracers si perda.

2. Il peso del top flyer non può ricadere sui middle flyers (al secondo livello). *Precisazione:* 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 (minimo 1 catcher e 1 spotter):

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.

Precisazione: il contatto deve avvenire prima che il top flyer inizi la transizione e deve continuare ininterrottamente sino al termine della stessa con una base sulla superficie di esercizio.

B. il top flyer dev'essere ripreso da almeno due basi (minimo 1 catcher e 1 spotter). 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, (il carico del lancio del top flyer è considerato l'inizio dell'abilità).

5. Le release moves possono non essere connesse ai top flyer oltre il livello del prep.

PIRAMIDI – INVERSIONI

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

PIRAMIDI – RELEASE MOVES CON 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 essere mantenuto con lo stesso bracer durante tutta la transizione. *Precisazione:* Il contatto deve avvenire prima che il top flyer inizi la transizione e deve continuare ininterrottamente sino al termine della stessa con una base sulla superficie di esercizio.
- 2.** Le inversioni assistite (inclusi i flip collegati) sono consentite fino ad un massimo di una rotazione ed un quarto sull'asse orizzontale (flip) e mezza rotazione sull'asse verticale (twist).
- 3.** Le inversioni assistite (inclusi i flip collegati) che eccedono di $\frac{1}{2}$ rotazione, sono possibili a eseguire fino a $\frac{3}{4}$ di rotazione (flip) a condizione che il rilascio sia avviato da una posizione eretta, non invertita, che non ha transizione oltre una posizione orizzontale (cioè cradle, flatback, prona) e non supera una rotazione torcente. (twist) *Precisazione:* AMMESSO - Un atleta spinto da una posizione non invertita ed eretta (es. basket toss o sponge) esegue un full twist e una rotazione di $\frac{3}{4}$ indietro in una posizione prona che è collegato con 1 bracer
- 4.** 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.
- 5.** Le inversioni assistite (inclusi i flip assistiti) devono essere eseguite in continuo movimento.
- 6.** Tutte le inversioni assistite (inclusi i flip assistiti) 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 richiedono almeno 1 catcher e 2 spotters.
 - 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).
- 7.** Tutte le inversioni assistite (inclusi i flip assistiti) nelle quali il top flyer termina il movimento in posizione eretta a livello prep o superiore devono prevedere che lo stesso sia ripreso da 3 catchers. Tutti e tre i catchers devono avere un contatto durante la ripresa.
 - a. La/e base/i e gli spotters devono essere stazionari;
 - b. la/e base/i e gli spotters devono mantenere un costante contatto visivo con il top flyer durante tutta la transizione.
 - c. 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).
- 8.** Elementi invertiti, anche se assistiti, non possono essere direzionati verso il basso mentre sono in posizione invertita.
- 9.** Salti mortali assistiti non possono entrare in contatto con altri stunt/release moves.
- 10.** Le inversioni assistite (inclusi i flip assistiti) possono non essere connessi ai top flyer oltre il livello del prep.

DISMOUNTS

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

A. Discese in cradle con singola base da livello del 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)

- B.** Discese in cradle da più basi da livello prep o superiore devono prevedere, per ogni flyer, due catchers 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).
- C.** Discese a terra sulla superficie d'esercizio devono essere assistite da una base o spotter originale.
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. *Precisazione:* un flyer che parta da un'altezza superiore a quella dei fianchi delle basi, non può entrare in contatto con il suolo senza assistenza.
- D.** Sono consentite stunt che prevedono la discesa con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di $2 - \frac{1}{4}$ rotazioni.
- E.** Nessun stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) possono muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e viceversa.
- F.** Non sono permesse le rotazioni libere sull'asse trasversale del corpo (free flipping rotations) durante le discese.
- G.** Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i (le basi originali)
- H.** Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.
- I.** 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.
- J.** 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.
- K.** I dismount da posizione invertita non possono prevedere twists.

LANCI (TOSSES)

- A.** 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.
- B.** 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 originali 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. *Precisazione:* I lanci non devono "viaggiare" intenzionalmente *Eccezione:* le basi possono effettuare mezzo giro durante i kick full.
- C.** Il top flyer nel toss deve partire con entrambi i piedi nelle mani o sopra le mani delle basi quando il toss ha inizio.
- D.** Non è consentito effettuare lanci che prevedano rotazioni del flyer sull'asse orizzontale (flipping), inversioni e/o spostamenti.
- E.** Nessun stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) possono muoversi sopra o sotto ad una sequenza in basket toss e un toss non può essere lanciato oltre, sotto o nel mezzo di uno stunt, piramide, individuo o prop.
- F.** Sono consentiti lanci che prevedano rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di $2 - \frac{1}{2}$ rotazioni.
- G.** Flyer di diversi lanci (basket tosses) non possono assolutamente entrare in contatto tra loro e devono essere liberi da ogni contatto con basi, bracers e/o altri top flyers.
- 7.** Non sono consentiti lanci (basket tosses) che prevedano più di un flyer.

3.7. LIVELLO 6 SENIOR

TUMBLING GENERALE

A. Qualsiasi elemento di acrobatica (tumbling) deve iniziare e atterrare sulla superficie di gara. *Eccezione1:* Il tumbler può rimbalzare dai suoi piedi in una transizione di stunt. Se il rimbalzo del passaggio di tumbling involve una rotazione del bacino sopra la testa, il tumbler deve essere preso e fermata in una posizione non inversa prima di continuare nella transizione o stunt in cui il bacino passa oltre la testa. *Eccezione2:* rondata-rewinds e single flick indietro da fermo-rewinds sono consentiti. Non sono consentiti elementi precedenti la rondata o del flick indietro da fermo.

B. 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. *Precisazione:* non è penalizzabile l'atleta che salta oltre un altro atleta.

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

D. Sono consentite le capovolte (dive rolls). *Eccezione:* Non è consentito eseguire capovolte che prevedano uno o più twist.

TUMBLING DA FERMO/ IN CORSA

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

STUNTS

A. Uno spotter è richiesto:

1. Durante stunts in cui il flyer sta in equilibrio su una sola mano della base oltre il livello del prep oltre al cupie e alla liberty. *Precisazione:* heel stretch su una sola mano, arabesque, high torch, scorpions, bow and arrow ecc necessitano di spotter.

2. Quando il caricamento/transizione prevede un release move con una rotazione sull'asse verticale (twist) superiore a 360° (più di un twist) o un release move con inversione.

3. Durante gli stunts dove il top flyer si trova in posizione invertita oltre il livello del prep.

4. Quando un top flyer si stacca da un livello più alto della superficie di gara per arrivare ad uno stunt su una sola mano.

B. Livello di Stunt:

1. Le liberty in extention sono ammesse.

C. Sono consentite le salite e le transizioni con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2 – ¼ di rotazioni effettuate dal top flyer in relazione alla superficie di gara. *Precisazione:* 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 ¼ in rotazione. 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 ciascun 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.

D. 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 1 flip) e sull'asse verticale (massimo 1 ¼ twist). *Eccezione 1:* i rewinds che finiscano nella posizione cradle sono

permessi (richiedono 1 ¼ flip). 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 (*esempio*: un rewind che atterra in posizione cradle). *Eccezione2*: rondata-rewinds e single flick indietro da fermo-rewinds sono consentiti. Non sono consentiti elementi precedenti la rondata o del flick indietro da fermo. *Chiarimento*: non è possibile eseguire altre abilità di tumbling a meno che non siano preceduti da rondata o flick indietro da fermo.

Precisazione: non è possibile eseguire figure o transizioni che prevedano una rotazione libera sull'asse orizzontale del corpo (flip e rewinds) a meno che le stesse non inizino da terra.

Precisazione: Toe pitch, leg pitch e tosses simili non sono ammessi nell'inizio delle abilità di rotazione libera.

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

F. La figura del "double cupie" (single base stunt con più di un flyer) eseguita da una sola base è permessa e richiede la presenza di uno spotter dedicato per ciascun top flyer.

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. *Chiarimento*: se il top 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) o una discesa vera 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. *Eccezione2*: La figura del "double cupie" (single base stunt con più di un flyer) può essere ripresa anche da una base che non sia la stessa che ha originato il movimento

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. Le Release Moves non possono viaggiare intenzionalmente. Vedere eccezione al punto 3.

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

7. Due o più flyer che effettuano contemporaneamente dei movimenti lanciati, non possono entrare in contatto l'uno con l'altro. Eccezione: Double true cupie

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.

PIRAMIDI

A. Le piramidi sono consentite fino ad una altezza massima di 2,5

B. Durante le piramidi di altezza massima 2,5 è fatto obbligo avere uno spotter davanti ed uno dietro per ogni flyer a livello 3 e che il loro supporto primario non ha almeno un piede sul terreno e devono rimanere in tale posizione per tutto il tempo in cui il flyer si trova a due persone di altezza. Entrambi gli spotters devono essere in posizione appena il top flyer entra in piramide. Uno spotter deve stare dietro il top flyer e l'altro davanti o al lato della piramide in posizione per prendere il top flyer se scende in avanti.

Una volta che la piramide si dimostri adeguatamente stabile e precedentemente al dismount, questo spotter può spostarsi dietro per prendere il cradle. *Chiarimento:* per le piramidi a torre (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 e un bracer per assistere la parte centrale in Thigh stand.

C. Salite in volo sugli stunt che partono dal livello della superficie di gara non possono partire da posizione di verticale handstand e sono ammesse fino ad 1 rotazione in flip (3/4 massimo di flip livero tra la lasciata e la ripresa) e 1 in twist, oppure 0 in flip e 2 in twist. Salite con "volo libero" originate da sopra il livello di terra sono ammessi e posso eseguire fino a 1 flip (3/4 massimo di flip livero tra la lasciata e la ripresa) e 0 in twist, o 0 in flip e 2 in twist. *Chiarimento:* Salite in volo sugli stunt non possono passare sotto o attraverso altri individui, stunts o pyramids e non devono eccedere significativamente l'altezza prevista per quell'elemento.

D. PIRAMIDI – RELEASE MOVES

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

- a) Ogni volta che un release move in una piramide ad altezza 2,5 avviene al livello del middle layer della piramide e viene preso da una base second layer, la base second layer che prende il top flyer deve essere la stessa che ha originato il movimento. (esempio: tower pyramid tick-tocks)
- b) 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.

E. 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.

F. PIRAMIDI – INVERSIONI ASSISTITE (braced)

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.

2. I flip collegati sono ammessi se il contatto fisico diretto è mantenuto con almeno 1 top flyer al livello del prep o più basso e deve essere preso da 2 catchers. *Eccezione:* Inversioni collegate fino a 2 ½ di altezza in piramide possono essere prese da 1 catcher.

3. Tutte le inversioni collegate (inclusi i flip collegati) che arrivano in una posizione eretta al livello del prep o più alto richiedono almeno 1 base e 1 spotter addizionale seguendo le seguenti regole:

- a. la base/spotter deve essere stazionaria
- b. la base/spotter deve mantenere un contatto visivo con il top flyer durante tutta la transizione.

c. la base/spotter non può essere incluso in altre abilità o prezzo coreografico nel momento in cui la transizione è iniziata. (Dal carico alla spinta del top flyer è considerato come l'inizio dell'abilità).

G. Lasciate livere da $2\frac{1}{2}$ di altezza:

1. Non possono arrivare in posizione prona o invertita
2. Sono ammessi fino a 0 flip e 1 twist.

H. I Paper Dolls estesi su una mano richiedono uno spotter per ogni top flyer.

DISMOUNTS

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

A. 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.

B. Discese a terra partendo da un'altezza superiore ai fianchi delle basi, devono essere assistite da almeno una base o da uno spotter originale. *Eccezione:* Discese a terra dritte in sponge (straight drop) o piccoli salti a terra che partono 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.

C. Twist cradle sono ammessi fino a un numero massimo di $2\frac{1}{4}$ rotazioni sull'asse verticale nelle piramidi fino a 2 altezze e devono prevedere almeno due catchers. Cradles dalle piramidi di $2\frac{1}{2}$ altezze sono consentiti fino a $1\frac{1}{2}$ twist e necessitano di 2 catchers, uno dei quali deve essere stazionario al momento dell'inizio del cradle. *Eccezione:* solo le piramidi "2-1-1-tower" possono compiere 2 twists ma solo da uno stunt rivolto frontalmente al pubblico (esempio: extension, liberty, heelstretch).

D. Dismount con rilascio del flyer senza assistenza da piramidi di altezza $2\frac{1}{2}$ non possono atterrare in posizione prona o invertita.

E. I dismount con rotazione libera sull'asse orizzontale (free flipping) che arrivano in cradle devono seguire queste regole:

1. Non devono prevedere più di una rotazione ed un quarto sull'asse orizzontale (flip) e mezza rotazione sull'asse verticale (Arabians);
2. Il flyer deve essere ripreso da almeno 2 basi, una delle quali deve aver anche originato il movimento;
3. Non devono "viaggiare" intenzionalmente;
4. Il movimento deve partire da livello prep o inferiore (non può originarsi ad altezza 2,5 in piramide)
Eccezione: $\frac{3}{4}$ front flip a cradle può avvenire da piramide di altezza $2\frac{1}{2}$ e necessita di 2 catchers, uno a ogni lato del top flyer e uno di essi deve essere stazionario nel momento in cui si origina il movimento di cradle. Questo tipo di cradle non può prevedere twist (rotazioni sull'asse verticale).

F. 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.

1. Sono permesse fino ad un massimo di una rotazione frontale sull'asse orizzontale (flip) senza alcuna rotazione sull'asse verticale (no twist);
2. Devono ritornare alle basi originali, cioè quelle che hanno originato il movimento;
3. Devono prevedere uno spotter dedicato;
4. Non possono "viaggiare" intenzionalmente;

5. Il movimento deve partire con il flyer a livello prep o inferiore (non può avere origine mai ad altezza 2 ½ in piramide)

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

H. 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.

I. 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.

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

K. Le discese devono terminare con le stesse basi che hanno originato il movimento. *Eccezione:* Gli stunt con più flyer con una sola base non necessitano di tornare alle basi originali.

L. Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.

M. Il top flyer durante il dismount non può entrare in contatto con altri mentre è rilasciato dalle basi.

LANCI (TOSSES)

A. 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. *Eccezione1:* Tosses che vanno oltre il backspot. *Eccezione2:* Arabians nei quali la terza persona deve partire davanti per essere in posizione per prendere il cradle.

B. 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 top 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.

C. Il top flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi quando il toss è iniziato.

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

E. Nessun stunt, piramide, individui o props possono spostarsi sopra o sotto un lancio, e un lancio non può essere lanciato, sotto o attraverso stunt, piramidi, individui o oggetti di scena.

F. Toss in cui non vengono eseguiti flip non possono superare i $3 \frac{1}{2}$ twists.

G. 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 (flip) ed un massimo di 1 rotazione e mezza su quello longitudinale, oppure flip frontale di $\frac{3}{4}$ con zero twist.

H. Non sono consentiti lanci (basket tosses) che prevedano più di un flyer.

I. Solo un top flyer è ammesso durante un toss.

3.8. TABELLA DEI RISULTATI – CHEERLEADING

- **TEAM CHEERLEADING**

Criterio di valutazione	Descrizione	Punti
Cheer Criteria	Abilità di coinvolgere il pubblico, uso di accessori (Cartelloni, poms, megafoni), uso pratico di stunt/pyramids per incitare il pubblico, esecuzione	10
Stunt	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
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 solo nella divisione ALL GIRL.

3.9. CATEGORIA PERFORMANCE CHEER

4.0. GLOSSARIO DEI TERMINI

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 sopra la testa (eseguito dal singolo) azione in cui il bacino compie una rotazione completa sopra la testa durante un esercizio di tumbling senza che l'atleta abbia alcun contatto con la superficie di gara (esempio: Rondana o flick);

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;

CATEGORY: Denota lo stile della routine (Esempio: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick).

CONNECTED/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;

CONTACT (Executed by Groups or Pairs): Lo stato o condizione di contatto fisico. Toccare i capelli o i vestiti, non è considerato contatto.

DIVISION: Denota la composizione del gruppo di individui in gara (Esempio: Junior, Senior).

DROP: Azione in cui l'individuo in aria, atterra su una parte del corpo oltre la/e propria/e mano/i o piedi.

ELEVATED: Azione in cui un individuo viene spostato in una posizione o posto superiore da un individuo più in basso.

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;

HEAD LEVEL: Altezza designata e standard; la punta massima della testa 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 LEVEL: livello dell'anca - altezza designata e standard; 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 sopra 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;

HEIGHT OF THE SKILL: Dove si svolge l'azione.

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

INVERTED SKILLS (Executed by individuals): Azione in cui bacino, fianchi e piedi sono in posizione più alta rispetto a testa e spalle, ed è caratterizzata da uno stop, stall o pausa.

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 BY 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 INVERSION (executed by individuals): Posizione in cui spalle e fondo schiena dell'individuo, sono in contatto con la superficie di gara mentre bacino, vita e piedi, sono più in alto della testa e delle spalle.

SHOULDER LEVEL Livello delle spalle: altezza designata e standard; 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 BY GROUPS OR PAIRS): l'individuo che esegue l'esercizio è in posizione invertita (verticale), e poggia il peso direttamente sull'individuo/i di supporto;

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).

HIGH KICK - Una routine di Kick enfatizza controllo, uniformità di altezza, estensione, piedi puntati, timing e creatività di una varietà di kick in serie e del disegno che formano. Un kick è definito da un piede che rimane sul pavimento mentre l'altro piede viene sollevato con forza. I kick e le serie di kick devono comprendere l'80% della routine.

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).

4.1. REGOLE GENERALI

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

4.2. Coreografia e costumi

1. I costumi, il make up, la coreografia e la musica, devono essere appropriati all'età dei performers e comunque accettabili alla visione familiare. Questo potrebbe interessare l'impressione globale dei giudici ed il punteggio della routine. Una coreografia può essere definita volgare o suggestiva a causa di movimenti che implicino gesti inappropriati ed indecenti, che appaiano offensivi o a sfondo sessuale e/o trasmettano gesti volgari ed osceni.
2. Tutta la coreografia deve essere appropriata al pubblico di tutte le età.
3. Ogni prova deve essere fatta per assicurare che i testi della musica siano appropriati per tutti gli spettatori.
4. Sono richieste calzature. Le dance paws sono accettabili. L'utilizzo di scarpe da danza jazz, mezze punte, scarpette morbide o da ritmica, è obbligatorio nelle categorie jazz e freestyle, per quanto riguarda l'hip hop sono consigliate calzature sportive con suola e forma robusta.
5. Sono ammessi gioielli, se fanno parte del costume.
6. Tutti i costumi devono essere confortevoli e garantire copertura completa delle parti intime del corpo. I Collant devono essere indossati sotto slip, pantaloncini o shorts eccessivamente corti e sono obbligatori nelle categorie Junior e Senior. Tutti i performer maschi devono indossare una t-shirt, che può anche essere senza maniche. Malfunzionamenti del costume può essere motivo di squalifica.
7. Cheer e chants non sono consentiti.

4.3. PROPS

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

4.4. REGOLE SPECIFICHE – FREESTYLE POM per Junior e Senior

TUMBLING E ABILITA' AEREE (ESEGUITI DAL SINGOLO INDIVIDUO)

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

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

PERMESSI

Capovolta avanti/dietro/su spalla

Verticale/verticale su testa

Ponte/rovesciata avanti – dietro

Ruota – ruota senza mani

PROIBITI

Salto avanti – dietro

Ribaltata /flick

Shushunova

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

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

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

4. Inversione Verticale Sono consentite se:

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

D. DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA (Chiarimento: Può essere assistita ma non è richiesto)

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

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

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

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

4.5. REGOLE SPECIFICHE – HIP HOP per Junior & Senior

TUMBLING E ABILITA' AEREE STREET STYLE

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

1. Inverted skills

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

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

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

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

4. Cadute aeree su spalle, schiena o sedere 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.

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

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 - Rondata

Flick avanti/indietro

PROIBITI

Salto avanti/indietro

Ribaltata

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

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

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

D. Discese sulla superficie di gara (*Chiarimento: Può essere assistita ma non è richiesto*)

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

4.6. REGOLE SPECIFICHE – JAZZ & HIGH KICK per Junior & Senior

TUMBLING E ABILITA' AEREE

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

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

PERMESSI

Capovolta avanti/dietro/su spalla
Verticale/verticale su testa
Ponte/rovesciata avanti – dietro
Ruota – ruota senza mani

PROIBITI

Capovolta con tuffo
Salto avanti – dietro
Ribaltata /flick
Shushunova

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

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

1. L'individuo che da supporto può non mantenere il contatto con la superficie di gara purché l'altezza dell'elemento eseguito non superi il livello della propria spalla.
2. Almeno un individuo di supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata, durante tutta la durata dell'azione, sopra il livello della propria testa. *Eccezione:* Quando l'individuo esecutore è supportato da una singola persona, essi possono lasciarlo ad ogni altezza, secondo le seguenti regole:
 - a. L'esecutore non deve essere in posizione invertita (Invert), dopo il rilascio.
 - b. L'esecutore è preso o supportato durante la discesa sulla superficie di gara da una o più persone.
 - c. L'esecutore non può essere ripreso nella "prone position" (con la faccia verso la superficie e con la schiena che guarda il soffitto)
3. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation of the executing individual-s): è consentito purché l'atleta di supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta.
4. Inversione Verticale: è consentita se:
 - a. Gli/l'elementi/o di sostegno mantengano il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara.
 - b. È presente almeno uno spotter che non deve supportare il peso dell'esecutore quando l'altezza delle spalle dell'esecutore supera il livello delle spalle dell'elemento di sostegno. (*Chiarimento:* Quando ci sono tre persone di supporto, non è richiesto un'ulteriore spotter).

C. Discese sulla superficie di gara (Chiarimento: Possono essere assistite ma non è richiesto):

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

4.4. REGOLE SPECIFICHE FREESTYLE POM per Mini & Peewee

A. TUMBLING E ABILITA' AEREE (ESEGUITI DAL SINGOLO INDIVIDUO)

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

1. Abilità invertite aeree con o senza il supporto della mano non sono ammesse.
2. Abilità di tumbling con rotazione del bacino sopra la testa:
 - a. abilità aeree con e senza supporto della mano non sono ammesse (*Eccezione*: le ruote senza mani sono ammesse purchè non siano connesse ad altre abilità con rotazione del bacino sopra la testa).
 - b. con supporto della mano non sono ammessi nel momento in cui si tengono i poms/props nella mano di supporto. (*Eccezione*: capovolte avanti e indietro sono ammesse)
3. Elemento acrobatico simultaneo eseguito sopra o sotto un altro individuo Inteso come elemento dove il bacino ruota sopra la testa in un esercizio acrobatico, eseguito da entrambi gli atleti, non è ammesso.
4. Cadute aeree non sono consentite se l'individuo che le esegue atterra sulla superficie di gara con ginocchia, cosce, sedere, schiena, spalle o testa, a meno che l'individuo non atterri (e quindi ponga il peso) prima con mano/i o piede/i.
5. Atterraggio in posizione di flessioni (push up) non consentito se innescato da una figura aerea.

B. SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

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

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

C. DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA (Chiarimento: Può essere assistita ma non è richiesto)

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

4.5. REGOLE SPECIFICHE – HIP HOP per Mini & Peewee

TUMBLING E ABILITA' AEREE STREET STYLE

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

1. Inverted skills
 - a. Abilità non aeree sono ammesse (esempio: verticale sulla testa)
 - b. Abilità aeree con e senza supporto della mano che atterra in "PERPENDICULAR INVERSION" o "SHOULDER INVERSION" non possono avere una sospensione all'indietro nell'aria nell'approccio.
2. Tumbling con rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation)
 - a. Abilità non aeree sono ammesse (fino a due abilità).
 - b. Airborne skills con supporto della mano sono ammesse purché:
 - i. Non è aereo nell'approccio ma può esserlo in discesa (precisazione: nell'approccio le mani devono toccare terra prima che i piedi tocchino terra). (Eccezione: Dive Rolls)
 - ii. Se ne possono eseguire per un massimo di due elementi consecutivi, ovvero non intervallati da passi o pause.
 - c. Airborne skills senza supporto della mano non sono permessi (Eccezioni: ruota senza mani che non è connesso a qualunque altra abilità con rotazione bacino sopra la testa)
 - d. Hip over head rotation con la mano di supporto, non sono consentite mentre si impugnano props nella/e mano/i di sostegno. (Eccezione: Capovolta avanti e indietro sono ammesse).
3. Elemento acrobatico simultaneo eseguito sopra o sotto un altro individuo Inteso come elemento dove il bacino ruota sopra la testa in un esercizio acrobatico, eseguito da entrambi gli atleti, non è ammesso.
4. Cadute aeree su spalle, schiena o sedere non sono ammessi a meno che l'individuo non atterri (e quindi ponga il peso) prima con mano/i o piede/i.
5. Atterraggio in posizione di push up da un salto in cui le gambe sono davanti al corpo e "scivolano" dietro non è ammesso.

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

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

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

C. Discese sulla superficie di gara (Chiarimento: Può essere assistita ma non è richiesto)

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

4.6. REGOLE SPECIFICHE – JAZZ & HIGH KICK per Mini e Peewee

TUMBLING E ABILITA' AEREE

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

1. Abilità invertite aeree con e senza il supporto delle mani non sono ammesse.
2. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation):
 - a. Abilità aeree con o senza supporto della mano non sono ammesse (*Eccezione*: ruota senza mani che non è connesso a qualunque altra abilità con rotazione bacino sopra la testa)
 - b. Hip over head rotation con la mano di supporto, non sono consentite mentre si impugnano props nella/e mano/i di sostegno. (*Eccezione*: Capovolta avanti e indietro sono ammesse).
3. Elemento acrobatico simultaneo eseguito sopra o sotto un altro individuo Inteso come elemento dove il bacino ruota sopra la testa in un esercizio acrobatico, eseguito da entrambi gli atleti, non è ammesso.
4. Cadute aeree su spalle, schiena o sedere non sono ammessi a meno che l'individuo non atterri (e quindi ponga il peso) prima con mano/i o piede/i.

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

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

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

1. L'individuo che esegue deve mantenere il contatto con l'individuo di supporto che è in diretto contatto con la superficie di gara.

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

3. Rotazione del bacino sopra testa (hip over head rotation of the executing individual-s): è consentito purché:

a. L'atleta di supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara.

b. L'esecutore è limitato a una rotazione continua hip over head

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

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

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

C. Discese sulla superficie di gara (Chiarimento: Possono essere assistite ma non è richiesto):

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

a. Nel toss, le anche dell'individuo che viene lanciato non devono superare l'altezza delle spalle di chi lancia.

b. L'esecutore può essere in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio

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

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

a. Nel toss, le anche dell'individuo che viene lanciato non devono superare l'altezza delle spalle di chi lancia

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

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

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

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

4.8. TABELLA DEI RISULTATI – PERFORMANCE CHEER

CATEGORIA FREESTYLE POM

Criterio di Valutazione		Descrizione	Punti
TECNICA	Uso dei Pom Pons e tecnica dei movimenti	Arm motions puliti, livelli e posizioni scattanti, energici e precisi	10
	Esecuzione della tecnica	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, 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

CATEGORIA HIP HOP

Criterio di Valutazione		Descrizione	Punti
TECNICA	Forza nei movimenti	Stile, forza ed energia nei movimenti	10
	Esecuzione dello stile Hip Hop – Posizionamento / Controllo	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, freezes, 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..	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

CATEGORIA JAZZ & HIGH KICK

Criterio di Valutazione		Descrizione	Punti
TECNICA	Esecuzione delle abilità tecniche	Esecuzione appropriata dei leaps, Pirouette, jumps, lifts, lavoro in coppia, etc.	10
	Posizionamento / Controllo / Estensione	Allocazione corretta e livelli delle braccia, petto, fianchi, gambe, mani e piedi, controllo del corpo, punte tese, equilibrio	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, 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

DOUBLE FREESTYLE POM, CHEER JAZZ e CHEER HIP HOP

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

4.9 OPEN TROPHY

GENERALI

Il Cheer Open Trophy è una competizione che nasce dall'esigenza dei Team di gareggiare, con l'applicazione di deroghe di età e con facilitazioni nelle categorie di età e l'aggiunta di alcune divisioni.

Il regolamento di gara, in riferimento alle norme di sicurezza per il Cheerleading e il Cheerdance, rimane invariato, si chiede quindi di consultare il Regolamento Campionati Italiani Assoluti 2017. Il Cheer Open Trophy si svolgerà in occasione del Campionato Italiano Assoluto e costituirà una classifica a sé stante, gara per gara. (Non si prevede la somma dei punteggi nelle 2 gare previste)

CHIARIMENTO : chi partecipa all'Open Cheer Trophy non si classificherà per il Campionato nazionale e il punteggio acquisito non andrà pubblicato nella classifica Nazionale, ma verrà pubblicato nella classifica Cheer Open Trophy.

I Team che parteciperanno al Cheer Open non potranno qualificarsi per le competizioni Internazionali.

ISCRIZIONI

La modalità e i costi per partecipare al Cheer Open Trophy sono le medesime di quelle del Campionato Nazionale.

Nel modulo di iscrizione sarà necessario sottolineare in quale delle 2 competizioni si intende partecipare scrivendo : CHEER OPEN o CAMPIONATO NAZIONALE.

Sarà possibile portare in gara la stessa coreografia presentata al Campionato Nazionale con l'aggiunta di quegli atleti che non erano ammissibili per il Campionato Nazionale.

CATEGORIE DI ETA'

NOME CATEGORIA	NATI NELL'ANNO	ALL'ANNO	DEROGHE PER ATLETI DI ETA'MAGGIORE	DEROGHE PER ATLETI DI ETA'INFERIORE
MINI (solo performance cheer) (3-6 anni)	2015	2012	Max. 3 anni (2011-2010-2009)	-
PEEWEE (6-12 anni)	2012	2005	Max. 2 anni(2004-2003)	Max. 2 anni (2013-2014)
JUNIOR (12-16 anni)	2006	2002	Max 3 anni (2001-2000-1999)	Max 3 anni (2007-2008-2009)
SENIOR ELITE (L5) (14 anni e +)	2004	-	-	Max.3 anni (2005-2006-2007)
SENIOR PREMIER (L6) (15 anni e +)	2003	-	-	Max. 3 anni (2004-2005-2006)

NUMERO ATLETI PER DIVISIONE

DIVISIONI

VALIDO PER TUTTE LE CAT. DI ETÀ'

CHEERLEADING	N. MINIMO - N. MASSIMO
Junior & Senior Cheerleading – L3 – L5 – L6 All girl e Coed	6/25 atleti/e
Peewee - Cheerleading	6/25 atleti/e
Junior e Senior – Group stunt All girl e Coed	4/5 atleti/e
Junior e Senior - Partner Stunt	2 atleti
CHEERDANCE	
Junior e Senior – Freestyle Pom e cheer hip hop	6/25 atleti/e
Mini e Peewee - Freestyle Pom e cheer hip hop	4/25 atleti/e
Tutte le categorie - Cheer Jazz	4/25 atleti/e
Tutte le categorie – Doubles freestyle pom, hip hop e jazz	2 Atleti

DIVISIONE CHEERLEADING INDIVIDUALI

<u>NUMERO ATLETI</u>	Min. – Max. 1
<u>TEMPO DI PREPARAZIONE IN CAMPO</u>	Max. 20"
<u>DURATA ROUTINE MUSICALE</u>	Max. 1"
<u>TEMPO DI USCITA DALL'AREA DI GARA</u>	Max. 20"

Elementi obbligatori (per tutte le fasce d'età):

- Almeno 3 jumps
- Almeno 2 serie di acrobatica in movimento (diagonali)
- Almeno 1 serie di acrobatica sul posto
- Cheer (Qualsiasi elemento eseguito durante il cheer verrà valutato come cheer)
- E' consentito l'uso dei props.

ELEMENTI PERMESSI :

PEEWEE : fino ad un massimo di una rotazione sull'asse trasversale (flip) e nessuna rotazione sull'asse longitudinale (twist)

JUNIOR : fino ad un massimo di una rotazione sull'asse trasversale (flip) in sequenza con una sull'asse longitudinale (twist)

SENIOR : fino ad un massimo di una rotazione sull'asse trasversale (flip) in sequenza con 2 rotazioni sull'asse longitudinale (twist)

PARTNER STUNT E GROUP STUNT

Group Stunt All Girl/Coed e Partner Stunt MAX : 1 minuto (1:00)

PARTNER STUNT

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.

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 .

GROUP STUNTS

Possono essere eseguiti 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 Group Stunt deve avere il proprio spotter 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 .

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

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

DOUBLE FREESTYLE POM, CHEER JAZZ e CHEER HIP HOP

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

GROUP STUNT & PARTNER STUNT (Junior Elite L5 Senior Premier L6)

Criterio di valutazione		Descrizione	Punti
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 stunt nella routine. 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 marcano fasi particolari della musica, espressioni del viso ed energia.	10
		TOTALE	100

SCHEDA VALUTAZIONE INDIVIDUALI (Tutte le categorie)

Difficoltà	Difficoltà e abilità nell'eseguire le difficoltà nella routine. (difficoltà basate sulla progressione)	10
Jumps	Livello difficoltà, Esecuzione e tecnica corretta dei jumps	10
Running Tumbling	Running Tumbling ,esecuzione delle abilità, difficoltà, tecnica	30
Standing Tumbling	Standing Tumbling , esecuzione delle abilità,difficoltà, tecnica corretta	30
Showmanship	Livello di entusiasmo nella routine, coreografia sulla musica, esercizi che marcano fasi particolari della musica, espressioni del viso ed energia dell'atleta	10
Comunicazione, Appeal verso il pubblico	Abilità nell'esibire una routine dinamica con e stimolante verso il pubblico. Musica appropriata all'età e coreografia che pone enfasi nella performance.	10
TOTALE		100

NEL CASO IN CUI CI FOSSERO ESIGENZE PARTICOLARI PER GAREGGIARE NELLA CATEGORIA OPEN TROPHY, POSSONO ESSERE RICHIESTE DEROGHE AL RESPONSABILE REGOLAMENTI CHE SI RISERVA DI ACCETTARLE O RESPINGERLE.

ATTENZIONE :

PER TUTTO CIO' CHE RIGUARDA LE NORME DI SICUREZZA PER OGNI CATEGORIA DI ETA, GLI ELEMENTI OBBLIGATORI PER DIVISIONE, MODALITA' E COSTI DI ISCRIZIONE ,GLI ASPETTI TECNICI E LOGISTICI OCCORRE FARE RIFERIMENTO AL REGOLAMENTO COMPETIZIONI NAZIONALI ASSOLUTI 2018.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI : www.fisaccheer.it