

ALLEGATO B PROGETTO SPECIAL CHEER

Stagione Sportiva 2026-2027

Introductory	Beginner (LEVEL 0)	Novice (LEVEL 1)	Intermediate (LEVEL 2)
STANDING/RUNNING TUMBLING			
Non è concesso lo standing/running tumbling.	Esempio: capovolta avanti, ruota, rotonda, rovesciata avanti e indietro.	Esempio: capovolta avanti, ruota, rotonda, rovesciata avanti e indietro.	Esempio: STANDING: rovesciata indietro, flic indietro. RUNNING TUMBLING: sono ammesse serie di flic avanti e indietro. Ruota toe touch.
TS			
Non è ammesso fare stunt.	SOLO LIVELLO DEL BACINO: Esempio: Thigh stands, ground stunts, knee stunts (es. Knee table top) sono esempi di stunt oltre il livello del pavimento.	LIVELLO PREP: Esempio: Suspended splits, flat-bodied position, prep e stunt con le braccia estese che non sono in posizione eretta (v-sits, flats backs a livello esteso, ecc) Shoulder stand.	Stunt su una gamba a livello prep, barre roll.
	Stunt su una gamba sola, livello del bacino.	Stunt su una gamba a livello del bacino, stunt su una gamba a livello prep connesso.	
		Transizione con 1/4 di rotazione	Transizione con 1/4 di rotazione
STUNTS-INVERSIONI			
Non sono permesse inversioni.	Non sono permesse inversioni. Eccezione: verticale sostenuta	Non sono permesse inversioni. Eccezione: verticale sostenuta	Esempio: da verticale e shoulder sit.
PIRAMIDI			
Non sono permesse piramidi.	Stunt a livello prep collegati ad un bracer.	Stunt a livello esteso collegati ad un bracer, stunt su una gamba a livello prep collegati ad un bracer.	Stunt su una gamba a livello esteso collegati ad un bracer.
DISMOUNTS			
Non sono ammessi dismounts.	Pop down dritti.	Pop down dritti, cradle dritti.	Pop down dritti, cradle dritti, 1/4 di giro.

ALLEGATO B PROGETTO SPECIAL CHEER

Introductory	Beginner (LEVEL 0)	Novice (LEVEL 1)	Intermediate (LEVEL 2)
STANDING/RUNNING TUMBLING			
			Sono ammessi cradle da stunt su una gamba sola a livello esteso.