



REGOLAMENTO TECNICO

STAGIONE SPORTIVA

2024-2025

CHEERLEADING E PERFORMANCE CHEER

v.00

INDICE REGOLAMENTO TECNICO

REGOLE SPECIFICHE CHEERLEADING

pag. 3

Glossario dei termini – Cheerleading

pag. 3

Cheerleading **LIVELLO NOVICE**

pag. 14

Cheerleading **LIVELLO MEDIAN**

pag. 18

Cheerleading **LIVELLO ADVANCED**

pag. 24

Cheerleading **LIVELLO ELITE**

pag. 30

Cheerleading **LIVELLO PREMIER**

pag. 35

Cheerleading **SCOORE SHEET**

pag. 40

REGOLE SPECIFICHE PERFORMANCE CHEER

PAG. 41

Glossario dei termini – Performance Cheer

pag. 41

Performance Cheer – Regole Specifiche **FREESTYLE POM**

pag. 43

Performance Cheer – Regole Specifiche **HIP HOP**

pag. 45

Performance Cheer – Regole Specifiche **JAZZ**

pag. 47

Performance Cheer **SCOORE SHEET**

pag. 49

REGOLE SPECIFICHE CHEERLEADING

- GLOSSARIO DEI TERMINI - CHEERLEADING

1. ½ WRAP AROUND

Stunt in cui una singola base solleva una flyer, generalmente in posizione di cradle. La base quindi fa oscillare e lascia andare le gambe della flyer facendosele passare entrambe unite dietro la schiena (movimento simile allo swing dance o al rock acrobatico), poi riafferra le gambe della flyer con il braccio libero al termine del giro intorno alla propria schiena, mentre la flyer si avvolge intorno alla schiena della base.

2. ¾ FRONT FLIP (STUNT)

Passaggio per la verticale in avanti, con cui la flyer esegue una transizione dalla stazione eretta alla posizione di cradle.

3. ¾ FRONT FLIP (TUMBLING)

Salto mortale in avanti con atterraggio in posizione seduta

4. AERIAL (SOSTANTIVO)

Ruota o rovesciata effettuata senza appoggiare le mani a terra.

5. AIRBORNE / AERIAL (AGGETTIVO)

Libero dal contatto con un'altra persona o con la superficie di gara.

6. AIRBORNE TUMBLING SKILL

Una manovra aerea che involve una rotazione fianchi oltre la testa nella quale una persona usa il proprio corpo e la superficie di gara per spingere se stesso/a lontano dalla superficie stessa.

7. ALL 4S

Posizione di quadrupedia assunta da un atleta. Se una flyer viene supportata in questa posizione, viene considerato uno Stunt ad altezza del punto vita.

8. ALL GIRL

Team composto esclusivamente da sole femmine

9. ARABESQUE

Posizione one-leg Stunt nella quale la flyer estende la gamba indietro formando un angolo di 90 gradi mentre mantiene il busto in verticale

10. ARM MOTION

Movimento del braccio

11. 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

12. ASSISTED-FLIPPING STUNT / STUNT CON FLIP-ASSISTITO

Uno stunt nel quale la flyer esegue una rotazione portando i fianchi sopra la testa mentre è in contatto fisico diretto con una base o un'altra flyer (mentre passa per la posizione invertita) (vedi anche "Suspended Flip", "Braced Flip")

13. AVVITAMENTO (TWIST)

Rotazione attorno all'asse verticale del corpo

1 giro - 360° (detto anche Full)

2 giri - 720° (detto anche double)

14. BACKBEND / PONTE

Il corpo dell'atleta forma un arco (ponte). Se eseguito in stunt è tipicamente supportato dalle mani e dai piedi con l'addome rivolto verso l'alto.

15. BALL - X

Posizione (solitamente durante un Toss) in cui la flyer passa da una posizione raggruppata (tuck position) ad una posizione ad X, assunta con le braccia e le gambe o soltanto con le gambe

16. BARREL ROLL

Vedi Log Roll

17. BASE

L'atleta che è in appoggio a terra e sostiene il peso di un'altra persona, mantenendola, sollevandola o lanciandola. Se c'è solo una persona sotto una flyer, a prescindere dal posizionamento delle mani, quella persona è considerata una base

18. BASE ORIGINALE

L'atleta che è in contatto con la flyer all'inizio dell'elemento o dello Stunt.

19. BASE PRINCIPALE

L'atleta che all'interno del proprio team si occupa esclusivamente di sollevare o lanciare la flyer

20. BASKET TOSS

Stunt avanzato nel quale 2 o 3 basi, con la presenza di uno spotter, lanciano la flyer verso l'alto in modo da permettergli di eseguire una figura (toe-touch, twist, kick-full, ecc.) per poi tornare in posizione cradle. Il nome di Basket deriva dal fatto che le basi intrecciano i polsi come un cestino.

21. BRACE

Contatto fisico che aiuta a garantire stabilità da una flyer ad un'altra. I capelli o l'uniforme di una flyer non sono considerati parti appropriate o legali da usare.

22. BRACED

Passaggio in Stunt o piramide in cui la flyer 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; nella Piramide la flyer viene sostenuta da una o due flyer a prep-level o inferiore, per poi tornare in Stunt oppure per scendere in cradle.

23. BRACED FLIP

Uno stunt nel quale una flyer esegue una rotazione dei fianchi oltre la testa mentre è in costante contatto fisico con un'altra persona.

24. BRACER

La persona a diretto contatto con la flyer, che aiuta a stabilizzarne la posizione. E' una persona diversa dalla Base e dallo Spotter.

25. CADUTA

vedi Drop

26. CARTWHEEL

Ruota

27. CATCHER

Atleta incaricato di garantire un atterraggio in sicurezza alla flyer da uno Stunt/piramide/lancio/Release, in italiano è il "ricevitore". Tutti i catcher:

Devono essere concentrati

Non devono essere coinvolti nella coreografia

Devono stabilire un contatto fisico con la flyer raccogliendola

Devono essere già sulla pedana di gara quando inizia la figura

28. CHAIR

Stunt a livello prep in cui la/e base/i sostengono la caviglia della flyer con una mano e il bacino con l'altro braccio teso, mentre la flyer assume una posizione seduta, allungando verso il basso la gamba tenuta alla caviglia.

29. CHEER

Coro eseguito da tutto il team, accompagnato da una combinazione di arm motion e dall'uso di diversi accessori, scandendo parole di incoraggiamento o di esaltazione della propria squadra per suscitare l'attenzione del pubblico.

30. CHEER DANCE

Routine che trae la propria ispirazione dalla danza.

31. CLEAN POSITION (O SET POSITION)

Posizione di base nella quale i pugni sono affiancati al bacino e le braccia tese.

32. CO-ED

Team composto da atleti maschi e femmine.

33. COED STYLE TOSS

Una base singola afferra la flyer alla vita e la lancia verso l'alto afferrandola in altra posizione.

34. CRADLE

Posizione finale di discesa da Stunt, piramidi o Toss in cui lo spotter sostiene la flyer dalle ascelle (o schiena) mentre le basi la raccolgono mettendo le braccia sotto la schiena e sotto le cosce e creando una specie di culla. La flyer atterra al di sotto delle spalle delle basi, in posizione supina con il bacino in flessione e le gambe unite.

35. CUPIE

Stunt in cui la flyer è in posizione estesa in piedi sulla/e mano/e della/e base/i con gambe dritte e unite. Conosciuta anche come "Awesomes".

36. DISMOUNT

Movimento finale di ogni Stunt o piramide, che precede l'arrivo in cradle o la discesa diretta sulla pedana. Il passaggio dal cradle al suolo non viene considerato un Dismount. Se per passare dal cradle alla pedana si esegue un elemento tecnico, questo dovrà seguire le regole degli Stuntrotazioni, transizioni, ecc.)

37. DIVE ROLL

Elemento di acrobatica con una fase di volo; si tratta di una capovolta avanti in cui i piedi si staccano dal suolo prima che le mani tocchino terra.

38. DOUBLE BASE THIGH STAND

Stunt in cui la flyer appoggia entrambi i piedi sulla coscia delle due basi, in una posizione di affondo laterale

39. DOUBLE CARTWHEEL

Stunt invertito in cui gli atleti eseguono la ruota rimanendo agganciati per le caviglie/mani o braccia/cosce.

40. DOWNWARD INVERSION

Uno stunt o piramide nel quale il centro di gravità di una flyer in posizione invertita si muove verso la superficie di gara.

41. DROP

Atterraggio sulla pedana di gara preceduto una fase aerea o da una posizione invertita, in caduta libera su ginocchia, coscia, bacino, schiena o staccata, senza aver prima trasferito il peso del corpo su mani e/o piedi.

42. 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

43. EXTENDED ARM LEVEL / LIVELLO BRACCIA ESTESO

Il punto più alto delle braccia della/e base/i (non quello dello spotter) quando questa/e sono in piedi con le braccia completamente distese sopra la testa. Le braccia distese non necessariamente definiscono uno "Stunt a livello esteso" (vedi Extended Stunt).

44. EXTENDED STUNT

Stunt in cui l'intero corpo della flyer è oltre la/le base/i (in posizione verticale con i piedi sulle mani della/e base/i, le cui braccia sono distese sopra la testa). Esempi di Extended Stunt: Extension, Extension Liberty, Extended Cupie.

Esempi di Stunt che non sono considerati Estesi: Chair, Torch, Flatback, Straddle Lift. In questi Stunt le braccia della base sono estese ma l'altezza del corpo della flyer è simile a un livello shoulder/prep.

45. FASE AEREA

Momento dell'esercizio in cui l'atleta perde completamente il contatto col suolo.

46. FLAT BACK

Stunt in cui la flyer è sdraiata in posizione supina e sostenuta generalmente da due o più basi.

47. FLICK

Vedi Handspring

48. FLIP FRONT/BACK

Movimento che include una rotazione completa sull'asse orizzontale in avanti o indietro.

49. FLIPPING STUNT

Figura in cui la flyer esegue una rotazione sull'asse orizzontale passando per una posizione invertita senza supporto da altri atleti del team. Può essere anche un Assisted Flipping Stunt o Braced Flip, se la flyer esegue il movimento mantenendo un contatto diretto con una base o un'altra flyer.

50. FLIPPING TUMBLING

Elemento di acrobatica che prevede il passaggio del bacino al di sopra della testa senza contatto con la superficie di gara.

51. FLIPPING TOSS

Lancio in cui la persona lanciata ruota sull'asse orizzontale passando per una posizione invertita.

52. FLOOR STUNT

Stunt in cui la base è sdraiata a terra sulla pedana con le braccia distese verso il soffitto. Viene considerato uno Stunt a livello del punto vita.

53. FLYER

L'atleta che viene sollevata o lanciata dai compagni durante la routine. Si può definire anche Top.

54. FREE FLIPPING STUNT

Release move da uno Stunt in cui la flyer passa attraverso una posizione invertita senza contatto fisico con una base, brace o superficie di gara. Non comprende i Release Move che partono in posizione invertita e terminano in una body position non invertita.

55. FRONT LIMBER

Elemento di tumbling non aereo nel quale si ruota avanti passando da una posizione invertita a una non invertita arcando le gambe e i fianchi oltre la testa e verso il suolo, atterrando su entrambi i piedi.

56. FRONT HURDLER

Salto eseguito on una gamba distesa in avanti e l'altra piegata indietro, con il ginocchio rivolto verso il basso. Le braccia assumono la posizione di touch down per bilanciare il movimento durante l'esecuzione.

57. FULL

Rotazione di 360° sull'asse verticale.

58. FULL UP

Entrata in Stunt o piramide in cui la flyer esegue un avvistamento di 360° sull'asse verticale.

59. GROUP STUNT

Stunt composto da più di due basi.

60. HALF EXTENSION

Stunt nel quale la flyer si posiziona con i due piedi sulle mani delle basi, in prep-level.

61. HAND/ARM CONNECTION

Contatto fisico tra due o più atleti utilizzando le mani o braccia. Laddove sia previsto questo tipo di connessione, quella fatta con le spalle di un altro atleta non è ritenuta valida.

62. HANDSPRING FRONT/BACK - FLICK

Elemento acrobatico in cui l'atleta trasferisce il peso sulle braccia saltando (in avanti o indietro), fa passare il bacino al di sopra delle braccia in verticale per poi tornare in piedi con una fase aerea, utilizzando la mobilità della schiena e una spinta di spalle. In italiano: ribaltata (avanti) o flick (indietro) .

63. HANGING PYRAMID

Piramide in cui una o più persone sono sollevate dal suolo e sospese da una o più flyer. Viene considerata una piramide di altezza 2,5 visto che il peso della persona sollevata viene sostenuto al secondo livello della piramide.

64. HIPS OVER HEAD

Passaggio per la verticale

65. HELICOPTER TOSS

Stunt in cui una persona in posizione orizzontale viene lanciata e fatta ruotare attorno all'asse verticale (come le pale di un elicottero) prima di essere ripresa dalle basi originali.

66. HIGH

L'altezza di Stunt e piramidi 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:

- = ½ high
- tronco = ½ high
- braccio esteso = ½ high

67. HORIZONTAL AXIS

Una linea invisibile disegnata dal davanti al dietro attraverso l'ombelico di una persona in posizione eretta.

68. INIZIO / ORIGINE

L'inizio di un elemento; Il punto da dove ha origine. Il punto di inizio di uno stunt, pyramid, transition, release move, dismount, o toss è il punto più basso del caricamento (dip) da dove ha origine l'elemento stesso.

69. INVERSIONE, POSIZIONE INVERTITA

Posizione in cui le spalle della flyer si trovano al di sotto del punto vita e almeno un piede è sollevato al di sopra della testa.

70. INVERSIONE VERSO IL BASSO

Stunt o piramide in cui il baricentro della flyer, che si trova in posizione invertita, si sposta verso la superficie di gara.

71. JUMP

Salto eseguito sulla superficie di gara in varie posizioni, senza rotazione sull'asse orizzontale.

72. JUMP SKILL

Un elemento che coinvolge un cambiamento nella posizione del corpo durante un Jump (es. toe touch, pike etc.).

73. JUMP TURN

Qualsiasi giro aggiunto ad un Jump. Uno "straight jump" (pennello) con Rotazione non lo rende un jump con "jump skill".

74. KICK FULL

Elemento composto da uno slancio di una gamba seguito da un twist di 360°. La flyer può eseguire ¼ di giro durante lo slancio per darsi la spinta.

75. LAYER

Vedi Strato

76. LAYOUT

Elemento di acrobatica composto da una rotazione completa sull'asse orizzontale con il corpo disteso (in italiano, salto tesò).

77. LEAP FROG

Stunt in cui la flyer viene spostata da un set di basi ad un altro o torna di nuovo alle basi originali, dopo essere passata al di sopra del busto e attraverso le braccia distese delle basi. La flyer resta in posizione eretta e rimane in continuo contatto con il brace durante la transizione. Leap Frog di 2° livello: come la precedente, ma la flyer è sostenuta da bracer invece che da basi durante lo spostamento da un set di basi all'altro.

78. LEG/FOOT CONNECTION

Connessione tra due o più atleti usando gambe e/o piedi.

79. LIBERTY

Figura nella quale la flyer è su una gamba tesa e dispone il piede dell'altra a fianco del ginocchio della gamba distesa, richiamando la Statua della Libertà

80. LIVELLO ESTESO (EXTENDED LEVEL)

Il punto più alto raggiunto dalle braccia della/e base/i (non degli spotter) se si trovano in piedi e con le braccia completamente distese sopra la testa. Le braccia distese non necessariamente definiscono uno "Stunt a livello esteso" (vedi Extended Stunt).

81. LIVELLO FIANCHI (WAIST LEVEL)

Il punto più basso di contatto tra la/e base/i e la flyer è compreso tra la superficie di gara e le spalle. Esempi di Stunt a questo livello sono All 4s e Nugget.

82. LIVELLO PREP (PREP LEVEL)

Si definisce tale la posizione in cui il punto più basso del contatto tra la/e base/i e la flyer è all'altezza delle spalle dell'atleta che si trova in piedi sulla pedana. Uno Stunt può essere considerato a livello prep anche se la connessione tra la/e base/i e la flyer è a livello esteso, se la flyer non è in posizione eretta (ad esempio, flatback, straddle lift). Esempi di altri Stunt considerati a livello prep sono Chair e T-Lift.

83. LOAD IN

Posizione di Stunt in cui la flyer ha almeno un piede sulle mani delle basi, che si trovano a livello del punto vita.

84. LOG ROLL

Un Release move in cui il corpo della flyer ruota in posizione sdraiata intorno all'asse verticale rimanendo parallelo al suolo, come se fosse un tronco d'albero. Un "Assisted log roll" prevede una base aggiuntiva che mantenga il contatto con la flyer durante l'intera transizione.

85. MULTI-BASED STUNT

Stunt composto da due o più basi, esclusi gli spotters.

86. NON INVERTITA (POSIZIONE)

Posizione del corpo in cui si verifica una delle due condizioni seguenti:

Le spalle della flyer sono al livello del punto vita o superiore

Le spalle della flyer sono al di sotto del punto vita, ma entrambe le gambe sono al di sotto del livello della testa

87. NEW BASE(S)

Base che non era in contatto con la flyer all'inizio dello Stunt

88. ONE-LEG STUNT (O SINGLE-LEG STUNT)

Stunt in cui la flyer assume una posizione di equilibrio su una gamba sola.

89. ONODI

Elemento di acrobatica consistente in un flick con $\frac{1}{2}$ giro prima dell'arrivo (che è quindi frontale, come da una ribaltata avanti).

90. ORIGINAL BASE(S)

Basi che sono in contatto con la flyer sin dall'inizio dell'elemento/stunt.

91. PANCAKE

Inversione verso il basso in cui la flyer parte da una posizione eretta e, mentre le basi le tengono i piedi/caviglie, esegue una rotazione in avanti in posizione di pike (chiusura del busto sulle gambe), completando un rotolamento con assistenza delle basi all'altezza delle spalle e della schiena.

92. PAPER DOLLS

Piramide in cui tutte le flyer sono in contatto in posizione di single leg Stunt. Gli Stunt possono essere a livello esteso o inferiore.

93. PARTNER STUNT

Stunt composto da una base e una flyer. Anche chiamato Single-Base.

94. PENDULUM

Stunt nel quale la flyer si lascia cadere lontano dall'asse verticale e viene raccolta in posizione orizzontale da basi aggiunte. La postura della flyer deve essere di corpo teso.

95. PIKE

Posizione in cui il busto è in chiusura sulle gambe, che sono distese e unite. Posizione assumibile in un salto, un Toss o durante altre figure quali Release Move o inversioni.

96. PIRAMIDE

Due o più Stunt connessi in modo da formare, con una combinazione di movimenti, una figura composta su più livelli in altezza. Possono essere:

- altezza 1, 5: una persona e mezzo - Stunt di 1,5 h sono thigh stand, shoulder sit, chairs, ecc.
- altezza 2: due persone - la/e flyer/s sono sostenute da basi che hanno almeno un piede in contatto con la pedana; gli Stunt 2 h comprendono half-extension, shoulder stand, ecc. Ogni volta che una flyer viene fatta scendere dalle basi in un Release Move, indipendentemente dall'altezza della transizione, si considera che la flyer passi "sopra l'altezza 2"; passare "sopra l'altezza 2", infatti, non riguarda l'effettiva altezza della flyer, ma il numero di strati a cui è connessa (vedi Strato)
- altezza 2,5: due persone e mezzo - la/e flyer/s sono sostenute (non solo accompagnate) da una flyer senza alcun contatto con le basi. Stunt da 2,5 h sono Extension, Liberty, 2-1-1, 2-2-1, A-Frame (3-2-1), High Split, Swedish Fall, Table Top, Wolf Wall, ecc.

97. PLATFORM POSITION (O TARGET)

Single leg Stunt in cui la gamba libera della flyer è tenuta tesa e unita alla gamba di supporto. Conosciuta anche come "dangle" o "posizione target".

98. POWER PRESS

Movimento delle basi che portano la flyer da livello esteso a livello prep o inferiore, e immediatamente la riportano a livello esteso.

99. POP-DOWN

Un Release move o Dismount in cui 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.

100. POP CRADLE

Dismount da Stunt o piramide in cui le basi lanciano la flyer verso l'alto e poi la riprendono in cradle; si chiama anche pop-down cradle.

101. PREP

Vedi Livello Prep

102. PROP

Sono gli accessori che gli atleti possono utilizzare durante la coreografia per arricchire il coro: megafoni, Pom pon, cartelli e bandiere. Ogni capo di abbigliamento rimosso dalla tenuta di gara e manipolato per ottenere un effetto visivo è considerato un accessorio.

103. PUNCH

vedere Rebound

104. PUNCH FRONT

Vedere Tuck Front

105. REBOUND

Rimbalzo o stacco da terra

106. RELEASE MOVE

Movimento in cui la flyer viene rilasciata dalle basi per tornare alle basi originali.

107. REWIND

Ingresso in Stunt o piramide attraverso un free flip indietro.

108. RIPPLE

E' il movimento eseguito da un team in rapida successione, in tempi diversi ma comunque collegati con un effetto tipo onda

109. ROLL FRONT/BACKWARD

Capovolta avanti/indietro

110. ROUND OFF

Ruota con arrivo su entrambi i piedi e nella direzione di partenza del movimento (rondata).

111. ROUTINE

Esercizio di gara.

112. RUNNING TUMBLING

Sequenza acrobatica che inizia con un passo o un presalto avanti per darsi la spinta.

113. 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.

114. SECONDO LIVELLO

Ogni persona sollevata da una o più basi rispetto alla pedana di gara.

115. SHOULDER SIT

Stunt in cui la flyer è seduta di una o più basi. E' considerato uno stunt di livello prep.

116. SHOULDER STAND

Stunt in cui la flyer è in piedi sulle spalle di una o più basi.

117. SIDELINE

Posizione di bordo campo in cui il team si posiziona per eseguire il cheer.

118. SINGLE BASED STUNT

Stunt sorretto da una sola base.

119. SPLIT CATCH

Stunt in cui la flyer è in posizione eretta ed ha le gambe divaricate, sorretta dalla base all'interno delle gambe (presa sugli adduttori). Il corpo della flyer forma una X, grazie alle gambe divaricate e alle braccia aperte a V.

120. SPONGE TOSS

Stunt simile a un Basket Toss, in cui la flyer è lanciata dalla posizione di Load In. La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima del lancio.

121. SPOTTER

Atleta responsabile della sicurezza della flyer durante la routine, ha il compito di proteggere la testa e la parte superiore del corpo dell'atleta durante l'esecuzione di Stunt, Piramidi e Basket Toss. Lo spotter:

- Deve stare in piedi dietro o accanto allo Stunt, Piramide o Toss
- Deve essere in diretto contatto con la pedana
- Deve mantenere il contatto visivo sull'elemento in corso di esecuzione per tutta la sua durata
- Deve poter arrivare a toccare le basi dello Stunt che sta seguendo, ma non deve essere in contatto fisico con gli atleti dello Stunt avere sotto lo
- In caso di necessità può afferrare il/i polso/i delle basi, altre parti delle braccia delle basi, le gambe/caviglie della flyer.
- Non deve avere entrambe le mani sotto la pianta del/i piede/i del flyer o sotto le mani delle basi.
- Non può fungere contemporaneamente da base e da spotter.

Esempio: in uno Stunt su due gambe, la base che sostiene una delle due gambe non può essere anche considerato lo spotter dello Stunt stesso (indipendentemente dal grip).

- Se la mano dello spotter sorregge il piede della flyer, deve essere sempre la mano che si trova in posizione avanzata (verso Gli Ufficiali di Gara). L'altra mano DEVE essere posta dietro alla caviglia/gamba della flyer o sul lato posteriore del polso posteriore della base.

122. SPOTTER ESTERNO

Non ha un diretto contatto con gli atleti, ma ha ugualmente il compito di garantire la sicurezza [si applica solo al livello 6]

123. STANDING TUMBLING

Sequenza acrobatica eseguita in piedi, senza alcuna preparazione o spinta in avanti.

124. STRAIGHT CRADLE

Release move/Dismount da uno Stunt in cui la flyer scende in cradle senza aver eseguito nessun elemento prima della discesa.

125. STRAIGHT RIDE

Posizione eretta del corpo di una flyer, mantenuta durante uno Stunt o un Basket Toss senza eseguire alcun elemento durante la figura.

126. STRATO

Unità di misura dello Stunt o piramide, definito anche layer. Genericamente uno strato = un atleta. Regole:

- 1° strato = un atleta
- 2° strato = la flyer viene sollevata da un atleta
- 3° strato = la flyer viene sollevata da un atleta che è, a sua volta, sollevato da altri atleti o basi.

127. STUNT

Figura composta da un atleta sollevato da uno o più altri atleti. Uno Stunt può essere “one leg” o “two legs”, a seconda del numero di piedi sostenuti da una o più basi. Se la flyer non è sostenuta su nessun piede (ad esempio, si trova in posizione sdraiata), viene considerato uno Stunt “two legs”.

128. SUPPORTO PRIMARIO

Lo fornisce chi sostiene la maggior parte del peso della flyer.

129. SUSPENDED ROLL

Stunt che prevede il passaggio per la verticale della flyer mentre si trova connessa tramite mano/polso ad una o più basi, che si trovano in piedi sulla pedana. La/e base/i hanno le braccia distese durante la rotazione dell'elemento, che può essere o in avanti indietro.

130. T-LIFT

Stunt in cui la flyer ha le braccia divaricate formando una T con il busto, ed è sorretta da una base per lato, all'altezza del polso e sotto il braccio. La flyer rimane in posizione non invertita.

131. TENSION ROLL/DROP

Piramide o Stunt in cui la/e base/i e la/e flyer si sbilanciano in avanti tutti insieme, finché la/e flyer si stacca dalla/e base/i senza assistenza. Normalmente la/e flyer e/o la/e base/i effettuano una capovolta avanti non appena interrompono il contatto.

132. THIGH STAND

Stunt in cui la flyer appoggia un piede sulla coscia della base, in una posizione di affondo laterale.

133. TIC TOCK

Stunt mantenuto in posizione statica su una gamba; le basi effettuano un caricamento e lasciano andare la flyer verso l'alto, mentre la stessa effettua un cambio di peso al volo e atterra in posizione statica sull'altra gamba.

134. TOE - LEG PITCH

Tecnica di propulsione usata negli Stunt e nei Toss in cui la/e base/i utilizza un piede della flyer per dare la spinta e aumentarne l'elevazione.

135. TOE-TOUCH

Salto carpiato divaricato.

136. TOSS - LANCIO

- Stunt aereo in cui le basi eseguono una propulsione partendo dal livello del punto vita, per lanciare una flyer in aria. NON rientrano in questa categoria i Toss to hands, Toss to chair e Toss to extended Stunt.
- Twisting Tosses: Le rotazioni sull'asse verticale (twist) sono cumulative. Tutti i twist fino a 1 e 1/4 sono considerati un elemento, oltre il giro e 1/4 fino a 2 e 1/4 sono considerati due elementi. Ad esempio: mezza rotazione, x-out, e un ulteriore mezzo giro sono considerati due elementi: un full twist e un altro elemento aggiuntivo. Traveling Toss: Un toss che richiede alle basi o ai catchers di spostarsi intenzionalmente in una certa direzione per prendere la flyer (non include il quarto di giro delle basi in lanci tipo il Kick Full)

137. TRANSITIONAL PYRAMID

Cambio di posizione della flyer durante una Piramide. La transizione può anche prevedere il cambio di basi, se almeno un atleta mantiene il contatto con la flyer a livello prep o inferiore.

138. TRANSITIONAL STUNT

La/e flyer/s cambiano posizione senza scendere dallo Stunt.

139. TUCK

Posizione del corpo con le gambe raccolte al petto

140. TUCK FRONT/BACK

Salto mortale avanti o indietro

141. TUMBLING

Elementi acrobatici che prevedono il passaggio per la verticale senza assistenza e che iniziano e finiscono sulla pedana di gara.

142. TWIST

Rotazione attorno all'asse verticale del corpo (avvitamento).

143. TWISTING STUNT

Ogni figura rotatoria che coinvolge una flyer e una o più basi. Il grado di rotazione è generalmente determinato dalla rotazione totale continua dei fianchi della flyer rispetto alla superficie di gara. La rotazione viene misurata considerando sia l'asse verticale (dalla testa ai piedi) che l'asse orizzontale (da sinistra a destra, attraverso l'ombelico). Rotazioni simultanee su entrambi gli assi non vanno sommate per determinare la rotazione totale, ma considerate separatamente. Un affondo di caricamento effettuato dalle basi e/o un cambio di direzione della rotazione inizia una nuova transizione.

144. TWISTING TUMBLING

Elemento di acrobatica che prevede una rotazione sull'asse verticale oltre ad un passaggio dei fianchi al di sopra della testa.

145. UPRIGHT

Posizione del corpo di una flyer nel quale l'atleta è in posizione eretta e su almeno un piede mentre è supportata dalla base/i.

146. V- SIT

Posizione di una flyer seduta in Stunt con le gambe distese e parallele al suolo e le braccia a V.

147. VERTICAL AXIS / ASSE VERTICALE (TWISTING NEGLI STUNTS O TUMBLING)

Una linea invisibile disegnata dalla testa ai piedi/punta dei piedi attraverso il corpo di un atleta durante il tumbling o una flyer nei movimenti in stunt/basket.

148. VERTICALE (HANDSTAND)

Posizione invertita del corpo teso con le braccia tese a terra e il corpo perpendicolare al suolo.

149. WHIP

Elemento acrobatico descrivibile come un flick senza mani.

150. WALKOVER BACK/FRONT

Rovesciata dietro o avanti. L'atleta trasferisce il peso sulle braccia (all'indietro o in avanti) inarcando la schiena, fa passare il bacino al di sopra delle braccia in verticale per poi tornare in piedi una gamba alla volta, senza fase aerea, utilizzando la mobilità della schiena e una spinta di spalle.

151. X- OUT

Posizione del corpo assumibile durante il tumbling on Toss, in cui un atleta apre le braccia e le gambe a forma di X mentre esegue una rotazione sull'asse orizzontale.

3.3 CHEERLEADING - LIVELLO "NOVICE"

NOVICE - TUMBLING GENERALE

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

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

Chiarimento: è consentito rimbalzare in uno stunt atterrando in posizione prona (½ twist arrivo prono).

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

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

3. Non è permesso eseguire elementi di acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (prop).
4. Non sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).
5. I salti (jump) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, la sequenza stessa viene interrotta.

NOVICE - TUMBLING DA FERMO E CON RINCORSA

1. Gli elementi di acrobatica devono essere eseguiti in costante contatto con il suolo.
2. Sono consentite capovolte avanti e indietro, rovesciate avanti e indietro, e verticali
3. Sono consentite ruote e rondate.
4. Non è consentito collegare alcun elemento di tumbling dopo la rondata.
5. Non sono consentiti flic avanti/indietro.

NOVICE - STUNT

SPOTTERS

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

Esempio: Sono considerate figure a livello prep quelle in cui le basi hanno le braccia estese, ma la flyer non è in piedi. Ne sono esempi le spaccate in sospensione, il corpo in posizione orizzontale parallela alla superficie di gara.

Chiarimento: durante uno stunt in cui la flyer è seduta in v-sit a livello esteso, la base centrale può essere considerata come spotter solamente nel caso in cui sia in posizione tale da permetterle di proteggere la testa e le spalle della flyer.

Eccezione: Shoulder Sit/Straddle, T Lifts, e Stunt con al massimo ½ rotazione attorno all'asse verticale in cui la flyer inizi e finisca a contatto col suolo e venga assistita all'altezza della vita, non necessitano di spotter.

2. È richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer che esegua un Floor Stunt.

Chiarimento: lo spotter in tal caso può fare assistenza al livello del punto vita.

LIVELLO DEGLI STUNT

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

Eccezione 1: Stunt su una gamba a livello Prep sono consentiti se la flyer è connessa ad un altro atleta che si trovi in piedi sulla superficie di gara, diverso dalla/e base/i o spotter. La connessione deve essere mani/braccia a mani/braccia e deve essere stabilita prima di iniziare lo stunt su una gamba.

Eccezione 2: una salita in shoulder stand è considerata valida a livello 1 se entrambe le mani della flyer sono in contatto con quelle della base fino a che entrambi i piedi della flyer non siano sulle spalle della base.

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

Chiarimento: uno stunt nella quale la flyer viene portata ad un livello di estensione superiore alla testa delle basi risulterà in una violazione di questa regola.

3. Sono consentiti Stunt e transizioni che comportino al massimo $\frac{1}{4}$ di rotazione della flyer sul proprio asse verticale in relazione alla superficie di gara.

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

Eccezione 1: è consentito rimbalzare in uno stunt atterrando in posizione prona ($\frac{1}{2}$ twist arrivo prono).

Eccezione 2: è consentito eseguire un $\frac{1}{2}$ Wrap intorno allo Stunt.

Eccezione 3: è consentito eseguire fino a $\frac{1}{2}$ rotazione attorno all'asse verticale se la flyer inizia e finisce a contatto col suolo e viene assistita all'altezza della vita, e non è richiesta la presenza di uno spotter.

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

Eccezione: non sono consentiti Leap Frog e le sue variazioni.

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

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

Chiarimento 1: questo riguarda il fatto che il busto di un atleta passi sopra o sotto il busto di un altro; non le gambe o le braccia.

Esempio: un shoulder sit in movimento sotto un prep risulterà proibito

Chiarimento 2: Una flyer non può passare sopra o sotto il busto di un'altra flyer, indipendentemente dal fatto che lo stunt/la piramide siano separati o meno.

Eccezione: un atleta può passare sopra un altro atleta.

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

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

Chiarimento: i "Double Cupies" (due Flyer sollevate da una singola base senza assistenza), non sono permessi. Tuttavia, a seconda della tecnica di esecuzione, un Double Cupie assistito potrebbe essere consentito.

STUNT - INVERSIONI

1. Non sono consentite inversioni.

Chiarimento: tutti gli atleti in posizione invertita devono mantenere il contatto con la superficie di gara.

Esempio: una verticale assistita, eseguita sulla superficie di gara, non viene considerata uno Stunt e di conseguenza è consentito.

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

Chiarimento: una persona sulla superficie di gara non viene considerata flyer.

NOVICE - PIRAMIDI

1. Le piramidi devono seguire le regole delle sezioni “Stunt” e “Discese” del livello 1 e sono consentite fino ad un'altezza massima di 2.

Stunt a livello esteso in single base, con o senza assistenza, non sono consentiti nella categoria Mini.

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

Chiarimento: ogni volta che una flyer si stacca dalle basi durante le transizioni di una piramide, essa deve atterrare sempre in cradle o direttamente sulla superficie di gara, non deve essere connessa ad un racer che è oltre il livello prep e deve seguire le regole dei Dismount del livello 1.

PIRAMIDI CON STUNT SU DUE GAMBE

1. Negli Stunt a livello esteso, deve essere stabilito un contatto mano/braccio con una flyer a livello prep o inferiore, con le seguenti condizioni:
 - a. La connessione deve essere iniziata a livello prep o inferiore.
 - b. Le flyer a livello prep che fungono da “bracers” (“allacciano” le altre) devono avere entrambi i piedi sulle mani delle proprie basi.

Eccezione: Non è necessario avere entrambi i piedi sulle mani delle basi se i bracers sono in shoulder sit, flat back, straddle lift o shoulder stand.

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

NOVICE - DISMOUNT/DISCESE

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

1. Discese in cradle da single base Stunt devono essere assistite da uno spotter che con almeno una mano o un braccio possa ammortizzare la discesa, proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
2. Discese in cradle da stunt con più basi devono essere riprese da almeno due basi ed uno spotter (backspot) che supporti con almeno una mano la parte alta del corpo della flyer a protezione della testa e delle spalle della stessa.

Chiarimento: Sponge, Load In, Squish cradles sono considerati Toss e pertanto non sono permessi.

Chiarimento: sono proibiti tutti i cradle eseguiti ad altezza del punto vita.

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

Eccezione 1: Discese dirette sulla superficie di gara devono essere assistite dalla base e/o spotter che hanno eseguito la sequenza di Stunt/piramide.

Eccezione 2: discese a terra dirette (straight drop) senza eseguire alcuno skill e che partano da un'altezza uguale o inferiore ai fianchi delle basi possono essere eseguite senza assistenza.

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

4. Le uniche discese consentite sono i pop-down diretti e i cradle di base.
5. Non sono consentite discese con rotazioni sull'asse verticale (neanche con $\frac{1}{4}$ di giro/rotazione).
6. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa, e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio
7. Non sono consentite discese da livelli superiori al prep.

Chiarimento: durante le piramidi, tutti gli stunt a livello esteso devono essere abbassati a livello prep prima di potere iniziare la discesa.

8. Non sono consentite rotazioni sull'asse orizzontale del corpo (flip), sia libere con che senza assistenza.
9. Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.
10. Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.
11. Le Flyer che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.
12. Non sono consentiti Tension drop/Rolls di alcun tipo.

NOVICE - BASKET TOSS/LANCI

1. I Basket Toss non sono permessi.

Chiarimento: Sono illegali gli "Sponge" tosses (chiamati anche Load In o Squish).

Chiarimento: Tutti i cradle a livello della vita sono illegali.

CHEERLEADING - LIVELLO "MEDIAN"

MEDIAN - TUMBLING GENERALE

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

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

Esempio: rondata + flic seguiti direttamente da un rewind (salto giro indietro a contatto/tenuto da una o più basi) infrangono questa regola. Perché questa sequenza sia considerata consentito, è necessaria una chiara separazione tra il passaggio di acrobatica e lo Stunt, ad esempio prendere il rimbalzo della flyer in uscita dall'elemento di acrobatica e poi effettuare il caricamento per la rotazione. Lo stesso vale anche nel caso in cui venga eseguito un flic da fermo, non preceduto dalla rondata.

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

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

3. Non è permesso eseguire elementi di acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (prop).
4. Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).

Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls in posizione arcuata.

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

5. I salti (jump) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, la sequenza stessa viene interrotta. Esempio: Se un atleta nel Livello 3 esegue rondata - toe touch - flic - salto dietro, questa combinazione di skills risulta illegale poiché un salto dietro da fermo non è ammesso nel Livello 3 per quanto riguarda il tumbling da fermo.

TUMBLING DA FERMO

1. Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale (flip).

Chiarimento: Jump connessi a 3/4 di rotazione avanti non sono ammessi.

2. Sono consentite serie di flic avanti e/o indietro.
3. Non sono consentite rotazioni sull'asse verticale (twist) in fase aerea.

Eccezione: sono consentite le rondate.

TUMBLING CON RINCORSA

1. Rotazioni sull'asse orizzontale (flip):
 - a I salti indietro sono permessi SOLO in posizione raccolta e solo se preceduti da una rondata o una rondata + flic. Esempi di elementi non permessi: X-out, salti tesi, salti tesi smezzati, whip, pike, tesi smezzati, Arabian, rovesciate senza mani.
 - b È consentito eseguire altri elementi col supporto di (almeno) una mano prima di una rondata o di una rondata flic.

Esempio: la sequenza flic avanti, rovesciata avanti, rondata + flic + salto indietro raccolto è consentita.

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

Chiarimento: un salto avanti preceduto da un flic avanti o da qualsiasi altro elemento di tumbling è considerato proibito.

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

Eccezione: è consentito eseguire una capovolta avanti o indietro dopo un salto raccolto; tuttavia, non è consentito eseguire altri elementi di tumbling dopo la capovolta.

Chiarimento: se si intende eseguire degli elementi di tumbling dopo un salto avanti o indietro, o dopo una ruota senza mani, occorre eseguire almeno un passo per separare la prima sequenza dalla successiva.

Chiarimento: un solo passo in uscita dalla capovolta non separa le due sequenze: ad esempio, l'esecuzione di un salto avanti da fermo + una capriola avanti con un passo in uscita richiede un passo aggiuntivo prima dell'inizio della sequenza successiva.

4. Non sono permessi avvitamanti in aria sull'asse verticale.

Eccezione: sono consentite rondate e ruote senza mani.

MEDIAN - STUNT

SPOTTERS

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

STUNT E TRANSIZIONI CON ROTAZIONE

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

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

2. Rotazioni in twist con 1 giro devono partire e arrivare a livello prep o inferiore.

Esempio: non sono consentiti full up con arrivo in extension.

3. Rotazioni che partono o arrivano in posizione estesa sono consentite fino ad un massimo di ½ rotazione.

Chiarimento: La figura risulta proibita se la somma della rotazione eseguita dalla flyer con l'eventuale rotazione contemporanea delle basi supera ½ rotazione.

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

Eccezione: vedi "Release Move".

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

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

Chiarimento1: questo riguarda il fatto che il busto di un atleta passi sopra o sotto il busto di un altro; non le gambe o le braccia.

Chiarimento 2: Nessuno Stunt, piramide o atleta può passare sotto, sopra o attraverso un altro Stunt, piramide o atleta.

Esempio: un shoulder sit in movimento sotto un prep risulterà proibito

Eccezione: Un atleta può passare sopra ad un altro atleta.

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

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

STUNT CON RELEASE MOVES

1. I Release Moves sono consentiti, ma non devono superare l'altezza delle braccia distese delle basi.

Chiarimento: se il Release move passa al di sopra delle braccia distese delle basi, questo sarà considerato un lancio (toss) e/o una discesa (dismount), e pertanto dovrà seguire le regole dei "toss" e delle "discese". Per determinare l'altezza di un release move verrà utilizzata la distanza tra i fianchi della flyer e le mani delle basi nel punto più alto del release. Se tale distanza è maggiore della lunghezza delle gambe della flyer, sarà considerato un Lancio o una discesa e dovrà seguirne le regole.

2. I Release Moves non possono terminare in posizione invertita. Release move da una posizione invertita a un non invertita sono proibiti.
3. I Release Moves devono iniziare al livello waist (punto vita) o inferiore e devono essere ripresi a livello prep o inferiore.
4. I release moves che terminano in posizione invertita devono avere tre catchers negli stunt con più basi, e due catchers negli stunt a base singola.
5. Durante un Release Move è consentito effettuare un solo elemento (skill/trick) e nessun twist. Vengono considerati soltanto gli elementi effettuati durante il release move. Assumere una "body position" non è considerato "elemento" e, pertanto, è consentito.

Eccezione: I Log/Barrel roll possono includere fino a 1 rotazione e devono terminare in posizione di cradle o sdraiata orizzontale (flat back o prone).

Chiarimento: I Log roll effettuati in single base devono ripresi da due basi. I Log roll effettuati da più basi devono essere ripresi da 3 persone.

6. Dopo un Release Move le Flyer devono ritornare alle basi che hanno originato il movimento.

Chiarimento: un atleta non può atterrare sulla superficie di gara senza assistenza.

Eccezione: vedi il paragrafo "Discese" del Livello Median

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

7. Le figure di "elicottero" non sono consentite.
8. I Release Move non devono prevedere spostamenti intenzionali.
9. I Release Move non possono passare sopra, sotto, o attraverso uno Stunt, piramide o atleta.
10. Le flyer che effettuano contemporaneamente Release Move separati non possono entrare in contatto l'una con l'altra.

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

STUNT CON INVERSIONI

1. Non sono consentiti stunt invertiti al di sopra del livello delle spalle. La connessione ed il supporto della flyer con la/e base/i deve avvenire a livello spalle o inferiore.

Eccezione: è consentito eseguire una capovolta sospesa sorretta da più basi, che arrivi in posizione sdraiata a livello prep, in load-in, in posizione di cradle o sulla superficie di gara. La flyer deve essere supportata da 2 mani. Ciascuna mano della flyer deve essere connessa a una mano della/e base/i (non alla stessa mano).

2. Durante un'inversione è possibile effettuare un massimo di ½ twist per arrivare a livello esteso, ed 1 twist per arrivare a livello prep o inferiore.

Eccezione: la capovolta sospesa in avanti sorretta da più basi può essere eseguita con al massimo 1 twist

3. Una capovolta sospesa in avanti che preveda più di ½ twist deve terminare in cradle.

Eccezione: in una capovolta sospesa indietro sorretta da più basi, la flyer non può effettuare alcun twist.

4. Figure invertite verso il basso sono consentite soltanto a livello waist e devono essere assistite da almeno due basi/ricevitori posizionati nella zona tra i fianchi e le spalle per proteggere la testa e le spalle della flyer. La flyer deve mantenere il contatto con una base originale.

Chiarimento 1: Lo stunt non può passare dal livello prep e poi diventare invertito al di sotto del livello prep.

Chiarimento 2: le basi devono sostenere la flyer nell'area compresa tra i fianchi e le spalle, per proteggerla in maniera adeguata.

Chiarimento 3: la figura di "Pancake" a due gambe non è consentita a livello 3.

5. Flyer che eseguono figure invertite non possono entrare in contatto tra di loro.
6. Il peso delle Flyer non può in alcun modo essere sorretto da basi che si trovino in posizione di "ponte" o invertita.

Chiarimento: una persona in piedi sulla superficie di gara non viene considerata flyer.

MEDIAN - PIRAMIDI

1. Le piramidi devono seguire il regolamento delle sezioni "Stunt" e "Discese" del Livello Median e sono consentite fino ad un'altezza massima di 2.
2. Stunt a livello esteso in single base, con o senza assistenza, non sono consentiti nella categoria Youth ed inferiori.
3. Le Flyer devono ricevere il supporto primario da una base.

Eccezione: vedi "Piramidi Median - Release moves".

4. Le flyer che eseguono stunt estesi su una gamba non possono fare da bracer o essere assistite da altre flyer che si trovino in stunt a livello esteso.
5. Nessuno Stunt, piramide o atleta può passare sotto o sopra un altro Stunt, piramide o atleta.

Chiarimento: una flyer non può passare sopra o sotto il busto di un'altra flyer, indipendentemente dal fatto che lo stunt/la piramide siano separati o meno.

Esempio: uno shoulder sit in movimento sotto un prep è proibito.

6. Stunt e transizioni a livello esteso con rotazione sull'asse verticale possono includere fino a una rotazione (1 twist), se connessi almeno ad UN bracer a livello prep o inferiore e ad almeno una base. La connessione al bracer deve essere mano/braccio a mano/braccio, deve essere effettuata prima dell'inizio dell'elemento e deve permanere durante tutto l'elemento. La connessione mano/braccio non include la spalla.

PIRAMIDI - RELEASE MOVES

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

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

Chiarimento: Stunt e transizioni a livello esteso con rotazione sull'asse verticale possono includere fino a una rotazione (1 twist), se connessi a due bracer a livello prep o inferiore con connessione braccio/braccio. La connessione deve essere effettuata prima dell'inizio dell'elemento e deve permanere durante tutto l'elemento.

Chiarimento: possono essere eseguiti stunt con Release moves che mantengano il contatto con un'altra flyer, se soddisfano i criteri dei release move degli stunt o delle discese di Median.

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

Chiarimento: i Release Moves in piramide devono essere collegati da 2 lati diversi (ad esempio: destra-sinistra, oppure sinistra-dietro, ecc...) da 2 differenti bracers. (esempio: se due bracers prendono lo stesso braccio risulta proibito). La flyer deve essere connessa da 2 dei 4 lati possibili (davanti, dietro, destra, sinistra) del suo corpo.

Chiarimento: non sono permessi due bracers dallo stesso lato.

Chiarimento: E' necessario stabilire la connessione con una base che si trovi a contatto col suolo PRIMA di perdere la connessione con i/l bracer/s.

3. Il peso principale non deve essere portato al secondo livello.

Chiarimento: La transizione deve essere continua.

4. Queste transizioni non possono prevedere un cambio delle basi.
5. In queste transizioni la flyer deve essere ripresa da almeno 2 basi, di cui una a protezione delle spalle e della testa:
 - a. entrambe le basi devono essere stazionarie;
 - b. entrambe le basi devono mantenere il contatto visivo con la flyer durante tutte le fasi della transizione.
6. I Release move non possono essere connessi con flyer che si trovino al di sopra del livello prep.

PIRAMIDI - INVERSIONI

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

Esempio: il passaggio di una flyer dalla posizione di staccata supina alla posizione di load-in effettuando un'inversione è consentita anche se la base estende le braccia durante l'inversione.

Esempio: il passaggio di una flyer dalla posizione di staccata supina ad una posizione estesa effettuando un'inversione risulterebbe proibito, poiché l'elemento non termina a livello prep o inferiore.

PIRAMIDI - RELEASE MOVES CON INVERSIONI ASSISTITE

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

MEDIAN - DISMOUNTS / DISCESE

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

1. Discese in cradle da single base Stunt devono essere assistite uno spotter che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
2. Discese in cradle da Stunt con più basi devono prevedere due basi ed uno spotter, che con almeno una mano/braccio possano ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
3. Le discese a terra devono essere assistite da una base originale o spotter.

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

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

4. Da stunt ad 1 gamba sono consentiti solo pop down, Straight Cradle e discese con $\frac{1}{4}$ di rotazione.
5. Da stunt a 2 gambe sono consentite rotazioni sull'asse verticale (twist) fino a 1 rotazione e $\frac{1}{4}$.

Chiarimento: Discese in twist dalla Platform Position non sono consentite. La Platform Position non è considerata uno Stunt a due gambe (unica eccezione per il Livello Median).

6. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
7. Durante una discesa da uno stunt a 2 gambe è consentito effettuare solo un elemento (trick).
8. Qualunque discesa da livello prep o superiore che comprenda un elemento/trick (es: twist, toe touch..), deve essere ripresa in cradle.
9. Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale del corpo.
10. Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.
11. Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.
12. Le Flyer che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi

13. Non sono consentiti tension drop/roll di alcun tipo.
14. Per le discese in cradle di più flyer sostenute da una singola base, è richiesta la presenza di due ricevitori per ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.
15. Discese da posizioni invertite non possono prevedere twist.

MEDIAN - BASKET TOSS / LANCI

1. Nella categoria Youth sono permessi SOLO straight basket (lanci dritti/pennello senza figure).
2. Sono consentiti lanci (Toss) con un numero di basi non superiore a 4 persone. Una base deve trovarsi dietro alla flyer durante tutto il lancio e può aiutare la flyer nell'esecuzione.
3. Tutte le basi coinvolte nel lancio devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. La flyer deve terminare il lancio nella posizione "cradle" e deve essere ripresa da almeno 3 basi originali, una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo della flyer. I lanci devono essere diretti in modo tale da evitare spostamenti delle basi per prendere la flyer al termine del lancio.

Chiarimento: I lanci non devono "viaggiare" intenzionalmente

Eccezione : le basi possono effettuare 1/4 di giro, come nel caso in cui il lancio preveda 1 twist e 1/4.

4. La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima che il toss abbia inizio.
5. Non sono consentiti lanci con rotazioni della flyer sull'asse orizzontale (flipping), inversioni e/o spostamenti
6. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad un lancio, e un lancio non può essere eseguito passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
7. È consentito eseguire 1 solo elemento durante un Basket Toss. Non è consentito effettuare più di 1 rotazione sull'asse verticale.

CHEERLEADING - LIVELLO "ADVANCED"

ADVANCED - TUMBLING

TUMBLING GENERALE

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

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

Esempio: rondata + flic seguiti direttamente da un rewind (salto giro indietro a contatto/tenuto da una o più basi) infrangono questa regola. Perché questa sequenza sia considerata consentita, è necessaria una chiara separazione tra il passaggio di acrobatica e lo Stunt, ad esempio prendere il rimbalzo della flyer in uscita dall'elemento di acrobatica e poi effettuare il caricamento per la rotazione. Lo stesso vale anche nel caso in cui venga eseguito un flic da fermo, non preceduto dalla rondata.

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

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

3. Non è permesso eseguire elementi di acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (prop).
4. Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).

Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls eseguiti in posizione arcuata.

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

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

Esempio: Se un atleta esegue la sequenza rondata- toe touch - flic - whip-layout, questa combinazione di skills è considerata illegale in quanto non è consentito effettuare due flip consecutivi nel livello Advanced.

TUMBLING DA FERMO

1. Sono consentiti salti indietro/avanti (back/front tuck) e salti indietro preceduti da flic.
2. E' consentito eseguire al massimo 1 rotazione sull'asse orizzontale (flip) e nessuna sull'asse verticale (twist).

Eccezione: ruote senza mani e Onodis sono consentiti.

3. Non sono consentite rotazioni consecutive sull'asse orizzontale (flip sequence).

Esempio: Back tuck-back tuck, back tuck-punch front.

4. Non sono consentiti salti (jump) in combinazione immediata con standing flip.

Esempio: non sono consentiti toe touch-back tuck, back tuck-toe touch, pike jump-front flip.

Chiarimento: non sono consentiti salti in connessione con $\frac{3}{4}$ front flip.

Chiarimento: toe touch-flic-back tuck è consentito poiché il back tuck non è eseguito immediatamente dopo il salto (jump), ma dopo il flic.

TUMBLING CON RINCORSA

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

Eccezione: ruote senza mani e Onodis sono consentiti.

ADVANCED - STUNT SPOTTERS

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

LIVELLO DELLE STUNTS

1. Sono consentiti Stunt a livello esteso con le Flyer in equilibrio su una gamba sola.
2. Sono consentiti Stunt e transizioni a livello prep o inferiore che comportino al massimo 1 rotazione e ½ sull'asse verticale rispetto alla superficie di gara.

Chiarimento: La figura risulta proibita se la somma della rotazione eseguita dalla flyer con l'eventuale rotazione contemporanea delle basi supera 1 rotazione e ½. L'Ufficiale di Gara incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come punto di riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni in una sequenza.

Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definita, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, la figura potrà essere sviluppata con ulteriori movimenti di rotazione.

3. Sono consentiti Stunt e transizioni a livello esteso, ma dovranno seguire le seguenti condizioni:
 - a. Può essere eseguita al massimo ½ rotazione a livello esteso.

Esempio: è consentito eseguire 1/2 Up con arrivo in single leg a livello esteso.

Chiarimento: La figura risulta proibita se la somma della rotazione eseguita dalla flyer con l'eventuale rotazione contemporanea delle basi supera ½ rotazione. L'Ufficiale di gara incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come punto di riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni in una sequenza. Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definita, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, la figura potrà essere sviluppata con ulteriori movimenti di rotazione.

STUNT E TRANSIZIONI CON ROTAZIONE

1. Durante le transizioni, almeno una base deve rimanere in contatto con la Flyer.
2. Non sono consentite salite e transizioni con rotazioni libere sull'asse orizzontale.
3. Nessuno Stunt, piramide o atleta può passare sotto, sopra o attraverso un altro Stunt, piramide o atleta.

Chiarimento: questo riguarda il fatto che il busto di un atleta passi sopra o sotto il busto di un altro; non le gambe o le braccia.

Esempio: Uno shoulder sit in movimento sotto un prep è proibito.

Eccezione: Un atleta può passare sopra ad un altro atleta.

4. Non sono consentite prese in Split Catch effettuate da una singola base.
5. Se una single base solleva più flyer, è richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer.

ADVANCED STUNTS CON RELEASE MOVES

1. I Release Move sono consentiti, ma non devono superare le braccia delle basi a livello esteso.

Chiarimento: se il Release move passa al di sopra delle braccia distese delle basi, questo sarà considerato un lancio (toss) e/o una discesa (dismount), e pertanto dovrà seguire le regole dei "toss" e delle "discese". Per determinare l'altezza di un release move verrà utilizzata la distanza tra i fianchi della flyer e le mani delle basi nel punto più alto del release. Se tale distanza è maggiore della lunghezza delle gambe della flyer, sarà considerato un Lancio o una discesa e dovrà seguirne le regole.

2. I Release Moves non possono terminare in posizione invertita. Quando si esegue un Release Move da una posizione invertita a una non invertita, il punto più basso del caricamento (dip) verrà usato per determinare se la posizione iniziale era invertita. I Release Moves da una posizione invertita a una non invertita devono essere eseguiti senza alcuna rotazione sull'asse verticale (twist). I Release Moves da una posizione invertita ad un non invertita (posizione eretta) a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter.
3. Release moves che non atterrano in posizione eretta devono avere tre catchers negli stunt con più basi e due

catchers negli stunt single base.

4. Dopo un Release Move le Flyer devono ritornare alle basi che hanno originato il movimento, a meno che le basi non siano fisicamente in grado di riprendere il release.

Chiarimento: un atleta non può scendere sulla superficie di gara senza assistenza.

Eccezione: vedere paragrafo “discese” Livello 4.

Eccezione 2: discese da uno stunt in single base con più flyer.

5. I Release Moves che terminano in posizione estesa devono partire dal livello waist o inferiore e devono essere eseguiti senza twist o flip.
6. I Release moves che iniziano a livello esteso devono essere eseguiti senza rotazioni sull'asse verticale (twist).
7. La figura dell'elicottero è consentita fino ad una rotazione massima di 180 gradi e nessun twist, e deve essere presa da almeno 3 persone, una delle quali deve essere posizionata in modo da proteggere la parte superiore del corpo della flyer.
8. I Release Moves non devono prevedere spostamenti intenzionali.
9. I Release Moves non possono passare sopra, sotto, o attraverso uno Stunt, piramide o atleta.
10. Le flyer che effettuano contemporaneamente Release Moves separati non possono entrare in contatto l'una con l'altra.

Eccezione: discesa da uno stunt in single base con più flyer (esempio: Double Cupies).

ADVANCED STUNTS CON INVERSIONI

1. Sono consentiti Stunt invertiti a livello esteso. Si vedano anche i paragrafi “Stunt” e “Piramidi” del livello 4.
2. Sono consentite figure invertite verso il basso al livello prep, ma devono essere assistite da almeno 3 catchers, due dei quali posizionate a protezione della testa e delle spalle della flyer.

Eccezione: è consentito il “power pressing” controllato di uno Stunt esteso invertito (es: verticale) a livello delle spalle delle basi.

Chiarimento 1: lo Stunt non può passare ad un'altezza superiore al livello prep e poi diventare invertito a livello prep o inferiore.

Chiarimento 2: i catchers devono sostenere la flyer nell'area compresa tra i fianchi e le spalle, per proteggerne in maniera adeguata parte superiore del corpo.

Chiarimento 3: Figure invertite verso il basso che partano al di sotto del livello prep non richiedono la presenza di 3 basi.

Eccezione: La figura di “Pancake” a due gambe deve cominciare ad altezza spalle o inferiore, e può passare direttamente per il livello esteso durante l'esecuzione.

Chiarimento 4: la figura di “Pancake” a due gambe non può fermarsi o terminare in posizione invertita.

3. Figure invertite verso il basso devono mantenere il contatto con le basi originali.

Eccezione: Le inversioni verso il basso che prevedano una rotazione laterale.

Esempio: discese con transizioni svolte facendo la ruota, quando diventa necessario per l'evoluzione del movimento.

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

Chiarimento: una persona in piedi sulla superficie di gara non viene considerata flyer.

ADVANCED - PIRAMIDI

1. Le piramidi devono seguire il regolamento delle sezioni “Stunt” e “Discese” del Livello 4 e sono consentite fino ad una altezza massima di 2.

Eccezione: se la flyer è connessa con il braccio a livello prep o inferiore, durante le salite e le transizioni che terminano a livello esteso è consentito eseguire al massimo 1 rotazione e 1/2 sull'asse verticale (twist). Il contatto deve esser stabilito PRIMA dell'inizio della transizione e deve essere mantenuto sino al termine della stessa.

2. Le flyer devono ricevere il supporto primario da almeno una base.

Eccezione: vedi Livello 4 - Piramidi (Release Move)

ADVANCED - PIRAMIDI CON RELEASE MOVES

1. Durante una transizione in piramide, una flyer può superare l'altezza 2 se si trova a diretto contatto con almeno una persona a livello prep o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con la stessa persona per tutta la durata della transizione.

Chiarimento 1: E' necessario stabilire la connessione con una base che si trovi a contatto col suolo PRIMA di perdere la connessione con i/l bracer/s.

Eccezione: Mentre un tic-tock da livello prep o superiore a livello esteso (per esempio, low to high e high to high) non è consentito negli Stunt di Livello 4, lo stesso elemento è invece consentito nelle Piramidi se è assistito (braced) da almeno una persona a livello prep o inferiore. La flyer che esegue il tic-tock deve essere allacciata dalla basi per l'intera durata del Release Move.

Chiarimento 2: Possono essere eseguiti release move che mantengano il contatto con un'altra flyer fintanto che soddisfino i criteri dei Release Move e Discese degli stunt di livello 4.

Chiarimento 3: E' consentito eseguire Stunt e transizioni che comportino al massimo 1 rotazione e ½ sull'asse verticale (twist), se connessi ad almeno un bracer che si trovi a livello prep o inferiore.

2. Durante una transizione in piramide la flyer principale può passare sopra ad un'altra flyer a cui sia connessa a livello prep o inferiore.
3. Il peso principale della flyer non può ricadere sulle middle Flyer.

Chiarimento: il movimento della transizione dev'essere continuo.

4. Transizioni non invertite dalle piramidi possono prevedere un cambio delle basi alle seguenti condizioni:
 - a. la flyer deve restare fisicamente in contatto con una persona a livello prep o inferiore.

Chiarimento: E' necessario stabilire la connessione con una base che si trovi a contatto col suolo PRIMA di perdere la connessione con i/l bracer/s.

- b. la flyer dev'essere ripresa da almeno due catchers (minimo un catcher ed uno spotter). Entrambi devono essere stazionari e non devono essere coinvolti in alcun movimento o coreografia quando inizia la transizione (il caricamento per sollevare la flyer viene considerato l'inizio della sequenza).
5. I Release Moves non invertiti devono essere ripresi da almeno 2 catchers, (minimo 1 catcher e uno spotter), seguendo le sottostanti condizioni:
 - a. entrambi i catchers devono essere stazionari;
 - b. entrambi i catchers devono mantenere il contatto visivo con la flyer durante tutte le fasi della transizione.
 6. I Release move non possono essere connessi con flyer che si trovino al di sopra del livello prep.

ADVANCED - PIRAMIDI CON INVERSIONI

1. Devono seguire le regole della sezione "ADVANCED STUNT CON INVERSIONI"

PIRAMIDI - RELEASE MOVES CON INVERSIONI ASSISTITE (BRACED)

1. Le transizioni dalle piramidi possono comportare inversioni assistite (compresi flip assistiti) durante la fase di distacco dalle basi, se viene mantenuto il contatto con almeno due persone a livello prep o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con la stessa/e persona/e durante l'intera transizione.

Chiarimento 1: E' necessario stabilire la connessione con una base che si trovi a contatto col suolo PRIMA di perdere la connessione con i/l bracer/s.

Chiarimento 2: I "Braced flip" devono essere connessi da due diversi lati (Esempio: destra e sinistra, sinistra e dietro, etc.) da due diversi bracers. (Esempio: due bracers che tengano lo stesso braccio non sono ammessi). La flyer esecutrice deve essere connessa da 2 dei 4 lati possibili (davanti, dietro, destra, sinistra) del corpo.

2. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti) sono consentite fino ad un massimo di 1 rotazione e ¼ sull'asse orizzontale (flip) e nessuna rotazione sull'asse verticale (twist).

3. Le inversioni assistite (inclusi flip assistiti) non possono prevedere cambi di basi.
4. Le inversioni assistite (inclusi flip assistiti) devono essere eseguite in continuo movimento.
5. Tutte le inversioni assistite (inclusi flip assistiti che non eseguono twist) devono essere riprese da almeno 3 catchers e devono seguire le seguenti regole:
 - a. tutte e 3 le basi (catchers/spotters) devono essere stazionarie;
 - b. tutte e 3 le basi (catchers/spotters) devono rimanere in costante contatto visivo con la flyer durante tutta la transizione;
 - c. tutte e 3 le basi (catchers/spotters) non devono essere impegnate in alcun elemento o coreografia dal momento del caricamento iniziale e per l'intera durata della transizione.

Eccezione: flip assistiti che terminano in posizione eretta a livello prep o superiore richiedono un minimo di 1 catcher e 2 spotters.

6. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti), non possono essere direzionate verso il basso mentre sono in posizione invertita.
7. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti), non possono entrare in contatto con altri Release Move.
8. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti) non possono essere connesse a flyer che si trovino al di sopra del livello prep.

ADVANCED - DISOMUNTS / DISCESE

Nota: sono considerate "discese" solamente quei movimenti in cui la flyer termina in posizione di cradle o rilasciata e riportata sulla superficie di gara.

1. Discese in cradle da Stunt in single base a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter separato per ogni flyer, che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
2. Discese in cradle da Stunt con più basi a livello prep o superiore devono prevedere, per ogni flyer, due catchers ed uno spotter separato che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
3. Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.

Eccezione 1: Le discese a terra da un'altezza superiore ai fianchi delle basi devono essere assistite da una base originale e/o uno spotter.

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

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

4. Da tutti gli Stunt su due piedi è consentito scendere eseguendo al massimo 2 rotazioni e $\frac{1}{4}$ sull'asse verticale (twist). N.B. Platform non è uno stunt a due piedi.
5. Da tutti gli Stunt su una gamba è consentito scendere eseguendo al massimo 1 rotazione e $\frac{1}{4}$ sull'asse verticale (twist).

Esempio: non è consentito eseguire più di 1 rotazione e $\frac{1}{4}$ se la flyer è in posizione di Arabesque.

6. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
7. Durante un cradle che preveda più di 1 rotazione e $\frac{1}{4}$ sull'asse verticale non sono consentiti altri elementi oltre al twist stesso.
8. Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale del corpo.
9. Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.
10. Le flyer che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.
11. Non sono permessi Tension Drop/Roll di alcun tipo
12. Per le discese in cradle partendo da uno stunt in single base con più flyer, è obbligatoria la presenza di due ricevitori per ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.
13. Le Discese da una posizione invertita non possono includere twist.

ADVANCED- BASKET TOSS / LANCI

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

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

Chiarimento: I lanci non devono “viaggiare” intenzionalmente

Eccezione: le basi possono effettuare ½ giro durante i Kick Full Basket.

3. Non sono consentiti lanci con rotazioni della flyer sull’asse orizzontale (flipping), inversioni e/o spostamenti.
4. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad un lancio, e un lancio non può essere eseguito passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
5. Durante un Basket Toss è consentito eseguire al massimo 2 elementi.

Esempio: Kick full, Full Up Toe Touch sono consentiti.

6. Durante un Basket Toss con più di 1 rotazione e 1/2 sull’asse verticale non sono consentiti altri elementi oltre al twist stesso.

Esempio: Non sono consentiti Kick Double Toss.

7. È consentito eseguire al massimo di 2 rotazioni e ¼ sull’asse verticale (twist).
8. Flyer di diversi lanci non possono entrare in contatto tra loro.
9. È consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.

CHEERLEADING - LIVELLO "ELITE"

ELITE - TUMBLING

TUMBLING GENERALE

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

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

Esempio: roncata + flic sequiti direttamente da un rewind (salto giro indietro a contatto/tenuto da una o più basi) infrangono questa regola. Perché questa sequenza sia considerata consentita, è necessaria una chiara separazione tra il passaggio di acrobatica e lo Stunt, ad esempio prendere il rimbalzo della flyer in uscita dall'elemento di acrobatica e poi effettuare il caricamento per la rotazione. Lo stesso vale anche nel caso in cui venga eseguito un flic da fermo, non preceduto dalla roncata.

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

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

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

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

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

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

ELITE - TUMBLING DA FERMO O CON RINCORSA

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

ELITE - STUNTS

SPOTTERS

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

LIVELLO DELLE STUNTS

1. Sono consentite Stunt estese con le Flyer in equilibrio su una gamba sola.

2. Sono consentite Stunt e transizioni che comportino al massimo 2 rotazioni e un ¼ sull'asse verticale rispetto alla superficie di gara.

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

ELITE STUNTS CON RELEASE MOVES

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

Chiarimento: se la flyer, durante un Release move, dovesse oltrepassare di più di 46 centimetri il punto più alto raggiunto dalle mani delle basi, la figura verrebbe considerata un "lancio" (Toss), e di conseguenza dovrebbe seguire i criteri e le regole dei Lanci (Toss/Basket Toss). Per determinare l'altezza di un Release Move nel suo punto più alto, verrà presa come riferimento la distanza tra i fianchi della flyer e le braccia distese delle basi. Se tale distanza supera la lunghezza delle gambe della flyer + 46 cm, sarà considerata un Toss o un Dismount e dovrà seguirne le regole specifiche.

2. I Release Moves da una posizione invertita ad una non invertita (posizione eretta) a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter.
3. I release che arrivano in una posizione invertita devono prevedere tre catchers negli stunt con più basi e due catchers nei single base.
4. Dopo un Release move le Flyer devono ritornare alle basi che hanno originato il movimento.

Chiarimento: un atleta non può atterrare sulla superficie di gara senza assistenza.

Eccezione 1: vedere paragrafo "Dismount" Livello 5.

Eccezione 2: discesa da uno stunt in single base con più flyer.

5. La figura dell'elicottero è consentita fino ad una rotazione massima di 180 gradi e deve essere presa da almeno 3 catchers, una delle quali deve essere posizionata in modo da proteggere la parte superiore del corpo della flyer.
6. I Release Moves non devono prevedere spostamenti intenzionali.
7. I Release Moves non possono passare sopra, sotto, o attraverso uno Stunt, piramide o atleta.
8. Le flyer che effettuano contemporaneamente Release Moves separati non possono entrare in contatto l'una con l'altra.

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

ELITE STUNTS CON INVERSIONI

1. Sono consentiti Stunt invertiti a livello esteso. Si vedano i paragrafi "Stunt" e "Piramidi" del livello Elite.
2. Sono consentiti Stunt invertiti verso il basso dal livello prep e superiore, ma devono essere assistite da almeno 3 catchers, 2 delle quali posizionate a protezione della testa e delle spalle della flyer. Il contatto iniziale deve avvenire all'altezza delle spalle (o superiore) delle basi.

Chiarimento 1: i catchers devono sostenere la flyer nell'area compresa tra i fianchi e le spalle, per proteggerne in maniera adeguata la testa e le spalle.

Chiarimento 2: Figure invertite verso il basso che partano dal livello prep o inferiore non richiedono la presenza di 3 catchers. Se lo stunt inizia a livello prep o inferiore e passa al di sopra del livello prep, sono richieste 3 basi.

Eccezione: è consentito il "power pressing" controllato di uno Stunt esteso invertito (es: verticale) a livello delle spalle delle basi.

3. Figure invertite verso il basso devono mantenere il contatto con le basi originali.

Eccezione: la base può perdere il contatto con la flyer quando diventa necessario per l'evoluzione del movimento.

Esempio: discese con transizioni svolte facendo la ruota.

4. Figure invertite verso il basso da livello superiore al prep:
 - a. Non possono fermarsi in posizione invertita

Esempio: una discesa in ruota è consentita perché la flyer atterra sui propri piedi

Eccezione: è consentito il "power pressing" controllato di uno Stunt esteso invertito (es: verticale) a livello delle spalle delle basi.

- b. Non possono atterrare o toccare il suolo mentre sono ancora invertite.

Chiarimento: atterraggi in posizione prona o supina da uno Stunt esteso devono visibilmente arrestarsi in posizione non invertita ed essere trattenuti prima di qualsiasi inversione a contatto col suolo.

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

Chiarimento: una persona in piedi sulla superficie di gara non viene considerata flyer.

ELITE - PIRAMIDI

1. Le piramidi devono seguire il regolamento delle sezioni “Stunt” e “Discese” del Livello 5 e sono consentite fino ad una altezza massima di 2.
2. Le flyer devono ricevere il supporto primario da una base.

Eccezione: vedi Sezione Livello Elite Piramidi Con Release Moves

PIRAMIDI CON RELEASE MOVES

1. Durante una transizione in piramide, una flyer può superare l'altezza 2 se si trova a diretto contatto con almeno una persona a livello prep o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con la stessa persona per tutta la durata della transizione.

Chiarimento: PRIMA di perdere contatto con la persona che assiste la transizione invertita deve essere stabilito un contatto con una base che si trovi sulla superficie di gara.

Il peso principale della flyer non può ricadere sulle middle Flyer.

Chiarimento: il movimento della transizione dev'essere continuo.

2. I Release Moves non invertiti dalle piramidi devono essere presi da almeno 2 catchers (minimo una base e uno spotter), di cui una a protezione delle spalle e della testa:
 - a. entrambi devono essere stazionari;
 - b. entrambi devono mantenere il contatto visivo con la top flyer durante tutte le fasi della transizione.
3. Transizioni non invertite dalle piramidi possono prevedere un cambio delle basi da quelle che originano la transizione a quelle che prendono la flyer principale al termine della stessa. In tal caso:
 - a. la flyer principale deve restare fisicamente in contatto con una persona a livello prep o inferiore.

Chiarimento: PRIMA di perdere contatto con la persona che assiste la transizione invertita deve essere stabilito un contatto con una base che si trovi sulla superficie di gara.

- b. la flyer principale dev'essere ripresa da almeno due catchers (minimo una base e uno spotter), di cui una a protezione delle spalle e della testa. Entrambi devono essere stazionari e non devono essere coinvolti in alcun movimento o coreografia quando inizia la transizione (il caricamento per sollevare la flyer viene considerato l'inizio della sequenza).
4. I Release Move non possono essere connessi con flyer che si trovino al di sopra del livello prep.

ELITE - PIRAMIDI CON INVERSIONI

1. Devono seguire le regole della sezione “Stunt con Inversioni” del Livello Elite

ELITE - PIRAMIDI CON RELEASE MOVES ED INVERSIONI ASSISTITE

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

Chiarimento: E' necessario stabilire la connessione con una base che si trovi a contatto col suolo PRIMA di perdere la connessione con i/l bracer/s.

2. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti) sono consentite fino ad un massimo di 1 rotazione e $\frac{1}{4}$ sull'asse orizzontale (flip) e $\frac{1}{2}$ rotazione sull'asse verticale (twist).
3. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti) con più di $\frac{1}{2}$ rotazione sull'asse verticale sono consentite soltanto se la rotazione orizzontale non supera $\frac{3}{4}$ di giro, e a condizione che: partano da una posizione eretta non invertita, non attraversino una posizione orizzontale (ad esempio cradle, flatback, posizione prona) e non eccedano 1 rotazione sull'asse verticale.

Chiarimento: è consentito il lancio di un atleta da una posizione eretta, non invertita (come un Basket Toss o una sponge) che esegua un full twist seguito da una rotazione indietro di $\frac{3}{4}$ e arrivi in posizione prona, assistito da un altro atleta.

4. Transizioni invertite possono prevedere un cambio delle basi.
5. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti) devono essere eseguite in continuo movimento.
6. Tutte le inversioni assistite (compresi flip assistiti) senza rotazioni verticali devono essere riprese da almeno 3 catchers.

Eccezione: flip assistiti che terminano in posizione eretta a livello prep o superiore richiedono un minimo di 1 base e 2 spotters.

- a. Tutti e 3 i catchers/spotter devono essere stazionari;
 - b. Tutti e 3 i catchers/spotter devono rimanere in costante contatto visivo con la flyer durante tutta la transizione.
 - c. Tutti e 3 i catchers/spotter non devono essere impegnati in alcun elemento o coreografia dal momento del caricamento iniziale e per l'intera durata della transizione.
7. Tutte le inversioni assistite (compresi flip assistiti) con twist pari a $\frac{1}{4}$ di rotazione o superiore devono essere riprese da almeno 3 basi. Tutti e 3 i catchers devono entrare in contatto con la flyer.
 1. Tutti e 3 i catchers/spotter devono essere stazionari;
 2. Tutti e 3 i catchers/spotter devono rimanere in costante contatto visivo con la flyer durante tutta la transizione;
 3. Tutti e 3 i catchers/spotter non devono essere impegnati in alcun elemento o coreografia dal momento del caricamento iniziale e per l'intera durata della transizione.
 8. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti), non possono essere direzionate verso il basso mentre sono in posizione invertita.
 9. I flip assistiti non possono entrare in contatto con altri Release Move.
 10. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti) non possono essere connesse a flyer che si trovino al di sopra del livello prep.

ELITE - DISMOUNTS/DISCESE

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

1. Discese in cradle da single base Stunt devono essere assistite da uno spotter separato per ogni flyer, che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
2. Discese in cradle da Stunt con più basi devono prevedere, per ogni flyer, due catchers ed uno spotter separato che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
3. Le discese a terra devono essere assistite dalle basi originali e/o spotter.

Eccezione1: Discese sulla superficie di gara devono essere assistite da una base/i che abbia originato il movimento e/o uno spotter/s.

Eccezione2: discese a terra dirette (straight drop) senza eseguire alcuno skill e che partano da un'altezza uguale o inferiore ai fianchi delle basi possono essere eseguite senza alcun tipo di assistenza.

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

4. Da tutti gli Stunt sono consentite discese con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2 rotazioni ed $\frac{1}{4}$.
5. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
6. Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale del corpo.
7. Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.
8. Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.
9. Le flyer che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.
10. Non sono consentiti Tension drop/Rolls di alcun tipo
11. Per le discese in cradle partendo da uno stunt in single base con più flyer, è richiesta la presenza di due catchers per ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.
12. Le Discese da una posizione invertita non possono includere twist.

ELITE - BASKET TOSS/LANCI

1. Sono consentiti lanci (Toss) con un numero di basi non superiore a 4 persone. Una base deve trovarsi dietro alla flyer durante tutto il lancio e può aiutare la flyer nell'esecuzione.
2. Tutte le basi coinvolte nel lancio devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. La flyer deve terminare il lancio nella posizione "cradle" e deve essere ripresa da almeno 3 basi originali, una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo della flyer. I lanci devono essere diretti in modo tale da evitare spostamenti delle basi per prendere la flyer al termine del lancio.

CHEERLEADING - LIVELLO "PREMIER"

PREMIER - TUMBLING

TUMBLING GENERALE

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

Eccezione 1: l'atleta che esegue un elemento di acrobatica a terra può rimbalzare dallo stesso a uno Stunt. Nel caso in cui questa transizione comporti una rotazione sull'asse orizzontale, l'atleta in questione dovrà essere preso e fermato dalle basi in una posizione non invertita prima di continuare lo Stunt e/o la transizione con la rotazione sull'asse.

Eccezione 2: La rondata seguita da rewind e il flic da fermo sono consentiti. Non sono consentiti altri elementi di acrobatica prima della rondata o del flic.

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

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

3. Non è permesso eseguire elementi di acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (prop).
4. Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).

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

TUMBLING DA FERMO O CON RINCORSA

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

PREMIER - STUNTS

SPOTTERS

1. E' richiesta la presenza di uno spotter Durante gli Stunt a un braccio (one-arm) eseguiti al di sopra del livello prep, se diversi da Cupie o Liberty.

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

2. E' richiesta la presenza di uno spotter quando il caricamento/transizione prevede:
 - a. un release move con una rotazione sull'asse verticale (twist) maggiore di 360°
 - b. un release move con inversione che arrivi a livello prep o inferior
 - c. quando si esegue un free flipping
3. E' richiesta la presenza di uno spotter durante gli stunt in cui la flyer si trova in posizione invertita a livello superiore al prep
4. E' richiesta la presenza di uno spotter a livello superiore al suolo, ogni volta che la flyer si stacca dalla base passando da una qualsiasi posizione a uno stunt su 1 braccio.

LIVELLO DELLE STUNTS

1. Sono consentiti Single Leg stunt a livello esteso.
2. Sono consentiti Stunt e transizioni che comportino al massimo 2 rotazioni e un $\frac{1}{4}$ sull'asse verticale rispetto alla superficie di gara.

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

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

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

Eccezione 2: Rondata + rewind o un singolo flic da fermo + rewind sono permessi. Non sono consentiti elementi di tumbling prima della rondata o del flic da fermo.

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

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

4. Non sono consentite prese in Split Catch effettuate da una singola base.
5. Per discese in cradle di più flyer sostenute da una singola base è richiesta la presenza di due ricevitori per ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.

PREMIER STUNTS CON RELEASE MOVES

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

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

2. I Release Move non possono terminare in una posizione invertita.
3. Dopo un Release move le Flyer devono ritornare alle basi che hanno originato il movimento.

Eccezione 1: nelle categorie COED sono permessi lanci da una base ad un'altra, se la flyer è lanciato da una base singola e ripresa da almeno una base ed uno spotter addizionale che non siano coinvolti in nessuno altro Stunt o coreografia quando la transizione inizia.

Eccezione 2: in caso di stunt in single base con più flyer è consentito non ritornare sulla stessa base.

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

4. La figura dell'elicottero è consentita fino ad una rotazione massima di 180 gradi e deve essere ripresa da almeno 3 basi, una delle quali deve essere posizionata in modo da proteggere la parte superiore del corpo della flyer.
5. I Release Move non devono prevedere spostamenti intenzionali (tranne Eccezione di cui al punto 3 qui sopra).
6. I Release Move non possono passare sopra, sotto, o attraverso uno Stunt, piramide o atleta.
7. Le flyer che effettuano contemporaneamente Release Move separati non possono entrare in contatto l'una con l'altra.

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

PREMIER - STUNTS CON INVERSIONI

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

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

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

PREMIER - PIRAMIDI CON RELEASE MOVES

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

PREMIER - PIRAMIDI CON INVERSIONI

1. Figure invertite sono consentite fino ad un'altezza di 2,5.
2. Inversioni verso il basso da un'altezza superiore al livello prep devono essere assistite da almeno due basi. La flyer principale deve mantenere il contatto con una base o un'altra flyer.

PREMIER - PIRAMIDI CON RELEASE MOVES E INVERSIONI ASSISTITE

1. Sono consentite rotazioni assistite fino ad un massimo di 1 e $\frac{1}{4}$ sull'asse orizzontale (braced flip) ed 1 sull'asse verticale (twist).
2. Le rotazioni assistite sono consentite se la flyer principale è in costante contatto fisico con almeno un'altra flyer ad altezza prep o inferiore, e devono essere riprese da almeno due persone.

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

3. Tutte le inversioni assistite (compresi i flip assistiti) che terminino in posizione eretta a livello prep o superiore richiedono almeno una base ed uno spotter aggiuntivo con le seguenti condizioni:
 - a. la base/spotter dev'essere stazionario;
 - b. la base/spotter deve mantenere il contatto visivo con la flyer per l'intera durata della transizione;
 - c. la base/spotter non deve essere coinvolto in nessun altro elemento o coreografia dal momento in cui la flyer effettua il caricamento fino al termine della transizione.
4. Release move non assistiti da una piramide di altezza 2,5:
 - a. non possono atterrare in posizione prona o invertita.
 - b. sono consentiti se eseguiti senza nessuna rotazione sull'asse orizzontale e con al massimo 1 rotazione sull'asse verticale.
5. La piramide Paper Dolls eseguita dalle basi su un braccio a livello esteso richiede uno spotter per ogni flyer.

PREMIER - DISMOUNTS/DISCESE

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

1. Discese in cradle da single base in cui la flyer esegua più di 1 rotazione e $\frac{1}{4}$ devono essere assistite da uno spotter dedicato, che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa, proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
2. Le discese a terra devono essere assistite dalle basi originali e/o spotter.

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

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

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

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

- Discese libere da piramidi alte 2,5 non devono atterrare in posizione prona o invertita.
- Discese con rotazione libera sull'asse orizzontale che terminino in posizione di cradle:
 - sono consentite fino ad 1 rotazione e $\frac{1}{4}$ sull'asse orizzontale e $\frac{1}{2}$ rotazione sull'asse verticale (arabians);
 - richiedono la presenza di almeno 2 ricevitori, uno dei quali deve essere una base originale;
 - non possono "viaggiare" intenzionalmente;
 - devono originarsi a livello prep o inferiore (non possono avere origine da una piramide di altezza 2,5).

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

- Discese a terra con rotazioni libere sull'asse orizzontale (flip) e che terminino con i piedi della flyer a contatto col suolo sono consentite unicamente in caso di rotazione in avanti. E comunque seguendo le seguenti regole:
 - è consentito eseguire al massimo 1 rotazione frontale sull'asse orizzontale (flip) e nessuna rotazione sull'asse verticale (no twist);
 - devono ritornare sulla/e base/i originale/i, cioè quelle che hanno originato il movimento;
 - devono prevedere uno spotter dedicato;/
 - non possono "viaggiare" intenzionalmente;
 - il movimento deve partire con la flyer a livello prep o inferiore (non possono avere origine da una piramide di altezza 2,5).

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

- Non sono consentiti Tension drop/Rolls di alcun tipo.
- Per discese in cradle di più flyer sostenute da una singola base è richiesta la presenza di due ricevitori per ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.
- Per le discese in cradle con rotazione sull'asse verticale partendo da stunt su un braccio è richiesta la presenza di uno spotter dedicato che assista nel cradle con almeno una mano o braccio a protezione della testa e delle spalle della flyer.
- Una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide o un atleta.
- Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.
- Eccezione: in caso di stunt in single base con più flyer è consentito non ritornare sulla stessa base.
- Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.
- Le Flyer che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.

PREMIER - BRASKET TOSS/LANCI

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

Eccezione 1: lanci in cui la flyer voli su altre basi passando al di sopra della testa dello spotter posteriore.

Eccezione 2: Arabians, in cui la terza persona dovrebbe iniziare davanti per essere in posizione tale da poter riprendere la flyer da dietro.

- Tutte le basi coinvolte nel lancio devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. La flyer deve terminare il lancio nella posizione "cradle" e deve essere ripresa al termine del lancio da almeno 3 basi, una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo della flyer. I lanci devono essere diretti in modo tale da evitare spostamenti delle basi per prendere la flyer al termine del lancio.
- La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima che il lancio abbia inizio.
- Sono consentiti lanci che comportino fino ad 1 rotazione e $\frac{1}{4}$ sull'asse orizzontale (flip), seguita da due elementi aggiuntivi. Tuck, Pike e Lay Out non vengono contati come elementi aggiuntivi. Un Pike Open Double Full è consentito. Tuck X-Out Double Full è proibito, in quanto l'X-Out viene contato come elemento.

Elementi permessi (2 skill)

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

Elementi illegali (3 skill)

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

NOTA: Un'Arabian in avanti seguita da 1 rotazione e $\frac{1}{2}$ sull'asse verticale (Twist) è consentita.

3.4 CHEERLEADING - SCORESHEET

CHEER TEAM			
VOCE DI GIUDIZIO	DESCRIZIONE	PUNTI	NOTE
CHEER	Capacità di guidare ed entusiasmare il pubblico, uso dei cartelli, poms, bandiere, megafoni e accessori, uso di Stunt e Piramidi, esecuzione (è consigliato utilizzare la propria lingua madre)	10	
STUNT	Esecuzione degli skill, difficoltà (livello degli stunt, numero di basi, numero di group Stunt), sincronizzazione, varietà	25	
PIRAMIDI	Difficoltà, transizioni di mount e dismount, esecuzione, tempo, creatività	25	
BASKET TOSS	Esecuzione degli skills, altezza, sincronizzazione (quando applicabile), difficoltà, varietà	15	Non presenti nei Team Mini Novice
TUMBLING	Tumbling di gruppo, esecuzione degli skills (Inclusi i jumps* se eseguiti), sincronizzazione, difficoltà, tecnica	10	Jumps * solo nei gruppi All Girls
FLUIDITÀ/TRANSIZIONI	integrazione delle diverse componenti della routine (fluidità, velocità, tempo, transizioni)	5	

REGOLE SPECIFICHE PERFORMANCE CHEER

GLOSSARIO DEI TERMINI - PERFORMANCE CHEER

1. AERIAL CARTWHEEL

Ruota senza mani

2. AIRBORNE (executed by Individual, Group or Double)

Livello o elemento che prevede una fase di volo, senza contatto col suolo né con uno o più atleti.

3. AIRBORNE HIP OVER HEAD ROTATION (executed by Individual)

Elemento acrobatico comprendente un passaggio per la verticale senza contatto col suolo.

4. CONNECTED/CONSECUTIVE SKILLS

Due o più elementi eseguiti dall'atleta senza alcuna pausa, interruzione o preparazione. Esempi: doppia pirouette o doppio toe touch.

5. DANCE LIFTS (executed in Group or Double)

Sollevamento di un atleta dalla superficie di gara da parte di uno o più atleti. Un sollevamento è realizzato da un Esecutore (la persona sollevata) e da uno o più Supporti (la/e persona/e che solleva/no).

6. DIVE ROLL

Elemento di acrobatica con una fase di volo, si tratta di una capovolta avanti in cui i piedi si staccano dal suolo prima che le mani tocchino terra.

7. DROP

Atterraggio sulla pedana di gara, preceduto una fase aerea, su una parte del corpo diversa da mani e/o piedi e senza il supporto di questi.

8. ELEVATION

Azione durante la quale un atleta viene spostato da una posizione più bassa ad una più alta partendo dalla pedana come punto di riferimento.

9. EXECUTING INDIVIDUAL

L'atleta Esecutore, che esegue una figura utilizzando come supporto uno o più atleti.

10. HIP OVER HEAD ROTATION (executed by Individual)

Elemento acrobatico comprendente un passaggio per la verticale.

HIP OVER HEAD ROTATION (executed in Groups or Double) Azione caratterizzata da un movimento continuo in cui i fianchi dell'Esecutore ruotano al di sopra della sua testa durante un sollevamento o collaborazione.

11. INVERSIONE

Posizione del corpo in cui bacino, fianchi e piedi sono più in alto rispetto alla testa e alle spalle.

12. INVERSIONE PERPENDICOLARE

Posizione invertita in cui la testa, il collo e le spalle dell'atleta sono perpendicolari alla superficie di gara.

13. INVERTED SKILL

Elemento caratterizzato da uno stop, una sosta o una pausa in posizione invertita.

14. LIFT

Figura in cui un atleta è sollevato dalla superficie di gara da uno o più atleti e quindi riaccompagnato a terra. Un Lift è eseguito da uno o più Supporti che sollevano uno o più Esecutori.

15. LIVELLO DELLE TESTA (Head Level)

Livello massimo designato per alcune figure, pari all'altezza della sommità della testa di un atleta che si trovi in piedi sulla pedana di gara a 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, ecc.).

16. LIVELLO DEI FIANCHI (Hip Level)

Livello massimo designato per alcune figure, pari all'altezza del bacino di un atleta che si trovi in piedi sulla pedana di gara a 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, ecc.).

17. PARTNERING

Collaborazione tra due atleti che supportano reciprocamente il peso l'uno dell'altro.

18. PROP

Sono gli accessori che gli atleti possono manipolare durante la coreografia. Chiarimento: un guanto non viene considerato un accessorio, ma è parte dell'abbigliamento.

19. RELEASE MOVE (executed in Groups or Double)

Movimento di rilascio (eseguito in gruppo o in coppia): azione in cui l'atleta che era stato sollevato perde il contatto con l'atleta di supporto e non viene più assistito sulla superficie di gara.

20. SHOULDER INVERSION (executed by Individual)

Posizione in cui le spalle/la parte superiore della schiena sono in contatto con la superficie di gara, mentre la vita, i fianchi e i piedi si trovano più in alto rispetto alla testa e alle spalle.

21. SUPPORTING INDIVIDUAL

L'atleta che, nell'azione del sollevamento, funge da Supporto ad un altro atleta.

22. TUMBLING

Elementi acrobatici o ginnici eseguiti senza assistenza e che iniziano e finiscono sulla pedana di gara.

23. UNASSISTED DISMOUNT (executed in Groups or Double)

Azione in cui l'Esecutore scende sulla superficie di gara senza alcun contatto con il Supporto.

24. VERTICAL INVERSION (executed in Groups or Double)

Azione in cui bacino, fianchi e piedi dell'Esecutore più in alto rispetto alla testa e alle spalle, e il suo peso è sostenuto dal Supporto con uno stop, una sosta o una pausa.

REGOLE SPECIFICHE - FREESTYLE POM

A. ESEGUITI INDIVIDUALMENTE

1. Tumbling* ed Elementi Aerei "Street Style" sono consentiti, ma non richiesti, con le seguenti limitazioni:

Chiarimento: (con "tumbling" si intendono elementi acrobatici o ginnici, eseguiti individualmente, senza alcun contatto, assistenza, o supporto di altri atleti)

2. **ELEMENTI INVERTITI:**

- Elementi che non prevedano fasi aeree sono consentiti (Esempio: Verticale sulla testa)
- Elementi con fasi aeree, che prevedano l'appoggio delle mani non sono consentiti impugnando i poms e/o parti di vestiti nella/e mano/i di appoggio.

3. **ELEMENTI CON "HIP OVER HEAD ROTATION":**

- Movimenti acrobatici con appoggio su una o due mani in cui i fianchi passano sopra la testa (hip over head rotation) - ad esempio rovesciata o ruota - non sono consentiti impugnando i poms nella/e mano/i di appoggio. (Eccezione: è consentito eseguire capovolte avanti e indietro con i poms in mano.)
- Elementi che non prevedano fasi aeree sono consentiti
- E' possibile eseguire al massimo due elementi consecutivi con rotazione dei fianchi sopra la testa che prevedano il supporto delle mani.

4. **MOVIMENTI ACROBATICI AEREI CON ROTAZIONE DEI FIANCHI SOPRA LA TESTA SENZA ALCUN CONTATTO CON LA SUPERFICIE DI GARA (HIP OVER HEAD ROTATION SENZA SUPPORTO DELLA/E MANO/I). SONO CONSENTITI SE:**

- Non comportano più di 1/1 rotazione sull'asse verticale (avvitamento).
 - Non possono essere connessi ad alcun altro elemento con fase aerea e rotazione del bacino sopra la testa, indipendentemente dall'appoggio o meno delle mani.
 - Sono/E' limitati/o a due elementi consecutivi con rotazione dei fianchi sopra la testa.
5. Elementi acrobatici eseguiti sopra o sotto un altro atleta, che vedono entrambi coinvolti simultaneamente in hip over head rotation, non sono ammessi.
6. Cadute da una fase aerea sulla superficie di gara atterrando su spalle, schiena o seduti, sono consentite se l'altezza della fase aerea non eccede l'altezza del bacino (chiarimento: cadere direttamente sulle ginocchia, cosce o testa non è consentito)
7. Non sono consentiti atterraggi a corpo teso (in posizione di push up) da una fase aerea in cui le gambe oscillano da davanti a dietro il busto nella fase di discesa, mentre si impugnano poms e/o parti di abbigliamento nelle mani di supporto.

ESEGUITI IN COPPIA O IN GRUPPO

Sollevamenti di un atleta dalla superficie di gara da parte di uno o più atleti, sono ammessi ma non richiesti, con le seguenti limitazioni:

- L'atleta di supporto (c.d. Supporto) può non mantenere il contatto con la superficie di gara se l'altezza del sollevamento non supera il livello delle spalle.
- Almeno un atleta deve mantenere il contatto con la persona sollevata (c.d. Esecutore) per tutta la durata della figura, se la stessa avviene al di sopra del livello della testa.

Eccezione: un atleta che sostenga da solo il peso di un Esecutore può lasciarlo scendere da qualsiasi livello, se:

- L'Esecutore non passa attraverso una posizione invertita dopo il rilascio.
 - L'Esecutore viene ripreso o accompagnato sulla superficie di gara da una o più persone.
 - L'Esecutore non viene ripreso in posizione prona
 - Tutti gli atleti di supporto devono avere le mani libere (non possono impugnare i poms) per tutta la durata della presa per assistere fisicamente nelle fasi di sostegno/ripresa/rilascio in caso di necessità.
3. Passaggi del bacino al di sopra della testa (hip over head rotation) dell'Esecutore sono consentiti purché almeno un Supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'Esecutore in posizione eretta o all'atterraggio dello stesso sulla superficie di gara.
4. Inversioni Verticali sono consentite alle seguenti condizioni:

Chiarimento: se un sollevamento è assistito da 3 Supporti, non è necessaria la presenza di un altro spotter in assistenza.

DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA ESEGUITE IN COPPIA E/O GRUPPO

Chiarimento: l'Esecutore può essere assistito da un altro atleta per scendere a terra, ma non è richiesto.

- L'Esecutore può saltare, balzare, scendere, o spingersi giù dal Supporto purché:

- a. i fianchi dell'esecutore, nel punto più alto del movimento di rilascio, non superino il livello della testa del Supporto.
 - b. L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.
2. Il Supporto può lanciare l'Esecutore purché:
- a. i fianchi dell'esecutore, nel punto più alto del lancio, non superino il livello della testa del Supporto.
 - b. L'esecutore non sia in posizione supina o invertita al momento del rilascio.
 - c. L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.

REGOLE SPECIFICHE - HIP HOP

ESEGUITI INDIVIDUALMENTE

1. Tumbling ed elementi con fase di volo (aerial street style skills) eseguiti individualmente sono consentiti ma non richiesti, e seguono le seguenti limitazioni:
2. ELEMENTI INVERTITI:
 - a. Sono ammessi elementi senza fase aerea (esempio: verticale sulla testa, freeze ecc.)
 - b. Elementi invertiti con fasi aeree, che prevedano l'appoggio delle mani non sono consentiti mentre si impugnano parti di vestiti nella/e mano/i di appoggio.
 - c. Sono ammessi elementi con fase aerea e supporto di almeno una mano, che atterrino in posizione invertita perpendicolare o in posizione invertita sulla spalla.
3. ELEMENTI CON "HIP OVER HEAD ROTATION":
 - a. Movimenti acrobatici con appoggio su una o due mani in cui i fianchi passino sopra la testa (hip over head rotation) - ad esempio rovesciata o ruota - sono consentiti se la/e mano/i di appoggio è/sono libere da qualsiasi materiale.
 - b. sono ammessi elementi senza fase aerea
 - c. E' possibile eseguire al massimo due elementi consecutivi con rotazione dei fianchi sopra la testa che prevedano il supporto delle mani.
4. ELEMENTI CON FASE AEREA SENZA MANI:
 - a. sono consentiti se non comportano più di 1/1 rotazione sull'asse verticale (avvitamento)
 - b. non possono essere connessi ad alcun altro elemento con fase aerea e rotazione del bacino sopra la testa, senza l'appoggio delle mani.
 - c. Sono limitati a due elementi consecutivi con rotazione dei fianchi sopra la testa
5. Elementi acrobatici eseguiti sopra o sotto un altro atleta, che vedono entrambi coinvolti simultaneamente in hip over head rotation, non sono ammessi.
6. Cadute da una fase aerea sulla superficie di gara atterrando unicamente su schiena, spalle o bacino sono consentite, a condizione che la fase aerea non sia più alta del livello dei fianchi.

Chiarimento: cadute dirette su ginocchia, cosce, fronte o testa sono vietate.

7. Non sono consentiti atterraggi a corpo teso (in posizione di push up) da una fase aerea in cui le gambe oscillano da davanti a dietro il busto nella fase di discesa, mentre si impugnano parti di abbigliamento nelle mani di supporto.

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI ESEGUITI IN COPPIA E/O GRUPPO

1. Sollevamenti di un atleta dalla superficie di gara da parte di uno o più atleti, o sostegno vicendevole del peso da parte di due atleti, sono ammessi ma non richiesti, con le seguenti limitazioni:
 - a. L'atleta di supporto (c.d. Supporto) può non mantenere il contatto con la superficie di gara se l'altezza del sollevamento non supera il livello delle spalle.
 - b. Almeno un Supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata (c.d. Esecutore) per tutta la durata della figura, se la stessa avviene al di sopra del livello della testa.

Chiarimento: se un sollevamento è assistito da 3 Supporti, non è necessaria la presenza di un altro atleta in assistenza.

DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA ESEGUITI IN COPPIA E/O GRUPPO

Chiarimento: l'Esecutore può essere assistito da un altro atleta per scendere a terra, ma non è richiesto.

1. L'Esecutore può saltare, balzare, scendere, o spingersi giù dal Supporto purché:
 - a. Almeno una parte del corpo dell'esecutore, nel punto più alto del movimento di rilascio, sia al livello della testa o inferiore.
 - b. L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.
2. Il Supporto può lanciare l'Esecutore purché:
 - a. Almeno una parte dell'esecutore, nel punto più alto del movimento di rilascio, sia al livello della testa o inferiore.
 - b. Se l'esecutore passa per la posizione supina o invertita quando viene lasciato andare, atterri sul/i piede/i.
 - c. L'esecutore non passi per la posizione invertita dopo il rilascio.

REGOLE SPECIFICHE - JAZZ

ESEGUITI INDIVIDUALMENTE

Tumbling ed elementi con fase di volo (aerial Street Style skills) eseguiti individualmente:

1. ELEMENTI INVERTITI:

- a. Sono ammessi elementi senza fase aerea (esempio: verticale sulla testa, freeze, ecc..)
- b. Elementi invertiti con fasi aeree, che prevedano l'appoggio delle mani non sono consentiti mentre si impugnano parti di vestiti nella/e mano/i di appoggio.
- c. Sono ammessi elementi con fase aerea e supporto almeno una mano, che atterrino in posizione invertita perpendicolarmente o invertita su spalla

2. ELEMENTI CON HIP OVER HEAD ROTATION:

- a. Movimenti acrobatici con appoggio su una o due mani in cui i fianchi passino sopra la testa (hip-over-head rotation: esempio rovesciata o ruota) non sono consentiti impugnando qualsiasi accessorio e/o pezzo/i di tessuto/vestito nella/e mano/i di supporto.

Eccezione: Capovolta avanti e indietro sono consentite.

- b. Elementi che non prevedano fasi aeree sono consentiti.
- c. È possibile eseguire al massimo due elementi consecutivi con rotazione dei fianchi sopra la testa che prevedano il supporto delle mani.

3. MOVIMENTI ACROBATICI AEREI CON ROTAZIONE DEI FIANCHI SOPRA LA TESTA SENZA ALCUN CONTATTO CON LA SUPERFICIE DI GARA, SONO CONSENTITI SE:

- a. non comportano più di 1/1 rotazione sull'asse verticale (avvitamento);
 - b. non possono essere connessi ad alcun altro elemento con fase aerea e rotazione del bacino sopra la testa, indipendentemente dall'appoggio o meno delle mani;
 - c. sono limitati a due elementi consecutivi hip-over-head con rotazione dei fianchi
4. Elementi acrobatici eseguiti sopra o sotto un altro atleta, che vedono entrambi coinvolti simultaneamente in hip over head rotation, non sono ammessi.
 5. Cadute da una fase aerea sulla superficie di gara atterrando unicamente su schiena, spalle o bacino sono consentite, e a condizione che la fase aerea non sia più alta del livello dei fianchi. Chiarimento: cadute dirette su ginocchia, cosce, fronte o testa sono vietate.
 6. Non sono consentiti atterraggi a corpo teso (in posizione di push up) da una fase aerea in cui le gambe oscillano da davanti a dietro il busto nella fase di discesa, mentre si impugnano parti di abbigliamento nelle mani di supporto.

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI ESEGUITI IN COPPIA E/O GRUPPO

Sollevamenti di un atleta dalla superficie di gara da parte di uno o più atleti, o sostegno vicendevole del peso da parte di due atleti, sono ammessi ma non richiesti, con le seguenti limitazioni:

1. L'atleta di supporto (c.d. Supporto) può non mantenere il contatto con la superficie di gara se l'altezza del sollevamento non supera il livello delle spalle.
2. Almeno un Supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata (c.d. Esecutore) per tutta la durata della figura, se la stessa avviene al di sopra del livello della testa.
 - a. Se l'altezza delle spalle dell'Esecutore supera il livello delle spalle del Supporto, deve essere presente almeno un altro atleta in assistenza, che non sostiene il peso dell'Esecutore.

Chiarimento: se un sollevamento è assistito da 3 Supporti, non è necessaria la presenza di un altro atleta in assistenza.

DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA ESEGUITI IN COPPIA E/O GRUPPO

Chiarimento: l'Esecutore può essere assistito da un altro atleta per scendere a terra, ma non è richiesto.

1. L'Esecutore può saltare, balzare, scendere, o spingersi giù dal Supporto purché:
 - a. Almeno una parte del corpo dell'esecutore, nel punto più alto del movimento di rilascio, sia al livello della testa o inferiore.
 - b. L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.

2. Il Supporto può lanciare l'Esecutore purché:
 - a. Almeno una parte del corpo dell'esecutore, nel punto più alto del movimento di rilascio, sia al livello della testa o inferiore.
 - b. Se l'esecutore passa per la posizione supina o invertita quando viene lasciato andare, atterri sui piedi.
 - c. L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.

PERFORMANCE CHEER - SCORESHEET

FREESTYLE POM TEAMS

VOCE DI GIUDIZIO		DESCRIZIONE	PUNTI
ESECUZIONE TECNICA	Esecuzione dello stile relativo alla categoria	Qualità della tecnica Pom: Controllo, precisione, posizionamento delle braccia, completezza dei movimenti, precisi e forti	10
	Tecnica dei movimenti	Movimenti che abbiano forza intensità, controllo e presenza	10
	Esecuzione degli elementi tecnici	Abilità di dimostrare un livello appropriato degli elementi con un corretto posizionamento, allineamento del corpo, controllo, estensione, equilibrio, forza e completezza dei movimenti	10
ESECUZIONE DI GRUPPO	Sincronizzazione/ capacità di andare a tempo con la musica	Muoversi all'unisono in squadra e con la musica	10
	Uniformità del movimento	I Movimenti sono gli stessi in ogni persona: chiari, puliti, precisi	10
	Uso dello spazio	Corretto posizionamento/distanza fra gli atleti sulla pedana di gara durante la routine e le transizioni	10
COREOGRAFIA	Musicalità	Movimenti che completino gli accenti musicali, ritmo, tempo, strofe, testi, etc, in un modo creativo, unico ed originale	10
	Messa in scena della routine/effetti visivi	Utilizzo di una buona varietà di formazioni e transizioni senza interruzioni. Impatto visivo attraverso lavoro di squadra, coppia, floor work, sollevamenti, livelli, opposizioni, etc.	10
	Complessità dei movimenti	Livello di difficoltà dei movimenti come cambi di tempo, peso, direzione, connessione, continuità, intreccio dei movimenti etc. La difficoltà degli elementi deve essere in relazione ad una corretta esecuzione tecnica	10

HIP HOP TEAMS

VOCE DI GIUDIZIO		DESCRIZIONE	PUNTI
ESECUZIONE TECNICA	Esecuzione dello stile relativo alla categoria	Groove e qualità dello stile hip hop/street style autentico	10
	Tecnica dei movimenti	Movimenti che abbiano forza intensità, controllo e presenza	10
	Esecuzione degli elementi tecnici	Abilità di dimostrare un livello appropriato degli elementi con un corretto posizionamento, allineamento del corpo, controllo, estensione, equilibrio, forza e completezza dei movimenti	10
ESECUZIONE DI GRUPPO	Sincronizzazione/ capacità di andare a tempo con la musica	Muoversi all'unisono in squadra e con la musica	10
	Uniformità del movimento	I Movimenti sono gli stessi in ogni persona: chiari, puliti, precisi	10
	Uso dello spazio	Corretto posizionamento/distanza fra gli atleti sulla pedana di gara durante la routine e le transizioni	10
COREOGRAFIA	Musicalità	Movimenti che completino gli accenti musicali, ritmo, tempo, strofe, testi, etc, in un modo creativo, unico ed originale	10
	Messa in scena della routine/ effetti visivi	Utilizzo di una buona varietà di formazioni e transizioni senza interruzioni. Impatto visivo attraverso lavoro di squadra, coppia, floor work, sollevamenti, livelli, opposizioni, etc.	10
	Complessità dei movimenti	Livello di difficoltà dei movimenti come cambi di tempo, peso, direzione, connessione, continuità, intreccio dei movimenti etc. La difficoltà degli elementi deve essere in relazione ad una corretta esecuzione tecnica	10

JAZZ TEAMS

VOCE DI GIUDIZIO		DESCRIZIONE	PUNTI
ESECUZIONE TECNICA	Esecuzione dello stile relativo alla categoria	Continuità dei movimenti, qualità dello stile, estensione, presenza/postura	10
	Tecnica dei movimenti	Movimenti che abbiano forza intensità, controllo e presenza	10
	Esecuzione degli elementi tecnici	Abilità di dimostrare un livello appropriato degli elementi con un corretto posizionamento, allineamento del corpo, controllo, estensione, equilibrio, forza e completezza dei movimenti	10
ESECUZIONE DI GRUPPO	Sincronizzazione/ capacità di andare a tempo con la musica	Muoversi all'unisono in squadra e con la musica	10
	Uniformità del movimento	I Movimenti sono gli stessi in ogni persona: chiari, puliti, precisi	10
	Uso dello spazio	Corretto posizionamento/distanza fra gli atleti sulla pedana di gara durante la routine e le transizioni	10
COREOGRAFIA	Musicalità	Movimenti che completino gli accenti musicali, ritmo, tempo, strofe, testi, etc, in un modo creativo, unico ed originale	10
	Messa in scena della routine/effetti visivi	Utilizzo di una buona varietà di formazioni e transizioni senza interruzioni. Impatto visivo attraverso lavoro di squadra, coppia, floor work, sollevamenti, livelli, opposizioni, etc.	10
	Complessità dei movimenti	Livello di difficoltà dei movimenti come cambi di tempo, peso, direzione, connessione, continuità, intreccio dei movimenti etc. La difficoltà degli elementi deve essere in relazione ad una corretta esecuzione tecnica	10

CHEER DOUBLES

VOCE DI GIUDIZIO		DESCRIZIONE	PUNTI
ESECUZIONE TECNICA	Esecuzione dello stile relativo alla categoria	Tecnica Arm Motion Freestyle Pom; controllo, livello, posizionamento, completezza, precisione e forza. HIP HOP - Groove e qualità di un autentico stile Hip Hop/Street Style	10
	Esecuzione generale dei Movimenti (Overall)	Allineamento del corpo, posizionamento, equilibrio, controllo, completezza dei movimenti, estensione e flessibilità	10
	Esecuzione degli elementi tecnici & dei movimenti utilizzati durante la coreografia	Kicks, Leaps, Jumps, Giri, Floor work, Freezes, Collaborazioni, sollevamenti, ecc.	10
	Esecuzione della Qualità dei movimenti	Forza, intensità, presenza e impegno nel movimento	10
ESECUZIONE DI COPPIA	Sincronia	Timing dei movimenti in sincronia con la musica ed uniformità fra gli atleti	10
COREOGRAFIA	Musicalità	Movimenti che completino gli accenti musicali, ritmo, tempo, strofe, testi, etc, in un modo creativo, unico ed originale	10
	Messa in scena della routine/effetti visivi	Buon utilizzo dello spazio, transizioni, collaborazioni, livelli, opposizioni, ecc. Interazione nella coppia consentendo un buon flow della routine, senza interruzioni.	10
	Complessità dei movimenti	Livello di difficoltà dei movimenti come cambi di tempo, peso, direzione, connessione, continuità, intreccio dei movimenti etc.	10
	Difficoltà delle Skills	Livello di difficoltà delle skill tecniche, collaborazioni, sollevamenti, ecc.	10