



HRVATSKI CHEERLEADING SAVEZ

NATJECATELJSKI PRAVILNIK

2015

CHEERLEADING

CHEERLEADING NIVO 1

Gimnastika – Općenito

A. Sva gimnastika mora započeti i završiti na izvedbenoj površini.

Objašnjenje: Gimnastičar može (bez okreta bokovi-preko-glave) odskočiti s njegovih/njenih stopala/nogu u stunt tranziciju. Povratak/odskok u prone poziciju u stuntu je dozvoljen. Primjer: Flik-Flak (round off handspring) prebačaj i potom odgurivanje ili kontakt s bazom ili osobom koja podržava (bracer) nakon kojeg odmah slijedi prebačaj unatrag (back flip) je prekršaj ovog pravila za nivoe 1-5. Kako bi ovo bilo legalno treba postojati jasno odvajanje od gimnastike do stunta. Hvatanje iz doskoka i onda iz polučučnja priprema za novi odbačaj za rotaciju je dozvoljena. To bi isto bilo primjenjivo samo za flik flak iz mjesta (standing back handspring) bez round off. Iznimka: Doskok u prone poziciju ($\frac{1}{2}$ zakrivljenost trupa - $\frac{1}{2}$ twist to stomach) u stuntu je dozvoljen na nivou 1.

B. Prebačaj preko, ispod, ili kroz stunt, pojedinačno ili uz rekvizit, nije dozvoljen. Pojašnjenje: Pojedinaac može skočiti (doskočiti) preko drugog pojedinca.

C. Gimnasticiranje dok se drži ili je osoba u kontaktu s rekvizitom nije dozvoljeno.

D. Dive rolls nije dozvoljen.

E. Kad govorimo o dozvoljenim odnosno legalnim tumbling (gimnastičkim) elementima, skokovi se ne smatraju gimnastičkim elementom. Stoga, ako je skok kao element uključen u gimnastičku sekvencu, skok je prekid u sekvenci.

Gimnastika – Stajanje ili Trčanje

A. Elementi moraju uključivati stalni fizički kontakt s izvedbenom površinom. Gimnastičke vještine moraju uključivati podršku rukama i to s obje ruke kada se izvodi i prolazi kroz preokrenut položaj. Iznimka: Zvijezda s doskokom na obje noge je dozvoljena. Iznimka: hodanje u stoju na rukama je dozvoljeno.

B. Kolut unaprijed i unatrag, prednji i stražnji most sa prebačajem, i stoj na rukama su dozvoljeni.

C. Zvijezde i zvijezde s doskokom na obje noge su dozvoljeni.

D. Prednji i stražnji flik-flak nisu dozvoljeni.

Stuntovi – Općenito

- A. Spotter je potreban za svaku osobu za prep - nivou i više. Primjer: Špage u zraku (suspended splits), ležeći (flat bodied) položaj i prepovi su primjeri stunta na prep nivou. Stunt s ispruženim rukama koji nije u uspravnom položaju (poput ispruženog/istegnutog v-sjeda (extended v-sits), ispruženog položaja na leđima (extended flat backs), itd...) smatraju se stuntovi za prep nivo. Pojašnjenje: Centralna baza u položaju ispruženog v-sjeda može se smatrati spotterom sve dok su u položaju da zaštite glavu i ramena gornje osobe. Iznimka: Sjedenje na ramenima/straddleovi se ne smatraju stuntovi za prep nivo; i prema tome ne zahtijevaju prisutnost spottera.
- B. Stunt nivoi
1. Stuntovi na jednoj nozi su dozvoljeni samo ispod razine ramena
Objašnjenje: ako se primarne baze spuste u čučanj, na koljena ili na bilo koji drugi način spuste cijelokupnu visinu stunta i drže top osobu na razini svojih ramena, ovaj element/vještina bi se ipak smatrao izvedenim na razini ramena i stoga nije dozvoljen, bez obzira na položaj stražnjeg spottera.
 2. Stuntovi iznad prep razine nisu dozvoljeni (vidi definiciju extended stunta u riječniku). Stunt ne smije preći iznad prep-razine. Pojašnjenje: Podignuti top- osobu iznad razine glave baze nije dozvoljeno.
- C. Podizanje i prijelazi u okretu su dozvoljeni do $\frac{1}{4}$ zakretanja top osobe u odnosu na izvedbenu površinu. Pojašnjenje: Okret izveden s dodatnim zakretanjem baza izvedenim u istom setu elemenata bi bio nezakonit ako je rezultirajuće zajedničko zakretanje top osobe više od $\frac{1}{4}$ zakretanja. Sudac za sigurnost će se ravnati po bokovima top osobe da odredi količinu ukupne rotacije top osobe u setu. Jednom kad je stunt gotov (npr. prep) i natjecatelji su pokazali jasan završetak, nakon toga mogu hodanjem nastaviti pomicati stunt u dodatnu rotaciju. Iznimka: povratak prone položaj ($\frac{1}{2}$ zakrivljenosti trupa - $\frac{1}{2}$ twist to somach) u stuntu je dozvoljeno na nivou 1.
- D. Tijekom prijelaza, najmanje jedna baza mora ostati u kontaktu s top osobom.
1. Iznimka: Žablji skok (Leap Frog) i varijacije tog skoka nisu dozvoljene u N1.
 2. Leap Frog: Postoje dvije baze i prednja osoba. Top osoba drži se za ruke s prednjom osobom. Dvije baze počinju na podlozi i zatim podižu top osobu. Top osoba ide preko glave prednje osobe u dvije baze koje su je izbacile u početku je uhvate tako da prednja osoba dođe iza)
- E. Slobodni prebačaji u zraku ili potpomognuti prebačaji u stuntu i prijelazi nisu dozvoljeni.
- F. Nijedan stunt, piramida, ili pojedinac ne smiju proći preko ili ispod drugog stunta, piramide ili pojednica. Primjer: osoba koja sjedi na ramenima druge osobe i prođe ispod prep podrške/ formacije nije dozvoljeno. Iznimka: Pojedinac može skočiti preko drugog pojednica.
- G. Kada jedna baza uhvati gimnastičara u raskoraku (špagi) nije dozvoljeno.

H. "Pravi" (bez pomoći) Dvostruki Cupie nije dozvoljen u extended, prep ili ispod prep nivoa. Pojašnjenje: "Pravi" (bez pomoći) Dvostruki Cupie = jedna baza drži dvije top osobe. Ipak, ovisno o tehnici koja se upotrebljava, druge varijacije "lažnih" (potpomognutih) dvostrukih cupiesa mogu ili ne moraju biti dozvoljene.

I. **Stuntovi – Pokreti Odvajanja/Otpuštanja (Release Moves)**

1. Pokreti odvajanja nisu dozvoljeni osim onih dozvoljenih u stupnju 1 opisani kao "silazenje" ("Dismount").
2. Pokreti odvajanja ne smiju završiti u preokrenutom ili prone položaju.
3. Pokreti odvajanja se moraju vratiti izvornim bazama. Pojašnjenje: Pojedinaac ne smije doskočiti na podlogu za izvođenje bez pomoći.
4. Helikopteri nisu dozvoljeni.
5. Pojedinačni okret ispruženog tijela u ležećem položaju (full twisting /barell roll) nije dozvoljen.
6. Pokretima odvajanja ne smiju namjerno mijenjati položaj na izvedbenoj površini.
7. Pokreti odvajanja ne smiju preći preko, ispod ili kroz drugi stunt, piramidu ili pojedinca.

J. **Stuntovi – Inverzije**

Inverzije nisu dozvoljene. Pojašnjenje: Svi invertirani / okrenuti naopako/u preokretu gimnastičari moraju održavati kontakt s izvedvenom površinom (vidi gimnastička pravila za N1). Primjer: Stoj podržan rukama na izvedbenoj površini ne smatra se stantom nego dozvoljenom inverzijom.

K. **Stuntovi – Drugo**

Baze ne smiju nositi ni jedan dio težine top osobe ako je baza u presavijenom (put nazad) ili preokrenutom položaju. Pojašnjenje: Osoba koja stoji na zemlji se ne smatra top osobom.

Piramide

- A. Piramide moraju slijediti nivo 1 "Stuntovi" i "Odvajanja" pravila i dozvoljene su do visine od 2 osobe.
- B. Top osoba mora primiti primarnu podršku od baze(a). Pojašnjenje: Svaki put kada je top osoba odvojena od baze tijekom prijelaza iz piramide, top osoba mora biti prihvaćena u naručje ili dokočiti na podlogu za izvođenje i slijediti pravila za odvajanje za nivo 1.
- C. Stunt s dvije noge u extended razini mora biti prihvaćen od strane bar jedne osobe na prep nivou ili ispod i to s kontaktom dlan-ruka. Kontakt mora biti ostvaren na prep nivou ili niže.
- D. Stuntovi s jednom nogom na prep razini:
1. Mora biti prihvaćen od strane bar jedne osobe na prep razini ili niže i to s kontaktom dlan - ruka.
 2. Ako osoba koja hvata top osobu stoji na izvedbenoj površini, onaj koji podržava mora biti odvojena osoba koja nije baza ni spotter.
 3. Kontakt mora biti ostvaren prije nego se započne stunt s jednom nogom na prep razini.
 4. Pridržavač (bracer) na prep razini mora stajati sa svoje obe noge u rukama baze.
Iznimka: Pridržavači na prep razini ne moraju imati obje noge u rukama baze ako im sjede na ramenima (shoulder sit), pridržane su u ležećem položaju s ravnim leđima (flat back), podignute su u raskoraku (straddle) ili stoje na ramenima (shoulder stand).
- E. Nijedan stunt, piramida, ili pojedinac ne smiju proći preko ili ispod drugog stunt-a piramide ili pojednica. Primjer: Osoba koja sjedi na ramenima i prolazi ispod prep položaja nije dozvoljeno.

Silaženja/Spuštanja (Dismounts)

Napomena: pokret se smatra "silaženjem/spuštanjem" ako završava nošenjem u naručju(koljevka) ili otpuštanjem i pomaganjem do izvedbene površine.

- A. Hvatanje u naručje nakon stunta s jednom bazom moraju imati posebnog spottera kojem će bar jedna ruka podržavati područje od struka do ramena a druga ruka štititi područje glave i vrata za vrijeme prihvata top osobe.
- B. Prihvati u naručje iz stunta s više baza moraju imati dva hvatača i posebnog spottera kojem će bar jedna ruka podržavati područje od struka do ramena a druga ruka štititi

područje glave i vrata za vrijeme prihvata. Pojašnjenje: Sponge, Load In, Squish smatraju se izbačajima (tosses) i nisu dozvoljeni. Vidi "Izbačaji" ("Tosses") za nivo 1.

- C. Spuštanje na izvedbenu površinu, sa nivoa iznad razine struka, za stuntove i piramide moraju biti potpomognuti od strane originalne baze (a). Direktno spuštanje ili mali odbačaji, bez dodatnih elemenata, od razine struka pa dolje su jedina spuštanja na izvedbenu površinu koja su dozvoljena a da ne zahtjevaju podršku. Baze ne smiju namjerno izbaciti, pomaknuti ili baciti flyera na izvedbenu površinu bez podrške. Pojašnjenje: Pojedinaac ne smije doskočiti na izvedbenu površinu s visine više od razine struka bez pomoći.
- D. Samo jednostavni doskoci i jednostavni hvat u naručje su dozvoljeni.
- E. Spuštanje u okretu – twisting dismount (uključujući ¼ okreta) nisu dozvoljeni.
- F. Niti jedan stunt, piramida, pojedinac, ili prop ne smiju proći ispod ili preko osobe koja se spušta niti se osoba koja se spušta smije izbaciti preko, ispod ili kroz stunt, piramidu, pojedinca ili prop.
- G. Niti jedno spuštanje nije dozvoljeno iz stunta iznad prep razine u piramidi. Pojašnjenje: produženi/izduženi stunt u piramidi mora biti spušten na prep razinu prije nego se spuštanje dovrši do izvedbene površine.
- H. Nije dozvoljeno silaženje kroz slobodni ili asistirani flip.
- I. Kod otpuštanja se ne smije kretati (putovati).
- J. Kod otpuštanja top osoba/flyer se mora vratiti originalnim bazama.
- K. Tension drop/rolls nisu dozvoljeni.

L. **Izbačaji**

Izbačaji (Tosses) nisu dozvoljeni. Pojašnjenje: Ovo uključuje "Sponge" (također poznati kao Load In ili Squish) izbačaje. Pojašnjenje: Sve kolijevke na nivou struka nisu dozvoljene.

CHEERLEADING NIVO 2

Gimnastika – Općenito

- A. Sva gimnastika mora započeti i završiti na izvedbenoj površini.
Pojašnjenje: Gimnastičar može (bez okreta bokovi preko-glave) odskočiti s njegovih/njenih stopala/nogu u stunt tranziciju. Povratak/odskok u prone poziciju u stuntu je dozvoljen. Primjer: Flik-Flak (round off handspring) prebačaj i potom odgurivanje ili kontakt s bazom ili osobom koja podržava (bracer) nakon kojeg odmah slijedi prebačaj unatrag (back flip) je prekršaj ovog pravila za nivoe 1-5. Da bi ovo bilo legalno treba postojati jasno odvajanje od gimnastike do stunta. Hvatanje iz doskoka i onda iz polučučnja priprema za novi odbačaj za rotaciju je dozvoljena. To bi isto bilo primjenjivo samo za flik flak iz mjesta (standing back handspring) bez round off.
- B. Dive rolls je dozvoljen.
Iznimka: Dive rolls izveden u swan/arched položaju nije dozvoljen.
Iznimka: Dive rolls koji uključuju okretanje (twisting) nisu dozvoljeni.
- C. Prebačaj preko, ispod, ili kroz stunt, pojedinačno ili uz rekvizit, nije dozvoljen.
Pojašnjenje: Pojedinaac može skočiti (doskočiti) preko drugog pojedinca.
- D. Gimnasticiranje dok se drži ili je osoba u kontaktu s rekvizitom nije dozvoljeno.
- E. Kad govorimo o dozvoljenim odnosno legalnim tumbing (gimnastičkim) elementima, skokovi se ne smatraju gimnastičkim elementom. Stoga, ako je skok kao element uključen u gimnastičku sekvencu, skok je prekid u sekvenci.

Gimnastika – Stajanje (Gimnastika iz Mjesta)

- A. Flipovi i aerali nisu dozvoljeni.
- B. Prednji i stražnji handspringovi (premeti) u seriji nisu dozvoljeni. Pojašnjenje: Stražnji walkover koji prelazi u stražnji handspring je dozvoljen.
- C. Skokovi u izravnoj kombinaciji s handspringovima nisu dozvoljeni. Primjer: Toe touch-handsprings i handspring- toe touch nisu dozvoljeni.
- D. Elementi koji se ne izvode u zraku (non-airborne) moraju uključivati podršku s najmanje jednom rukom kada prolaze kroz okrenuti/ preokrenuti položaj. Primjer: prednji i stražnji walkoveri, zvijezde i round off-ovi su primjeri gimnastičkih elemenata koje se ne izvode u zraku.
- E. Elementi u zraku moraju uključivati podršku s obje ruke kad se prolazi kroz okrenuti položaj. Primjer: prednji i stražnji handspringovi su primjeri gimnastičkih vještina u zraku.
- F. Nema twistinga dok je osoba u zraku. Iznimka: Round offovi su dozvoljeni.

Gimnastika –Trčanje (Gimnastika iz Trka)

- A. Flipovi i aeriali nisu dozvoljeni.
- B. Prednji i stražnji handspringovi u seriji su dozvoljeni. Pojašnjenje: Stražnji walkover koji prelazi u stražnji handspring je dozvoljen.
- C. Elementi u zraku moraju uključivati podršku s najmanje jednom rukom kad se prolazi kroz okrenuti/preokrenuti položaj. Primjer: prednji i stražnji handspringovi su primjeri gimnastičkog elemenata u zraku.
- D. Nema twistinga dok je osoba u zraku. Iznimka: Round offovi su dozvoljeni.

Stuntovi – Općenito

- A. Spotter je potreban za svaku osobu iznad prep- nivoa.
- B. Stuntovi na jednoj nozi dozvoljeni su samo ispod razine ramena, odnosno dozvoljeni su samo na prep nivou. Stuntovi iznad prep razine nisu dozvoljeni.
 - a. Pojašnjenje: podizanje top osobe na jednoj nozi iznad visine glava baza nije dozvoljeno.
 - b. Pojašnjenje : ako se primarne baze spuste u čučanj, na koljena ili na bilo koji drugi način spuste cjelokupnu visinu stunta i drže top osobu na ispruženim rukama, ova vještina bi se ipak smatrala produženom (extended) stoga nije dozvoljena, bez obzira na položaj stražnjeg spottera.
- C. Podizanja i prijelazi u okretu (twistu) su dozvoljeni do $\frac{1}{2}$ zakretanja (twista) top osobe u odnosu na izvedbenu površinu.
 - a. Pojašnjenje: twist izveden s dodatnim zakretanjem baza izvedenim u istom setu odnosno u isto vrijeme bi bio nezakonit ako je rezultirajuće zajedničko zakretanje top osobe više od $\frac{1}{2}$ zakretanja. Sudac za sigurnost će koristiti bokove top osobe da odredi količinu ukupne rotacije top osobe u setu. Jednom kad je stunt završen (npr. prep) i natjecatelji su pokazali jasan i konačan prekid - stop, mogu nastaviti hodati u stuntu s dodatnom rotacijom.
- D. Tijekom prijelaza odnosno tranzicije, bar jedna baza mora ostati u kontaktu s top osobom.
- E. Slobodni prebačaj u zraku (free flipping) ili potpomognuti prebačaj (assisted flipping) u stuntu i prijelazu nisu dozvoljeni.
- F. Niti jedan stunt, piramida, ili pojedinac ne smiju proći preko ili ispod drugog stunta piramide ili pojednica. Primjer: Nije dozvoljeno da osoba koja sjedi na ramenima druge osobe i prođe ispod prepa. Iznimka: Pojedinac može skočiti preko drugog pojednica.

- G. Nije dozvoljeno kada jedna baza uhvati flyera u raskoraku (špagi).
- H. "Pravi" (bez pomoći) Dvostruki Cupie nije dozvoljen u extended, prep ili ispod prep nivoa.
- a. Pojašnjenje: "Pravi" Dvostruki Cupies (bez pomoći) = jedna baza drži dvije top osobe. Ipak, ovisno o tehnici koja se upotrebljava, druge varijacije "Lažnih" (potpomognutih) Dvostrukih Cupiea mogu ili ne moraju biti dozvoljeni.
- I. Jednostruki log/barrel roll s potpunim zakretanjem je dozvoljen sve dok počinje i završava u punom cradle položaju i može biti potpomognut samo bazom.
- a. Pojašnjenje: Log/Barrel roll ne mora uključivati ni jednu drugu vještinu (Primjer: kick full twistove) osim samog okreta (twista).
 - b. Pojašnjenje: Kod log rolla ne smije asistirati ni jedna druga top osoba.

Stuntovi – Pokreti Odvajanja/Otpuštanja (Release Moves)

- A. Pokreti odvajanja nisu dozvoljeni osim onih dozvoljenih u nivou 2 opisani u "Spuštanje" i "Izbačaji" ("Dismounts" i "Tosses").
- B. Pokreti odvajanja ne smiju završiti u preokrenutom ili prone položaju.
- C. Pokreti odvajanja se moraju vratiti izvornim bazama.
- a. Pojašnjenje: Pojedinac ne smije doskočiti na izvedbenu površinu bez pomoći.
- D. Helikopteri nisu dozvoljeni.
- E. Pojedinačni log/barrel roll s punim okretom je dozvoljen ako počne i završi u cradle položaju.
- a. Pojašnjenje: Log roll ne smije biti potpomognut drugom top osobom.
 - b. Pojašnjenje: Log/Barrel roll se mora vratiti originalnoj bazi i ne smije uključivati druge elemente osim okreta (twist).
 - c. Primjer: nema kick full twistova.
- F. Pokreti odvajanja ne smiju namjerno mijenjati položaj na izvedbenoj podlozi.
- G. Pokreti odvajanja ne smiju preći preko, ispod ili kroz drugi stunt, piramidu ili pojedinca.

Stuntovi – Inverzije

Prijelazi iz inverzija na nivou tla na ne-invertirani (preokrenuti) položaju su dozvoljeni. Ni jedne drugi inverzije nisu dozvoljene.

Primjer: Dozvoljeno: Prijelaz iz stoja na rukama na podlozi u stunt koji nije u okrenutom položaju kao što je sjedenje na ramenima.

Primjer: Nije dozvoljeno: Prijelaz iz cradle položaja u stoj na rukama ili iz ležećeg položaja (prone pozition) u kolut naprijed (forward roll).

Stuntovi – Drugo

Baze ne smiju nositi ni jedan dio težine top osobe ako je baza u presavijenom ili preokrenutom položaju. Pojašnjenje: Osoba koja stoji na zemlji se ne smatra top osobom.

Piramide

- A. Piramide moraju slijediti nivo 2 "Stuntovi" i "Silaženja" pravila i dozvoljene su do visine od 2 osobe.
- B. Top osoba mora primiti primarnu podršku od baze.
 - a. Pojašnjenje: Svaki put kada je top osoba odvojena od baze tijekom prijelaza iz piramide, top osoba mora biti prihvaćena u naručje ili doskočiti na izvedbenu površinu i slijediti pravila za odvajanje za nivo. 2.
- C. Produženi stuntovi ne smiju biti podržani ili podržavati druge produžene stuntove.
- D. Niti jedan stunt, piramida, ili pojedinac ne smiju proći preko ili ispod drugog stunta piramide ili pojedinca. Primjer: Osoba koja sjedi na ramenima i prolazi ispod prep položaja nije dozvoljeno.
- E. Stuntovi s jednom nogom na produženoj (extended) razini:
 - a. Moraju biti prihvaćeni od strane bar jedne osobe na prep razini ili niže i to s kontaktom ruka-ruka.
 - b. Kontakt mora biti ostvaren prije nego se započne stunt s jednom nogom na produženoj razini.
 - c. Pridržavač na prep razini (top osoba na prep razini) mora stajati sa svoje obje noge u rukama baze. Iznimka: Pridržavači na prep razini ne moraju imati obje noge u rakam baze ako im sjede na ramenima, pridržane su u ležećem položaju s ravnim leđima, podignute su u raskoraku (straddle sit) ili stoje na ramenima.

Silaženja/Spuštanja (Dismounts)

Napomena: pokret se smatra "Silaženjam/Spuštanjem" ako završava nošenjem u naručju (koljevka) ili otpuštanjem i pomaganjem do izvedbene površine.

- A. Kolijevke u stuntu s jednom bazom moraju imati zasebnog promatrača (spottera) koji najmanje s jednom rukom-dlanom podupire područje od struka do ramena da bi zaštitio glavu i ramena flyera kroz kolijevku.
- B. Kolijevke iz stunta s više baza moraju imati dva hvatača i odvojenog promatrača s najmanje jednom rukom-dlanom koji podupire područje od struka do ramena da bi zaštitili glavu i ramena flyera kroz kolijevku. Pogledaj nivo 2 tosses.
- C. Silaženja na izvedbenu površinu, s visine veće od razine struka, kod stunt-ova i piramida moraju biti potpomognuti (asistirani) od strane originalnih baza. Ravno spuštanje (straight drops) ili mali odbačaji/odskoci, bez dodatnih elemenata, sa visine struka ili niže su jedina silaženja dopuštena na izvedbenoj površini a da nije potrebna asistencija. Baze ne mogu namjerno pop, premjestiti ili izbaciti flyera na izvedbenu površinu. Pojašnjenje: Pojedinaac ne može doskočiti na izvedbenu površinu bez asistencije s visine veće od visine struka.
- D. Samo straight pop downs, osnovne ispružene koljevke (basic straight cradels) i $\frac{1}{4}$ okreta su dopušteni .
- E. Twisting dismounts (silaženje kroz okret) koji prelazi $\frac{1}{4}$ okreta nije dopušteno. Sve druge pozicije nisu dozvoljene. Primjer: toe touch, pike, tuck itd. nisu dozvoljeni.
- F. Niti jedan stunt, piramida , pojedinac ili (rekvizit) prop ne smiju proći ispod dismounta, a dismount ne smije biti izbačen preko, ispod, ili kroz stunt, piramidu, pojedinca ili rekvizit.
- G. Koljevka iz izduženog stunta na jednoj nozi u piramidi su dozvoljene.
- H. Kod silaženja nije dozvoljen flipping i asistirani flipping.
- I. Pri silaženju se osoba mora vratiti originalnoj bazi /bazama.
- J. Pri silaženju se ne smije namjerno 'putovati' / kretati.
- K. Kod silaženja top osobe ne smiju doći u kontakt jedna s s drugom dok su u procesu odvajanja od baze.
- L. Tension drop/rollovi bilo koje vrste nisu dozvoljeni.

Izbačaji – Tosses

- A. Izbačaji su dozvoljeni do ukupno 4 izbačajne baze. Jedna baza mora biti iza top osobe tijekom izbačaja i može pomagati/asistirati top osobi kad ide u izbačaj.
- B. Izbačaji se moraju izvoditi tako da sve baze imaju noge čvrto na izvedbenoj površini i moraju završiti u cradle položaju. Top osoba mora biti uhvaćena u cradle položaj od strane bar 3 originalne baze od kojih je jedna smještena u području glave i ramena top osobe. Baze moraju ostati mirno tijekom izbačaja.
Primjer: Nema namjernih izbačaja koji 'putuju'.
- C. Prebacivanje, okretanje, obrnuti/invertirani ili 'putujući' izbačaju nisu dozvoljeni.
- D. Ni jedan stunt, piramida, pojedinac, ili rekvizit ne smiju proći iznad ili ispod izbačaja, niti se izbačaj smije učiniti preko, ispod, ili kroz stunt, piramidu pojedinca ili rekvizit.
- E. Jedini položaj tijela koji je dozvoljen je ispruženi uspravni položaj (straight ride).
Pojašnjenje: Pretjerani luk se ne smatra ispruženim uspravnim položajem i stoga nije dozvoljen.
- F. Tijekom ispruženog uspravnog položaj, top osoba može koristiti različite položaje ruku kao što su (ali ne ograničeno samo na) salutiranje ili slanje poljupca ali ostatak tijela (noge i trup) moraju biti u uspravnom ispruženom položaju.
- G. Top osobe u odvojenim izbačajima ne smiju doći u doticaj jedna s drugom.
- H. Tijekom izbačaja je dozvoljena samo jedna top osoba.

CHEERLEADING NIVO 3

Gimnastika – Općenito

- A. Sva gimnastika mora započeti i završiti na izvedbenoj površini.
Pojašnjenje: Gimnastičar može [bez okreta bokovi-preko-glave] odskočiti s njegovih/njenih stopala/nogu u stunt tranziciju. Povratak/odskok u prone poziciju u stuntu je dozvoljen.
Primjer: Flik-Flak (round off handspring) prebačaj i potom odgurivanje ili kontakt s bazom ili osobom koja podržava (bracer) nakon kojeg odmah slijedi prebačaj unatrag (back flip) je prekršaj ovog pravila za nivoe 1-5. Da bi ovo bilo legalno treba postojati jasno odvajanje od gimnastike do stunta. Hvatanje iz doskoka i onda iz polučučnja priprema za novi odbačaj za rotaciju je dozvoljena. To bi isto bilo primjenjivo samo za flik flak iz mjesta (standing back handspring) bez round off.
- B. Dive rolls je dozvoljen.
Iznimka: Dive rolls izveden u swan/arched položaju nije dozvoljen.
Iznimka: Dive rolls koji uključuju okretanje (twisting) nisu dozvoljeni.
- C. Prebačaj preko, ispod, ili kroz stunt, pojedinačno ili uz rekvizit, nije dozvoljen. Pojašnjenje: Pojedinaac može skočiti (doskočiti) preko drugog pojedinca.
- D. Gimnasticiranje dok se drži ili je osoba u kontaktu s rekvizitom nije dozvoljeno.
- E. Kad govorimo o dozvoljenim odnosno legalnim tumbing (gimnastičkim) elementima, skokovi se ne smatraju gimnastičkim elementom. Stoga, ako je skok kao element uključen u gimnastičku sekvencu, skok je prekid u sekvenci.
Primjer: Ako osoba u L3 izvodi round off – toe touch – back handspring – back tuck, ovo bi se smatralo nedozvoljeno jer back tuck nije dozvoljen u gimnastici s mjesta za L3.

Gimnastika – Stajanje (Gimnastika iz Mjesta)

- A. Flipovi nisu dozvoljeni.
a. Pojašnjenje: Skokovi povezani s $\frac{3}{4}$ prednjeg okreta (front flips) također nisu dozvoljeni.
- B. Serije prednjih i stražnjih handspringova su dozvoljene.
- C. Elementi izvedene u zraku zahtjevaju podršku s najmanje jednom rukom kada prolaze kroz okrenuti položaj.
- D. Nema okretanja za vrijeme izvedbe u zraku. Iznimka: Round offovi su dozvoljeni.

Gimnastika – Trčanje (Gimnastika iz Trka)

A. Flipovi/ tombola unatrag u zraku (salto unazad):

- a. Flipovi unatrag mogu JEDINO biti izvedeni u sklopčanom položaju i to jedino iz round offa ili round off back handspring(s). Iznimka: Zvijezde bez ruku, sklopčani skokovi unaprijed (running tuck fronts), i $\frac{3}{4}$ prednji premeti ($\frac{3}{4}$ front flips) su dozvoljeni. Slijedeće gimnastičke vještine su primjeri elemenata koji nisu dozvoljeni: X-outovi, layoutovi, layout step out-ovi, whipovi, pikeovi, walkoveri u zraku, i arabians.

Pojašnjenje: Prednji handspring (ili bilo koja drugi tumbling element) koji prelazi u prednji sklopčani premet (front tuck) nije dozvoljen.

- b. Elementi s podrškom ruku prije round offa ili round off stražnjeg handspringa su dozvoljeni.

Primjer: Prednji handsprings i prednji walkover sve do round off stražnjeg handspring back tuck su dozvoljeni.

- c. Zvijezda koju slijedi sklopčana tombola u zraku i/ili zvijezda>stražnji hispring> sklopčani skok nisu dozvoljeni.

B. Gimnastika/ tumbling nije dozvoljen nakon flipa ili zvijezde bez ruku.

- a. Iznimka: Prednji i stražnji roll (kolut na podu) je dozvoljen nakon sklopčane tombule u zraku; no ipak, gimnastika nije dozvoljen nakon rolla.

- b. Pojašnjenje: Ako gimnastika slijedi prednji ili stražnji roll ili prednji ili stražnji flip, bar jedan korak prije slijedeće gimnastika mora biti uključen kako bi se odvojila dva slijeda (dva seta).

C. Nema twistinga dok je osoba u zraku.

- a. Iznimka: Round off je dozvoljen.
- b. Iznimka: Zvijezde bez ruku su dozvoljene.

Stuntovi – Općenito

A. Spotter je potreban za svaku osobu poviše prep razine.

B. Izduženi stuntovi na jednoj nozi su dozvoljeni.

C. Podizanje i prijelazi u okretu:

- a. Podizanje i prijelazi u okretu su dozvoljeni do jednog zakretanja top osobe u odnosu na podlogu za izvođenje.

Pojašnjenje: Okret izveden s dodatnim zakretanjem baza izvedenim u istom setu elemenata bi bio nezakonit ako rezultirajuće zajedničko zakretanje top osobe prekorači jednu rotaciju. Sudac za sigurnost će koristiti bokove top osobe da odredi količinu ukupne rotacije top osobe u setu. Jednom kad je stunt gotov (npr. prep) i cheerleaderi su pokazali jasan završetak, nakon toga mogu nastaviti (hodanjem) iz položaja posljednjeg stunta pa do dodatne rotacije.

- b. Puni prijelazi u okretu moraju završiti i početi jedino iz prep razine ili ispod nje. Primjer: Nema punih podizanja do ispruženog položaja.
 - c. Prijelazi u okretu prema i iz ispruženog položaja ne smiju prijeći $\frac{1}{2}$ twisting rotacije. Pojašnjenje: Okret izveden s dodatnim zakretanjem koje izvede baza u istom setu elemenata bi bilo nedozvoljen ako ukupna rotacije top osobe prijeđe $\frac{1}{2}$ rotacije.
- D. Tijekom prijelaza, bar jedna baza mora ostati u kontaktu s top osobom.
- E. Slobodni prebačaj u zraku ili potpomognuti prebačaj u stuntu i prijelazu nisu dozvoljeni.
- F. Nijedan stunt, piramida, ili pojedinac ne smiju proći preko ili ispod drugog stunta piramide ili pojednica. Primjer: osoba koja sjedi na ramenima druge osobe i prođe ispod prep formacije nije dozvoljeno. Iznimka: Pojedinac može skočiti preko drugog pojednica.
- G. Nije dozvoljeno kada jedna baza uhvati gimnastičara u raskoraku (špagi).
- H. Dvostruki cupie na jednoj bazi zahtjevaju odvojene spotter-e za svaku top osobu.

Stuntovi – Pokreti Odvajanja/Otpuštanja (Release Moves)

- A. Pokreti odvajanja su dozvoljeni ali ne smiju prijeći iznad razine ispružene ruke. Pojašnjenje: Ako pokret odvajanja prijeđe razinu ispružene ruke, smatrat će se izbačajem i/ili silaženje, i mora slijediti primjenjiva pravila za “izbačaje” i/ili “silaženje”. Kako bi se odredila visina pokreta odvajanja, na najvišoj točki odvajanja, udaljenost od boka do ispružene ruke baze će se koristiti za određivanje visine odvajanja. Ako je ta udaljenost dulja od duljine noge top osobe, smatrat će se izbačajem ili silaženjem i mora slijediti pravila za izbačaj ili silazak.
- B. Pokreti odvajanja ne smiju završiti u preokrenutom ili položaju raskoraka (špaga). Otpuštanje iz preokrenutog u uspravni položaj nije dozvoljeno.
- C. Pokreti odvajanja moraju početi ispod prep razine i moraju biti uhvaćeni na prep razini ili niže. Pokreti odvajanja ne smiju prijeći razinu ispružene ruke.
- D. Pokreti odvajanja su ograničeni na pojedinačne elemene i nula stupnjeva okreta. Računaju se jedino elementi izvedeni tijekom odvajanja. Stoga; dovođenje u točan položaj tijela (hitting an immediate body position) se ne smatra vještinom. Iznimka: Log/barrel rollovi mogu se zakrenuti do jednog okreta i moraju završiti u cradle položaju, ili ravnom i horizontalnom položaju tijel. npr. prednji ili stražnji položaj s ravnim leđima (flat back or prone).
- E. Pokreti odvajanja se moraju vratiti izvornim bazama.
 - a. Pojašnjenje: Pojedinac ne smije doskočiti na izvedbenu površinu bez asistencije.
- F. Helikopteri nisu dozvoljeni.

- G. Pokreti odvajanja ne smiju namjerno mijenjati položaj na izvedbenoj površini.
- H. Pokreti odvajanja ne smiju preći preko, ispod ili kroz drugi stunt, piramidu ili pojedinca.
- I. Top osobe u odvojenim otpuštanjima ne smiju dolaziti u kontakt jedna s drugom.
Iznimka: Spuštanje iz pravih dvostrukih Cupiesa.

Stuntovi – Inverzije

- A. Nema preokrenutih stuntova iznad razine ramena. Povezanost i podrška top osobe s bazom (bazama) mora biti na razini ramena ili niže.
Iznimka: Roll prema cradle položaju koji drži više od jedne baze, load in položaj, stunt na prep razini s ispruženim ravnim leđima koji se izvode na izvedbenoj površini su dozvoljeni (multi base suspended rolls to a cradle, load in position, flat body prep level stunt). Roll koji drži više od jedne baze mora se držati s dvije ruke. Obje ruke top osobe moraju biti u kontaktu s različitim rukama baze/baza.
- B. Inverzije su ograničene na ½ rotacije.
Iznimka: Prednji roll koji podržava više od jedne baze se mogu zakrenuti do pune rotacije.
Iznimka: U stražnjem rollu koji drži više od jedne baze, top osoba se ne smije okretati.
- C. Inverzija prema dolje je dozvoljena samo na prep razini i mora biti potpomognuta od barem dvije baze smještena na području struka do ramena kako bi se zaštitilo područje glave i ramena. Top osoba mora ostati u kontaktu s originalnom bazom.
Pojašnjenje 1: Stunt ne smije proći prep razinu i onda postati stunt u inverziji ispod prep razine (moment top osobe koja je u procesu spuštanja je osnovna briga za sigurnost).
Pojašnjenje 2: Hvatači moraju imati kontakt s područjem struka ili ramena kako bi zaštitio glavu i područje ramena.
Pojašnjenje 3: "palačinka" stuntovi (Pancake stunts) s dvije noge nisu dozvoljeni na nivou 3.
- D. Inverzije prema dolje na smiju dolaziti u kontakt jedna s drugom.

Stuntovi – Drugo

- Baze ne smiju nositi ni jedan dio težine top osobe ako je baza u presavijenom ili preokrenutom položaju.
Pojašnjenje: Osoba koja stoji na zemlji se ne smatra top osobom.

Piramide

- A. Piramide moraju slijediti nivo 3 "stuntovi" i "silaženja" pravila i dozvoljene su do visine od 2 osobe.
- B. Top osoba mora primiti primarnu podršku od baze.
- C. Izduženi/produženi stuntovi na jednoj nozi ne smiju se nastavljati niti se na njih nastavlja bilo koji drugi izduženi stunt.
- D. Nijedan stunt, piramida, ili pojedinac ne smiju proći preko ili ispod drugog stunta piramide ili pojednica. Primjer: Osoba koja sjedi na ramenima i prolazi ispod prep položaja nije dozvoljeno.
- E. Bilo koji element dozvoljen na razini L3 kao pokret otpuštanja iz piramide je također dozvoljen ako ostaje u kontaktu s bazom i dva bracera. Primjer: Spuštanja i zakretanja koja prijelaze u izdužene elemente su dozvoljeni do 1 zakreta, ako su spojeni s dva bracera na prep razini ili niže. Veza mora biti ostvarena prije započinjanja elementa/vještine (skill) i kontakt mora biti održan tijekom trajanja elementa.

Piramide - Pokreti Odvajanja/Otpuštanja (Release Moves)

- A. Pojašnjenje: U svakom slučaju kada top osoba biva otpuštena od strane baze tijekom prijelaza iz piramide a ne pridržava se sljedeća četiri pravila mora se spustiti u cradele položaj ili se spustiti na izvedbenu površinu i slijediti pravila za silaženje nivoa N3.
 - 1. Tijekom prijelaza piramide, top osoba može prijeći visinu 2 osobe sve dok je u direktnom kontaktu s najmanje dvije osobe na prep razini ili niže.
Pojašnjenje: Pokreti za otpuštanje iz piramide nivoa 3 sada mogu uključivati pokrete otpuštanja iz stunta koje održavaju kontakt s još jednom top osobom ako je osigurano da su zadovoljeni kriteriji utvrđeni pravilima za otpuštanje iz stunta nivoa 3 ili spuštanja nivoa 3. L3 pokreti otpuštanja iz piramide moraju održavati kontakt s dvije top osobe ako pokret otpuštanja počinje na prep razini ili više, prelazi iznad visine ispružene ruke, uključuje više od jedne vještine/elementa ili je uhvaćen u izduženom (extended) položaju.
 - 2. Top osoba mora ostati u direktnom ruka-na-ruku kontaktu s barem dvije top osobe na prep razini ili niže.
Pojašnjenje 1: Biti podržan (braced) na jednoj strani s dvije ruke a na drugoj strani kontaktom ruke-stopalo nije dozvoljen.
Pojašnjenje 2: Ako je top osoba podržana sa svake strane ruka-na-ruku kontaktom, a treći bracer kontaktom ruke-stopalo – ovo bi bilo dozvoljeno.

Pojašnjenje 3: Kontakt se mora ostvariti s bazom na izvedbenoj površini PRIJE nego se prekine kontakt s bracerima.

Pojašnjenje 4: Spuštanje i prijelazi u okretu su dozvoljeni do 1 okreta, ako su povezani s dva bracera na prep razini ili niže. Veza mora biti ostvarena prije početka vještine/elementa i ne smije biti prekinuta tijekom trajanja vještine.

3. Prijelazi i otpuštanja (release transition) ne smiju uključivati promjene baza.
4. Ovi prijelazi (tranzicije) moraju biti uhvaćeni s bar 2 hvatača (minimalno jedan hvatač i jedan spotter).
 - c. Oba hvatača moraju biti mirni.
 - d. Oba hvatača moraju imati vizualni kontakt s top osobom tijekom cijelog prijelaza.

Piramide – Inverzije

- A. Moraju slijediti pravila za Inverzije stuntova nivoa N3.
- B. Top osoba može proći kroz položaj inverzije tijekom prijelaza iz piramide, ako top osoba ostaje u kontaktu s bazom/ bazama koje direktno prenose težinu na izvedbenu površinu. Baza koja ostaje u kontaktu s top osobom može ispružiti svoje ruke tijekom prijelaza, ako vještina/element počinje i završava u položaju na prep razini ili niže.

Primjer: Špaga (split) s ravnim leđima koja se rolla do load položaju (load in position) bi bila dozvoljena čak iako baze ispruže svoje ruke tijekom vještine/elementa inverzije.

Primjer: Špaga s ravnim leđima koja se rolla do izduženog položaja ne bi bila dozvoljena jer nije prvo završila u položaju ispod razine ispruženih ruku.

Piramide – Pokreti Odvajanja i Pidržane Inverzije (Braced Inversions)

Prijelazi piramide ne moraju uključivati pokrete inverzije tijekom odvajanja od baze.

Silaženja/Spuštanja (Dismounts)

Napomena: pokret se smatra "Silaženjem/Spuštanjem" ako završava nošenjem u naručju (koljevka) ili otpuštanjem i asistiranjem do izvedbene površine.

- A. Kolijevke iz stunta s jednom bazom moraju imati zasebnog promatrača (spottera) koji najmanje jednom rukom podupire područje od struka do ramena, da bi zaštitio glavu i ramena flyera.
- B. Kolijevka iz stunta s više baza mora imati dva hvatača i odvojenog promatrača koji najmanje jednom rukom podupire područje od struka do ramena, da bi zaštitio glavu i ramena flyera.

- C. Spuštanja na izvedbenu površinu, s razine veće od razine struka iz stuntova i piramida treba asistirati izvorna baza. Ravno spuštanje (straight pop down) ili mali odbačaj (hop off), bez dodatnih vještina/elementa, od razine struka ili ispod su jedini oblici silaženja dopušteni na izvedbenoj površini a da asistencija nije potrebna. Baza ne može namjerno izbaciti , premjestiti ili baciti sportaša na izvedbenu površinu bez pomoći. Pojašnjenje: Pojedinaac ne može skočiti na izvedbenu površinu s razine veće od razine struka bez asistencije.
- D. Samo ravni pop padovi (straight pop down), osnovna ravna kolijevka i $\frac{1}{4}$ okreta su dopušteni iz stunta na jednoj nozi.
- E. Do $1-\frac{1}{4}$ okreta su dozvoljeni za svaki stunt s dvije noge. Twisting iz Platform pozicije nije dozvoljeno. Platform pozicija se ne smatra stantom na dvije noge. Postoje posebne iznimke dane za položaj tijela u Platform poziciji na nivou 4 za stuntove pri usponu u zakretanju (stunts twisting mounts) i prijelazima/tranzicijama.
- F. Nijedan stunt, piramida ili pojedinac ne smiju proći preko ili ispod drugog stunta piramide ili pojednica.
- G. Do 1 trik je dozvoljen prilikom silaženja s bilo kojeg stunta na dvije noge.
- H. Bilo koje silaženje s prep razine i iznad koje uključuje vještinu /trik (Primjer: twist, toe touch) mora biti uhvaćeno u 'kolijevku'.
- I. Nije dozvoljeno slobodno okretanje ni spuštanje u okretu (free flipping dismount).
- J. Kod silaženja flyeri se moraju vratiti originalnoj bazi/ bazama.
- K. Silaženja ne smiju namjerno putovati.
- L. Top osobe pri silaženju ne smiju doći u kontakt jedan s drugom dok se odvajaju od baza.
- M. Tension drop/roll bilo koje vrste nije dozvoljen.
- N. Kada se iz single based double cupies ide u kolijevku, 2 hvatača moraju hvatati svaku od top osoba. Hvatači i baze moraju biti mirni prije nego počne silaženje.

Izbačaji

- A. Izbačaji su dozvoljeni do ukupno 4 izbačajne baze. Jedna baza mora biti iza top osobe tijekom izbačaja i može pomagati top osobi u izbačaju.
- B. Izbačaji se moraju izvoditi tako da sve baze imaju noge čvrsto izvedbenoj površini i moraju završiti u položaju kolijevke. Top osoba mora biti uhvaćena u položaj kolijevke od strane bar 3 originalne baze od kojih je jedna smještena u području glave i ramena top osobe. Baze moraju ostati mirne tijekom izbačaja.

Primjer: Nema namjernih izbačaja koji 'putuju'.

- C. Prebacivanje, okretanje, obrnuti ili 'putujući' izbačaju nisu dozvoljeni.
- D. Ni jedan stunt, piramida, pojedinac, ili rekvizit ne smiju proći iznad ili ispod izbačaja, niti se izbačaj smije učiniti preko, ispod, ili kroz stunt, piramidu, pojedinca ili rekvizit.
- E. Tijekom tossa dozvoljen je 1 trick. Twisting tosevi ne mogu prijeći 1 twisting rotaciju. (Primjer 1: Dozvoljeno: toe-touch, ball out, pretty girl). (Primjer 2: Nedoizvoljeno: Switch kick, pretty girl-kick, double toe-touch). Napomena: Arch se ne računa kao trick. Iznimka: Ball X toss je dozvoljen u ovom nivou kao izuzetak.
- F. Tijekom twisting tossa, ni jedan drugi element osim twista nije dozvoljen. Primjer: Nije dozvoljen kick fulls i ½ twist toe touches.
- G. Top osobe u odvojenim izbačajima ne smiju doći u doticaj jedna s drugom.
- H. Samo je dozvoljena pojedinačna top osoba tijekom izbačaja.

CHEERLEADING NIVO 4

Gimnastika – Općenito

- A. Sva gimnastika mora započeti i završiti na izvedbenoj površini. Pojašnjenje: Gimnastičar može [bez okreta bokovi-preko-glave] odskočiti s njegovih/njenih stopala/nogu u stunt tranziciju. Povratak/odskok u uspravan položaj u stuntu je dozvoljen. Primjer: Flik-Flak (round off handspring) prebačaj i potom odgurivanje ili kontakt s bazom ili osobom koja podržava (bracer) nakon kojeg odmah slijedi prebačaj unatrag (back flip) je prekršaj ovog pravila za nivoe 1-5. Da bi ovo bilo legalno treba postojati jasno odvajanje od gimnastike do stunta. Hvatanje iz doskoka i onda iz polučučnja priprema za novi odbačaj za rotaciju je dozvoljena. To bi isto bilo primjenjivo samo za flik flak. (standing back handspring) bez round off))
- B. Prebačaj preko, ispod, ili tijekom stunta, pojedinačno, ili uz rekvizit, nije dozvoljen.
 - a. Pojašnjenje: Pojedinaac može skočiti (doskočiti) preko drugog pojedinca.
- C. Gimnasticiranje dok se drži ili je u kontaktu s rekvizitom nije dozvoljeno.
- D. Dive rolls su dozvoljeni.
 - a. Iznimka: Dive rolls izveden u swan/arched položaju nije dozvoljen.
 - b. Iznimka: Dive rolls koji uključuju okretanje (twisting) nisu dozvoljeni.
- E. Kad govorimo o dozvoljenim odnosno legalnim tumbing (gimnastičkim) elementima, skokovi se ne smatraju gimnastičkim elementom. Stoga, ako je skok kao element uključen u gimnastičku sekvencu, skok je prekid u sekvenci.

Gimnastika – Stajanje (gimnastika iz mjesta)

- A. Prebačaj (flip) iz mjesta i flip iz premeta unatrag (back handspring) su dozvoljeni.
- B. Elementi/vještine su dozvoljene do 1 flip i 0 twist zakretanja.
 - Iznimka: Zvijezda u zraku i onosi su dozvoljeni.
- C. Flip-flip kombinacije u neposrednom slijedu nisu dozvoljene.
 - Primjer: Salto nazad – salto nazad, salto nazad – salto naprijed. (Back tuck-back tuck, back tuck-punch front).
- D. Vještine skakanja /skokovi nisu dozvoljeni u neposrednoj kombinaciji s prebačajem iz stojećeg položaja (standing flip).
 - Primjer: Toe touch – salto nazad (back tucks), salto nazad (back tucks) – toe touch, pike jump – salto naprijed.
 - Skokovi povezani s $\frac{3}{4}$ prednjim prebačajem (front flips), također nisu dozvoljeni.

Pojašnjenje: Toe touch back handspring back tucks su dozvoljeni jer vještina/element prebačaja nije povezana neposredno s vještinom skakanja.

Gimnastika –Trčanje (gimnastika iz trka)

Vještine su dozvoljene do 1 flip i 0 twist zakretanja.

Iznimka: Zvijezda u zraku i onodi su dozvoljeni.

Stuntovi – Općenito

A. Spotter je potreban za svaku top osobu poviše prep razine.

B. Izduženi stuntovi na jednoj nozi (single leg extended stunts) su dozvoljeni.

C. Zakretanje u uspone i tranzicije (twisting mounths and transitions):

1. Zakretanja u uspone i tranzicije u prep razinu i ispod su dozvoljena do ukupnog 1-½ zaokreta top osobe u odnosu na izvedbenu površinu.

Pojašnjenje: Okret izveden s dodatnim zakretanjem baza izvedenim u istom setu elemenata bi bio nedozvoljen ako je rezultirajuće zajedničko zakretanje top osobe više od 1-½ zakretanja. Sudac za sigurnost će koristiti bokove top osobe da odredi količinu ukupne rotacije top osobe u setu. Jednom kad je stunt gotov (npr. prep) i cheerleaderi su pokazali jasan završetak ,nakon toga mogu nastaviti (hodanjem) iz položaja posljednjeg stunta pa do dodatne rotacije.

2. Zakretanja u uspone i tranzicije do izduženog položaja su dozvoljeni ako zadovoljavaju slijedeće uvjete:

Izduženi elementi do ½ twista su dozvoljeni.

a. Primjer: ½ do izduženog liberty je dozvoljeno.

Pojašnjenje: Svaki dodatni okret koji izvedu baze u sklopu istog seta vještina/elementa je nedozvoljen ako je konačna ukupna rotacija top osobe veća od ½ rotacije. Sudac za sigurnost će upotrijebiti bokove top osobe da odredi količinu ukupne rotacije koju top osoba izvede u setu vještina/elementa. Jednom kad je stunt pogođen/završen (npr. prep) i cheerleaderi su se jasno i konačno zaustavili, baze mogu nastaviti hodati u stuntu u dodatnoj rotaciji.

b. Izduženi elementi koji prelaze ½ i do 1 punog twista moraju doskočiti u stunt s dvije noge.

Primjer: full up izravno u izduženi liberty nije dozvoljeno, full up do iduženog položaja (extension) je dozvoljeno.

Iznimka: Daskok u položaj platforme je dozvoljen. Položaj platforme mora biti vidljivo zadržan prije nego otpočne stunt na jednoj nozi.

Pojašnjenje: Svaki dodatno zakret koji izvede baze u istom setu vještina/elementa bio bi nedozvoljen ako ukupna zajednička rotacija top osobe prelazi 1 rotaciju. Sudac za

sigurnost će upotrijebiti bokove top osobe da odredi količinu ukupne rotacije koju top osoba izvede u setu vještina. Jednom kad je stunt pogođen/završen (npr. prep) i cheeleaderi su se jasno i konačno zaustavili, baze mogu nastaviti hodati u stuntu u dodatnoj rotaciji.

- D. Tijekom prijelaza/tranzicije, bar jedna baza mora ostati u kontaktu s top osobom.
Iznimka: vidi “pokreti odvajanja” (Release Moves)
- E. Slobodni prebačaj u zraku i tranziciji (free flipping mounts and transition) nisu dozvoljeni.
- F. Niti jedan stunt, piramida ili pojedinac ne smiju proći preko ili ispod drugog stunta piramide ili pojedinca.
Primjer: osoba koja sjedi na ramenima druge osobe i prođe ispod prep formacije nije dozvoljeno.
Iznimka: Pojedinac može skočiti preko drugog pojedinca.
- G. Nije dozvoljeno kada jedna baza uhvati osobu u raskoraku (špagi).
- H. Dvostruki cupiei na jednoj bazi zahtjevaju odvojene spottere za svaku top osobu.

Stuntovi – Pokreti Odvajanja/Otpuštanja (Release Moves)

- A. Pokreti odvajanja su dozvoljeni ali ne smiju prijeći razinu ispružene ruke.
Pojašnjenje: Ako pokret odvajanja prijeđe razinu ispružene ruke, smatrat će se izbačajem i/ili silaženje, i mora slijediti primjenjiva pravila za “izbačaje” i/ili “silaženja”. Kako bi se odredila visina pokreta odvajanja, na najvišoj točki odvajanja, udaljenost od kukova do ispružene ruke baze će se koristiti za određivanje visine odvajanja. Ako je ta udaljenost dulja od duljine noge top osobe, smatrat će se izbačajem ili silaženjem i mora slijediti pravila za izbačaj ili silazak.
- B. Pokreti odvajanja ne smiju završiti u preokrenutom/invertiranom položaju. Kada se izvodi odvajanje iz preokrenutog u uspravni položaj, dno dipa će se upotrijebiti da se odredi da li je početni položaj bio preokrenut.
Pokret odvajanja iz preokrenutog u uspravni položaj ne smije se okretati.
Pokreti odvajanja iz preokrenutog u uspravni položaj koji završavaju na prep razini ili više moraju imati spottera.
- C. Pokreti odvajanja se moraju vratiti izvornim bazama.
Pojašnjenje: Pojedinac ne smije doskočiti na izvedbenu površinu bez asistencije. Iznimka: Pogledaj nivo 4 spuštanje „C”. Iznimka: spuštanje iz pravih dvostrukih Cupiesa.
- D. Pokreti odvajanja koji završavaju u izduženom položaju moraju početi na razini tla i ne smiju uljučivati okretanje (twist ili flip).
- E. Helikopteri su dozvoljeni do 180 stupnjeva rotacije i 0 twistinga i moraju biti uhvaćeni od najmanje 3 hvatača, od kojih je jedan postavljen u području glave i ramena top osobe.

- F. Pokreti odvajanja ne smiju namjerno mijenjati položaj na izvedbenoj površini.
- G. Pokreti odvajanja ne smiju preći preko, ispod ili kroz drugi stunt, piramidu ili pojedinca.
- H. Top osobe u odvojenim odvajanjima/otpuštanjima ne smiju dolaziti u kontakt jedna s drugom.
Iznimka: Spuštanje iz pravih dvostrukih Cupiesa.

Stuntovi – Inverzije

- A. Izduženi preokrenuti stuntovi su dozvoljeni. Također vidi "stuntovi" i "piramide."
- B. Inverzije prema dolje su dozvoljene na prep razini i moraju biti potpomognute s barem tri baze, od kojih dvije moraju biti postavljene da štite glavu i područje ramena.
Pojašnjenje 1: Stunt ne smije prijeći iznad prep razine i potom postati preokrenut na prep razini ili niže. (Momentum top osobe pri spuštanju je primarna sigurnosna briga.)
Pojašnjenje 2: Hvatači moraju ostvariti kontakt s područjem od struka do ramena da zaštite glavu i područje ramena top osobe.
Pojašnjenje 3: Inverzija prema dolje koja započinje ispod prep razine ne zahtijeva tri baze.
Iznimka Pancake stunt na dvije noge mora početi u razini ramena ili ispod i dozvoljeno je da tijekom vještine prođe kroz izduženi položaj.
Pojašnjenje: Pancakes na dvije noge ne smije se zaustaviti ili završiti u preokrenutom položaju.
- C. Inverzija prema dolje mora zadržati kontakt s originalnom bazom.
Iznimka: Side rotating inverzija prema dolje
Primjer: U cartwheel prijelazu (prijelaz kroz zvijezdu), originalne baze mogu prekinut kontakt s top osobom kada to postane neophodno.
- D. Inverzije prema dolje ne smiju dolaziti u kontakt jedna s drugom.
- E. Baze ne smiju podupirati težinu top osobe, ako su nagnute nazad ili u obrnutom položaju.

Piramide

- A. Piramide moraju slijediti nivo 4 "stuntovi" i "silaženja" pravila i dozvoljene su do visine od 2 osobe.
- B. Iznimka: Usponi (mounth) i prijelazi/tranzicije s twistingom na izduženi stunt na jednoj nozi su dozvoljeni do 1 zaokreta, ako su povezani s braceom na prep razini ili niže. Veza mora biti ostvarena prije započinjanja elementa i mora ostati održana tijekom tranzicije.
- C. Top osoba mora primiti primarnu podršku od baze.

- D. Izduženi stunt na jednoj nozi ne smije se nastaviti ni biti nastavljen na bilo koji drugi izduženi stunt na jednoj nozi.
- E. Nijedan stunt ili piramida ne smiju proći preko ili ispod drugog stunta piramide ili pojednica.
- F. Svaka od vještina/elementa dozvoljene u nivou 4 „Pokretu otpuštanja“ (release move) iz piramide je također dozvoljena ako ostaje povezan s bazom ili bracerom (ili dva bracera ako je potrebno).
Primjer 1: Usponi u twistu i prijelazi u twistu do izduženih vještina dozvoljeni su do 1 ½ okreta, ako su povezane s bracerom na prep razini ili niže. Veza mora biti ostvarena prije započinjanja vještine i mora ostati održana tijekom vještine ili prijelaza.
Primjer 2: Izdužena palačinka zahtjeva stalni kontakt s dva bracera.

Piramide - Pokreti Odvajanja/Otpuštanja (Release Moves)

Pojašnjenje: Svaki put kada se top osoba odvaja od baze tijekom prijelaza piramide i ne pridržava se slijedeća 4 pravila, top osoba se mora spustiti u kolijevku ili se spustiti na izvedbenu površinu i slijediti N3 pravila za spuštanje.

- A. Tijekom prijelaza piramide, top osoba može prijeći iznad visine 2 osobe ako je u direktnom fizičkom kontaktu s najmanje dvije osobe na prep razini ili niže.
Pojašnjenje: Kontakt mora biti ostvaren s bazom na podlozi za izvođenje prije nego je kontakt s bracerom/ bracerima prekinut.

Pojašnjenje: Iako tic-tock iz jednog izduženog položaja do drugog izduženog položaja (visoko do visokog) nije dozvoljen za stuntove razine N4, ista vještina je dozvoljena na razini N4 pokreta za odvajanje iz piramide ako je podržana barem od jedne osobe na prep razini ili niže. Top osoba koja izvodi tic-tock mora biti pridržavana cijelo vrijeme dok se on/ona ne odvoji od baze.

- B. U prijelazu/transiciji piramide, top osoba može putovati preko druge top osobe dok je povezana s tom top osobom na prep razini ili niže.
- C. Primarna težina se ne smije nositi na drugoj razini.
Pojašnjenje: Prijelaz mora biti kontinuiran.
- D. Uspravni (ne - preokrenuti) prijelazi u piramidi mogu uključivati promjenu baze.
 - a. Top osoba mora održati fizički kontakt s osobom na prep razini ili niže.
Pojašnjenje: Kontakt mora biti ostvaren s bazom na podlozi za izvođenje PRIJE nego je kontakt s bracerom izgubljen.
 - b. Top osoba mora biti uhvaćena od barem dva hvatača (minimum jedan hvatač i jedan spotter) Oba hvatača moraju stajati mirno i ne smiju biti uključeni u bilo koju

drugu vještinu ili koreografiju u trenutku kada počne prijelaz. (dip s kojim započinje izbačaj top osobe se smatra početkom vještine.)

- E. Pokreti uspravnog odvajanja iz piramide moraju biti uhvaćena od barem dva hvatača (min jedan hvatač i jedan spotter).
 - a. Oba hvatača moraju stajati mirno.
 - b. Oba hvatača moraju održavati vizualni kontakt s top osobom tijekom cijelog prijelaza.

Piramide – Inverzije

- A. Moraju slijediti pravila razine N4 za stunt u inverziji.

Piramide – Pokreti Odvajanja i Pridržane Inverzije (Braced Inversions)

- A. Prijelazi u piramidi mogu uključivati pridržane inverzije (uključujući pridržani flip) čak i dok su odvojeni od baze ako se kontakt održava s barem dvije osobe na prep razini ili niže. Kontakt mora biti održan tijekom cijelog prijelaza ili s top osobom/osobama ili s bazom/bazama.
Pojašnjenje: Kontakt mora biti ostvaren s bazom na podlozi za izvođenje prije nego je kontakt s bracerom izgubljen. Pojašnjenje: Pridržani flip mora biti pridržan sa dvije odvojene strane (npr. desna strana - lijeva strana, lijeva strana -stražnja strana) od dva odvojena pridržavača/bracera. (Primjer: dva pridržavača na istoj ruci više nisu dozvoljeni) Top osoba mora biti pridržana s dvije od moguće 4 strane (sprijeda, straga, desno, lijevo) njenog/njegovog tijela.
- B. Pridržane inverzije (uključujući pridržani flip) su dozvoljene do 1-¼ flip rotacije, 0 twist rotacije.
- C. Pridržane inverzije (uključujući pridržani flip) ne smiju uključivati promjenu baze.
- D. Pridržane inverzije (uključujući pridržani flip) moraju biti u konstantnom pokretu.
- E. Sve pridržane inverzije (uključujući pridržani flip) moraju uhvatiti bar tri hvatača.
Iznimka: Pridržani flip koji završi u uspravnom položaju na prep razini ili iznad (vidi ispod).
 - a. Sva tri hvatača moraju stajati mirno
 - b. Sva tri hvatača moraju održati vizulani kontakt s top osobom tijekom cijelog prijelaza.
 - c. Niti jedan od 3 hvatača ne smiju biti uključeni u bilo koju drugu vještinu ili koreografiju u trenutku kada počne prijelaz. (Dip s kojim započinje izbačaj top osobe se smatra početkom vještine.)
- F. Sve pridržane inverzije (uključujući pridržani flip) koje završavaju u uspravnom položaju na prep razini ili iznad zahtjevaju barem jednu bazu i 2 dodatna spottera.
 - a. Baza/baze i spotter/spotteri moraju stajati mirno.

- b. Baza/bazei spotter/spotteri moraju održati vizulani kontakt s top osobom tijekom cijelog prijelaza.
 - c. Baza/bazei spotter/spotteri ne smiju biti uključeni u bilo koju drugu vještinu ili koreografiju u trenutku kada počne prijelaz. (Dip s kojim započinje izbačaj top osobe se smatra početkom vještine.)
- G. Pridržane inverzije (uključujući pridržani flip) ne smiju putovati prema dolje dok su u preokrenutom položaju.
- H. Pridržani flip ne smije doći u kontakt jedan s drugim.

Silaženja/Spuštanja (Dismounts)

Napomena: Pokret se smatra "Silaženjem/Spuštanjem" ako završava nošenjem u naručju (koljevka) ili otpuštanjem i asistiranjem do izvedbene površine.

- A. Hvatanja u naručje, kolijevku nakon stunta s jednom bazom moraju imati posebnog spottera koji jednom rukom podržava područje od struka do ramena da bi zaštitio glavu i ramena flyera za vrijeme prihvata.
- B. Hvatanja u naručje iz stunta s više baza moraju imati dva hvatača i posebnog spottera koji će jednom rukom podržavati područje od struka do ramena da bi zaštitio glavu i ramena flyera za vrijeme prihvata.
Pojašnjenje: Sponge, Load In, Squish prihvat se smatraju izbačajima i nisu dozvoljeni.
Vidi izbačaji za nivoj 1.
- C. Spuštanja na izvedbenu površinu, s razine veće od razine struka iz stunt-ova i piramida treba asistirati izvorna baza. Ravno spuštanje (straight pop down) ili mali odbačaj (hop off), bez dodatnih vještina/elemenata, od razine struka ili ispod su jedini oblici silaženja dopušteni na izvedbenoj površini a da asistencija nije potrebna. Baza ne može namjerno izbaciti, premjestiti ili baciti sportaša na izvedbenu površinu bez asistencije.
Pojašnjenje: Pojedinaac ne može skočiti na izvedbenu površinu s razine veće od razine struka bez asistencije.
- D. Za stuntove na 2 noge dozvoljeno je do 2-¼ zakretanja u twistu. Zakretanje u poziciji platform ne smije ići preko 1-¼ rotacije. Platform pozicija se ne smatra stantom na dvije noge. Postoje posebne iznimke dane za položaj tijela u Platform poziciji na nivou 4 za stuntove pri usponu u zakretanju (stunts twisting mounts) i prijelazima/tranzicijama.
- E. Za stuntove na jednoj nozi dozvoljeno je do 1-¼ zakretanja u twistu.
- F. Nijedan stunt, piramida, pojedinac ili rekvizit ne smiju proći preko ili ispod drugog stunta piramide, pojedinca ili rekvizita.
- G. Kod kolijevka iznad 1-¼ twista, niti jedna druga vještina/element osim twista nije dozvoljena.
- H. Nije dozvoljeno slobodno okretanje ni spuštanje u okretu (free flipping dismount).

- I. Kod silaženja flyeri se moraju vratiti originalnoj bazi/bazama.
- J. Silaženja ne smiju namjerno putovati.
- K. Top osobe pri silaženju ne smiju doći u kontakt jedan s drugom dok se odvajaju od baza.
- L. Tension drop/roll bilo koje vrste nije dozvoljen.
- M. Prilikom hvatanja u kolijevku top osoba u stantu s jednom bazom, 2 hvatača moraju hvatati svaku od top osoba. Hvatači i baze moraju biti mirni prije nego počne silaženje.

Izbačaji

- A. Izbačaji su dozvoljeni do ukupno 4 izbačajne baze. Jedna baza mora biti iza top osobe tijekom izbačaja i može pomagati top osobi u izbačaju.
- B. Izbačaji se moraju izvoditi tako da sve baze imaju noge čvrsto na izvedbenoj površini i moraju završiti u položaju kolijevke. Top osoba mora biti uhvaćena u položaj kolijevke od strane bar 3 originalne baze od kojih je jedna smještena u području glave i ramena top osobe. Baze moraju ostati mirno tijekom izbačaja.
 - a. Primjer: Nema namjernih izbačaja koji "putuju".
 - b. Iznimka: $\frac{1}{2}$ okret kod baza je dozvoljen tijekom "kick full basket".
- C. Flipping, inverted ili travelling tosevi nisu dozvoljeni.
- D. Nijedan stunt, piramida, pojedinac ili rekvizit se ne smije pokrenuti ispod ili iznad izbačaja, i izbačaj (toss) ne smije biti izbačen preko, ispod, ili kroz drugi stunt, piramidu, pojedinca ili rekvizit.
- E. Do 2 trika su dozvoljena tijekom izbačaja.
 - a. Primjer: Kick full, full up toe touch.
- F. Tijekom izbačaja koji prelazi $1\frac{1}{2}$ zakretanja u twistu, ni jedna vještina/element osim samog twista nije dozvoljena.
 - a. Primjer: Nema kick double tosses.
- G. Izbačaji ne smiju prijeći $2\frac{1}{4}$ zakretanja u twistu.
- H. Top osobe u odvojenim izbačajima ne smiju doći u kontakt jedna s drugom.
- I. Samo jedan top osoba je dozvoljena u izbačaju.

CHEERDANCE

PODJELA CHEER DANCEA

Definicije kategorija

JAZZ – uključuje stilizirane pokrete i kombinacije, promjene formacija, grupni rad i tehničke elemente. Naglasak je na odgovarajućoj tehničkoj izvedbi, kontroli, položaju tijela, stilu i kontinuitetu pokreta u odnosu na cijeli tim. Više informacija nalazi se na bodovnoj listi.

HIP HOP – uključuje ritam i pokrete pod utjecajem uličnog stila s naglaskom na izvedbu, stil, kreativnost, izolacije i kontrolu tijela, ritam, ravnomjernost i interpretaciju glazbe. Dodatna pažnja pridaje se akrobatskim pokretima kao što su skokovi, zadržaji (*freezes*) i ostali trikovi. Više informacija nalazi se na bodovnoj listi.

FREESTYLE – uključuje elemente jaza i hip hopa s naglaskom na koreografiju, odgovarajuću tehničku izvedbu, vizualni efekt, kreativnost, izvedbu i sinkroniziranost tima. Pomponi se koriste u 80-100 % izvedbe. Bitne karakteristike ovakvog tipa izvedbe uključuju sinkronizaciju i vizualni efekt, čiste i precizne pokrete, izvrsnu pom tehniku te izvođenje tehnički točnih plesnih pokreta i stilova. Vizualni efekti uključuju promjene razina, timski rad, promjene formacija, korištenje pompona različitih boja i slično.

Tumbling/figure u zraku (izvode pojedinci)

Tumbling je skup akrobatskih ili gimnastičkih figura koje izvode pojedinci bez kontakta, pomoći ili potpore drugog pojedinca ili pojedinaca, a počinje i završava na plesnoj površini.

Figure u zraku su hip hop figure koje se izvode u setovima, a pojedinci ih razvijaju s vremenom. Mogu uključivati rotaciju tijela kada su bokovi poviše glave i uvijanje. Ove figure ne uključuju elemente gimnastike i cheerleadinga. Takve gimnastičke figure nisu dopuštene, što znači da je zabranjeno 'standing full twisting layout', ali je dopušten capoeira stil 'folha secca twist'.

1. Premet su dopušteni, ali ne zahtijevaju se u svim disciplinama s određenim ograničenjima:

Freestyle Pom i Jazz:

Premeti u zraku u kojem bokovi prelaze glavu nisu dopušteni.

(Iznimka: premet strance bez potpore ruku, 'dive rolls' i premet strance s okretom-flik (round off). Ove figure ne mogu se izvoditi uzastopno.)

Hip Hop:

Figure u zraku u kojima bokovi prelaze glavu su dopuštene s određenim pravilima:

a) Figure bez potpore ruku ne smiju uključivati više od jedne rotacije.

b) Samo figure s potporom ruku mogu se izvoditi uzastopno, ali su ograničene na dvije uzastopne figure. (Primjer: dva premeta nazad se mogu povezati, ali figura u zraku u kojoj bokovi prelaze glavu bez potpore ruku se ne mogu povezati s nekom figurom ili skokom.)

2. Istovremeni premeti iznad ili ispod drugog pojedinca koji uključuju rotaciju bokova preko glave oba pojedinca nisu dopušteni.

3. Pad (drop) kada se pojedinac nakon figure u zraku dočeka na dio tijela koji nisu njegove/njene ruke ili noge bez da prvo težinu prebaci na ruke ili noge je dopušten s sljedećim ograničenjima:

Freestyle Pom i Jazz:

Pad (drop) na koljeno, bedro, leđa, stražnjicu, prsa, prepone u poziciji špage na plesnu površinu dopušteno je samo ako pojedinac prvo prebaci težinu na ruku/ruke ili nogu/noge.

Hip Hop:

Pad (drop) na koljeno ili stražnjicu je dopušten ukoliko visina figure u zraku nije prešla visinu boka. (Primjer: dopušteni su 'kip ups'.)

4. Pad u poziciju skleka na plesnu površinu dopušten je iz skoka u kojem je težište tijela naprijed (Primjer: 'flying squirrel') i nakon skoka 'X', 'Star' i 'Spread Eagle Jump'.

Freestyle Pom i Jazz:

Bilo koja varijacija figure 'Shushunova' nije dopuštena.

Hip Hop:

Pad na plesnu površinu u poziciju skleka može uključivati bilo koji skok.

5. Figure koje uključuju rotacije kod kojih bok prelazi glavu s potporom ruku nisu dopuštene ukoliko pojedinci drže pompone ili rekvizite. (Iznimka: kolut naprijed i kolut natrag su dopušteni.)

Podizanja i partnering (figure u paru ili grupi)

Podizanje – figura u kojoj se pojedinac izdiže nad površinu izvođenja od strane jedne ili više osoba te ponovno vraća na površinu izvođena. Podizanje izvode pojedinci koji podižu te pojedinci koji su podignuti.

Partnering – figura u kojoj dvije ili više osoba međusobno koriste potporu jedan drugoga. Partnering može uključivati vještine potpore i vještine izvođenja.

1. Pojedinac koji vrši potporu (supporting individual)

Freestyle Pom i Jazz:

Bilo koji pojedinac, koji vrši potporu pojedincu koji izvršava figuru, cijelo vrijeme mora održavati direktan kontakt s površinom izvođenja.

Hip Hop:

Pojedinac koji vrši potporu i koji nosi većinu težine izvršitelja ne treba cijelo vrijeme održavati kontakt s površinom izvođenja ako visina izvođenja figure ne prelazi razinu ramena.

2. Najmanje jedan pojedinac koji vrši potporu mora održavati međusoban kontakt ruka/tijelo s izvršiteljem figure tijekom cijele vještine ako je visina izvođenja iznad razine ramena.

3. Rotacija tijela kada su bokovi preko glave dopuštena je ako:

- a) Pojedinac koji vrši potporu održava kontakt ruka/tijelo dok se izvršitelj ne vrati na površinu izvođenja ili vrati u uspravan položaj.
- b) Vještina je ograničena na jednu rotaciju.

4. Vertikalna inverzija, kod koje je izvršitelj stoji u obrnutom položaju i prenosi težinu direktno na pojedinca koja vrši potporu izvodeći zadržaj (freeze) ili mijenjajući težište tijela, je dopuštena ako:

- a) Pojedinac koji drži potporu održava kontakt ruka/tijelo dok se izvršitelj ne vrati na površinu izvođenja ili vrati u uspravan položaj.
- b) Kad razina ramena izvršitelja prelazi razinu ramena mora postojati barem jedna dodatna osoba da zadrži i/ili vrši potporu.

Release

5. Figura u kojoj se izvršitelj vještine oslobađa kontakta s pojedincima koji vrše potporu i bez njihove pomoći se spušta na površinu izvođenja.

Freestyle Pom i Jazz:

Izvršitelj vještine može skočiti/zakoračiti/odgurnuti se od pojedinca koji vrši potporu ako :

- a) Ako najviša točka releasea ne dovodi razinu bokova izvršitelja vještine iznad razine ramena.
- b) Kada je razina vještine u razini ili iznad razine bokova, izvršitelja vještine se ne smije dovesti u vodoravni položaj ili preokretati.
- c) Toe pitch nije dozvoljen.

Hip Hop:

Izvršitelj vještine može skočiti/zakoračiti/odgurnuti se od pojedinca koji vrši potporu ako :

- a) Ako najviša točka releasea ne dovodi stopala izvršitelja vještine iznad razine ramena.
- b) Izvršitelj vještine mora imati pomoć pri spuštanju na površinu izvođenja ili se spustiti barem na jedno stopalo.
- c) Toe pitch nije dozvoljen.

Freestyle Pom i Jazz:

Toss je dopušten ako:

- a) Najveća visina izvođenja vještine ne dovodi bokove izvršitelja vještine iznad razine ramena.
- b) Izvršitelj se nakon releasea ne smije dočekati u prone ili inverznu poziciju.

Hip Hop:

Izvršitelj vještine može skočiti/zakoračiti/odgurnuti se od pojedinca koji vrši potporu ako :

- a) Ako najviša točka releasea ne dovodi stopala izvršitelja vještine iznad razine ramena.
- b) Izvršitelj vještine mora imati pomoć pri spuštanju na površinu izvođenja ili se spustiti barem na jedno stopalo.

Koreografija i kostimi

1. Nametljive, uvredljive i vulgarne koreografije, kostimi, šminka i/ili glazba su neprikladne za publiku.
2. Izvedba treba biti prikladna i zabavna za publiku. Vulgarni ili nametljivi element je svaki pokret ili izvedba koja implicira na nešto nepravilno ili nepristojno, uvredljivog ili seksualnog sadržaja i/ili prenosi nepristojne geste i implikacije.
3. Neprikladna koreografija, kostimi, šminka i/ili glazba može utjecati na sudački ukupni dojam i/ili na ocjene.
4. Svi kostimi, šminka i koreografija moraju biti prilagođeni godinama i prihvatljivi za publiku.
5. Skandiranje i navijanje nije dozvoljeno u izvedbi.
6. Svi kostimi trebaju biti dobro učvršćeni i moraju prekrivati sve dijelove tijela. Neispravnost kostima je osnova za diskvalifikaciju. Preporučljivo je više puta isprobati kostim prije samog natjecanja kako bi se izbjegli mogući problemi.
7. Tajice se moraju nositi ispod vrućih hlačice i pretjerano kratkih hlača.
8. Za vrijeme natjecanja treba se nositi plesna obuća. „Polovinke“ su prihvatljive. Plesanje bosih nogu, u čarapama i/ili u hulahupkama, visokim potpeticama, koturaljkama, rolama ili u bilo kojoj drugoj obući koja je neprikladna za sport je zabranjena.
9. Nakit je dopušten samo kao dio kostima.
10. Kostimi za muškarce moraju imati majicu koja je pričvršćena, uključuje i majice bez rukava.

Rekviziti

1. Rekvizit se definira kao nešto što se koristi u izvedbi, a nije pričvršćeno za kostim.
2. Nosivi i ručni predmeti/rekviziti koji poboljšavaju koreografiju dopušteni su u kategorijama jazz i hip hop. Mogu biti uklonjeni ili odbačeni od tijela.
3. Freestyle pom kategorija ne dopušta korištenje rekvizita, jer se pomponi koriste u 80-100% koreografije. Ako su muškarci izvođači ove kategorije, ne trebaju koristiti pompone.
4. Veliki samostojeći rekviziti nisu dopušteni u niti jednoj kategoriji, primjerice stolice, stolovi, klupe, stepenice, ljestve, plahte itd. Svaki predmet koji je približne visine kao sudionik se smatra samostojećim rekvizitom.

POJAŠNJENJA ELEMENTI CHEER DANCEA

1. **Airborne- figura u zraku** (izvodi je pojedinac): Stanje u kojem pojedinac nema kontakta s drugom osobom i / ili površinom izvedbe.
2. **Airborne s rotacijom bokova preko glave - figura u zraku s rotacijom bokova preko glave** (izvodi je pojedinac): Vještina u kojoj se bokovi rotiraju preko glave tijekom premeta, a tijekom koje pojedinac nije u kontaktu s površinom izvedbe. (Primjer: Flick - Round off ili Backhandspring)
3. **Airborne vještina - vještina u zraku** (izvodi je pojedinac): Vještina u kojoj pojedinac nema kontakta s površinom izvedbe. (Primjer: Tour Jetté ili Butterfly).
4. **Aktivna noga:** Noga koja nosi težinu i/ili poziciju vještine.
5. **Axle:** Okret u kojem radna noga radi krug u zraku do položaja passéa dok se potporna noga diže od poda i omogućuje plesaču okret u zraku nakon kojeg doskoči na prvotnu potpornu nogu.
6. **Back walkover:** Premet u kojem pojedinac rukama dotiče pod iza sebe savijajući leđa u luk, nakon čega dolazi u obrnuti položaj tijela, rotira bokove iznad glave te savija trup prema naprijed spuštajući jednu po jednu nogu na površinu izvedbe.
7. **C- skok:** Skok u kojem pojedinac savija leđa u luk te tako omogućuje savijanje koljena i dosezanje stopala iza tijela.
8. **Coupe:** Pozicija u kojoj je jedno stopalo podignuto i stoji u blizini zgloba. Također se naziva i **Coup de Pied**.
9. **Developpé:** Pokret u kojem radna noga prolazi kroz passé (savija se u koljenu) prije nego se istegne u željenu poziciju. (Pokret se razvija - eng. develop)
10. **Dive roll:** Premet u zraku tijekom kojeg se pojedinac prevrće dok mu ruke i noge nemaju kontakt s površinom izvedbe. (Ova vještina je dozvoljena samo ako se izvodi u pike poziciji.) **Drop:** Figura u kojoj se pojedinac nakon figure u zraku dočekuje na neki dio tijela osim ruku i nogu bez prethodnog prebacivanja težine na ruke ili noge.
11. **Flying Squirrel:** Skok koji se izvodi s težištem tijela prema naprijed i u kojem su ruke istegnute prema naprijed, a noge prema natrag, čineći pozu u zraku koja podsjeća na znak X.
12. **Fouetté a la Seconde:** Okret koji se izvodi u serijama. U ovom okretu radna noga čini krug u zraku i isteže se do kuta od 90 stupnjeva u odnosu na potpornu nogu. Radna noga ostaje paralelna s podom dok se pojedinac okreće koristeći plié i relevé kod svakog okretaja.
13. **Fouetté:** Okret koji se obično izvodi u serijama. U ovom okretu radna noga čini krug u zraku, nakon čega dolazi u položaj passéa dok se pojedinac vrti i savija koljena (plié), a potom se diže na poluprste (relevé) s ciljem brzog okretanja. Ovaj postupak se ponavlja kod svakog okretaja. Fouetté okreti mogu se izvoditi sa strane (to the side) i u drugoj poziciji (fouetté a la seconde).
14. **Front Walkover:** Premet u kojem pojedinac rotira prema naprijed sa savijenim trupom, prolazi kroz obrnuti položaj tijela, a potom se noge i bokovi rotiraju preko glave. Zatim se jedna po jedna noga spušta na pod savijajući ponovno trup dok tijelo dolazi u ravni položaj.

15. **Head Spring (naprijed/natrag):** Trik koji se obično izvodi u hip hopu i u kojem pojedinac pristupa head springu slično kao hand springu. Može se izvoditi prema naprijed i prema natrag. Izvedba ove figure započinje u stojećoj poziciji ili poziciji čučnja, ruke su na podu, a glava između ruku. Zatim se noge prevrću naprijed ili nazad kao u kip up-u, a izvršitelj se spušta na obje noge.
16. **Inverzija:** Poza u kojoj su struk, bokovi i/ili noge pojedinca na višem položaju od njegove glave i/ili ramena.
17. **Izvršitelj:** Pojedinac u partneringu koji izvodi određenu figuru i za njeno izvođenje koristi podršku drugog pojedinca/pojedinaca.
18. **Jetté:** Vještina u kojoj se pojedinac odražava s jedne noge tako da prvo stopala prolaze preko poda (brushing), potom se brzo namještaju u poziciju i zatim se pojedinac spušta na jednu nogu. Jetté se može izvoditi u mnogo različitih smjerova, pozicija i veličina.
19. **Kalipso:** Okret u skoku u kojem se radna noga proteže čineći krug u zraku dok se potporna noga podiže s tla omogućujući pojedincu rotaciju u zraku. Potom potporna (stražnja) noga doseže iza tijela, obično u attitudeu, a pojedinac doskoči na prvotnu radnu nogu.
20. **Kategorija:** Označava stil izvedbe. (Na primjer: Jazz, Hip Hop ili Pom)
21. **Kip up:** Nerotirajuća tumbling figura u zraku koja se obično izvodi u hip hopu i u kojoj izvršitelj dovodi tijelo u uspravan položaj tako što savija koljena i gura noge u prsa dok se lagano kotrlja prema natrag na ramena, a onda se odguruje prema gore. Snaga odgurivanja izaziva podizanje pojedinca te se on spušta na pod s obje noge.
22. **Leap:** Vještina u kojoj se pojedinac odražava s poda jednom nogom iz pliéa, zadržava se u zraku i doskače na suprotnu nogu. (Također se naziva i grand jetté)
23. **Okret na glavi - Head spin:** Trik koji se obično izvodi u hip hopu i u kojem se pojedinac vrti na svojoj glavi koristeći se rukama kako bi povećao brzinu okretanja. Noge se mogu držati u više različitih položaja.
24. **Partnering (izvodi se u parovima):** Vještina u kojoj dva pojedinca podupiru jedan drugoga. Partnering može uključivati vještine potpore, ali i vještine izvođenja.
25. **Passé:** Pozicija tijela ili pokret u kojem se aktivna noga savija i ispruženih prstiju povezuje s koljenom potpore noge. Passé se može izvoditi s paralelnim bokovima ili s bokovima okrenutim prema van.
26. **Piruet:** Figura u kojoj pojedinac radi plié s jednom nogom ispred druge (četvrta pozicija) i diže se (relevé) na jednu nogu čineći potpunu rotaciju tijela. Piruet se može izvoditi u više različitih pozicija.
27. **Plié:** Priprema za pokrete u kojoj pojedinac savija koljena.
28. **Podignuti pojedinac:** Pojedinac koji je podignut s površine izvedbe.
29. **Podizanje - lifts (izvodi se u paru ili grupi):** Figura u kojoj se pojedinac podiže s površine izvođenja od strane više pojedinaca. Lift se sastoji od pojedinaca koji podižu i onih koje se podiže.
30. **Podizanje:** Figura u kojoj se pojedinac pomiče na višu poziciju od one u kojoj trenutno stoji.
31. **Pojedinac koji vrši potporu:** pojedinac/pojedinci koji su dio neke figure i nose većinu težine podignutog pojedinca. On/oni drže ili bacaju izvršitelja i/ ili zadržavaju kontakt s izvršiteljem figure kao dio izvedbe. Može se smatrati kao i pojedinac koji podiže.

32. **Pojedinci koji podižu:** Pojedinaac koji sudjeluje u podizanju i podiže onoga koji se podiže kao dio podizanja.
33. **Potporna noga:** Noga pojedinca koja podupire težinu tijela tijekom izvedbe određene figure.
34. **Premet strance („zvijezda“):** figura u kojoj ruke (ili samo jedna ruka) podupiru težinu tijela dok pojedinaac rotira bočno kroz obrnuti položaj tijela te spušta jednu po jednu nogu na pod.
35. **Premet strance u zraku:** Vještina u kojoj pojedinaac izvodi premet strance bez postavljanja ruku na površinu izvedbe
36. **Prone:** Pozicija u kojoj je prednji dio tijela pojedinca okrenut prema podu, a stražnji dio tijela je okrenut prema gore.
37. **Razina bokova:** Određena visina; visina bokova pojedinca koji stoji u uspravnom položaju s ispruženim nogama. (Napomena: ovo je približna visina koja se ne mijenja saginjanjem, prevrtanjem i sl.)
38. **Razina ramena:** Određena visina; visina ramena pojedinca dok stoji u uspravnom položaju s ispruženim nogama. (Napomena: ovo je približna visina koja se ne mijenja saginjanjem, prevrtanjem i sl.)
39. **Rekvizit:** Predmet kojim se može manipulirati.
40. **Release (izvodi se u grupi ili paru):** Figura u kojoj se izvršitelj vještine oslobađa kontakta s pojedincima - podrškama i bez njihove pomoći se spušta na pod.
41. **Relevé:** Vještina u kojoj se pojedinaac podiže na poluprste.
42. **Rotacija bokova preko glave (izvodi je pojedinaac):** Figura u kojoj pojedinaac rotira bokove preko glave. (Primjer: Back Walkover ili premet strance).
43. **Rotacija bokova preko glave (u grupi ili u paru):** Figura koja se izvodi u grupi ili u paru i u kojoj se bokovi izvršitelja rotiraju preko njegove glave.
44. **Shoulder Roll (naprijed/natrag):** Figura u kojoj se pojedinaac okreće dok mu je stražnji dio ramena na podu, a glava je nagnuta na stranu kako bi se izbjegao kontakt s podom.
45. **Shushunova:** Varijacija skoka u kojoj pojedinaac podiže istegnute noge u toe touch ili pike poziciju, a potom nogama kruži i smješta ih natrag, istovremeno padajući na prsa te se dočekuje u prone poziciju (poziciju skleka). (Ova figura nije dopuštena!)
46. **Stag:** Pozicija koja se obično izvodi kod skokova, u kojoj pojedinaac savija prednju nogu.
47. **Stoj na glavi Headstand:** Figura u kojoj pojedinaac stoji na glavi u obrnutom položaju tijela, okomito u odnosu na pod. Ruke su na podu i podupiru tijelo.
48. **Stoj na rukama - Handstand:** Figura u kojoj se pojedinaac podupire rukama dok stoji u obrnutom položaju, okomito u odnosu na pod. Ruke su istegnute ravno pokraj glave i ušiju.
49. **Supine:** Pozicija u kojoj je stražnji dio tijela pojedinca okrenut prema podu, a prednji dio tijela je okrenut prema gore.
50. **Switch Leap:** Skok u kojem pojedinaac zamahuje aktivnom nogom kako bi promijenio poziciju/ smjer skoka.
51. **Tilt:** Figura koja se obično izvodi kao dio skoka i u kojoj radna noga čini zamah prema gore, a potporna noga je ispružena prema podu.

52. **Toe Pitch (izvodi se u grupi ili paru):** Bacanje (Toss) koje izvršitelj/i započinju u uspravnom položaju tijela s nogama u rukama pojedinaca koji vrše potporu te bivaju izbačeni prema gore.
53. **Toe Touch:** Skok u kojem pojedinac podiže noge kroz raznožni stav rotirajući bokove tako da se i noge rotiraju prema gore, prema prsima.
54. **Toss:** Release pokret u kojem pojedinac/i koji vrše potporu izvode pokret bacanja kako bi povećali visinu izvršitelja figure. Na početku tossa izvršitelj nema kontakta s podom.
55. **Tour Jetté:** Skok s poluokretom i izmjenom nogu u raširenom položaju. Ovaj skok karakterizira odraz na jednoj nozi i doskok na drugu.
56. **Tumbling:** Skup vještina koje naglašavaju akrobatsku i gimnastičku sposobnost pojedinca. Izvodi ih pojedinac bez kontakta, pomoći i podrške ostalih pojedinaca, a počinje i završava na površini izvedbe. (Napomena: tumbling vještine ne moraju uključivati rotaciju bokova preko glave.)
57. **Uzastopne vještine:** Figura u kojoj pojedinac povezuje vještine bez koraka ili stanke između. (Na primjer: dvostruka pirueta ili dvostruki toe touch)
58. **Vertikalna inverzija (izvodi se u grupi ili paru):** Pozicija u kojoj izvršitelj figure stoji u obrnutom položaju i prenosi težinu direktno na pojedinca koji vrši potporu izvodeći zadržaj/ freeze ili promjenu u težištu tijela.
59. **Vjetrenjača - Windmill:** Figura koju pojedinac počinje na leđima te se vrti od gornjeg dijela leđa prema prsima, dok se noge u položaju slova V vrte oko tijela. Pokret nogu daje tijelu potreban zalet za okret s leđa na prsa.
60. **Zadržaj - Freeze; Stall:** Figura koja se obično izvodi u hip hopu. Kod ove figure pojedinac u jednom trenutku zaustavlja kretanje tijela, obično u nekoj zanimljivoj pozi koristeći jednu ili obje ruke kao potporu.