



# CHEERLEADING NORME E REGOLAMENTI

Competizioni  
ANNO SPORTIVO 2023

2023 COPYRIGHT CSEN - Settore Cheerleading

*Tutti i diritti sono riservati. È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti inseriti nel presente documento, ivi inclusa la memorizzazione, riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta da parte della proprietà.*



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL **CONI**

## **REGOLAMENTO GARE 2023**

*Variatione del 10.12.2022*

### **2.8 Durata Routine per Divisione**

**Doubles:** Freestyle Pom, Cheer Hip Hop, Cheer Jazz e High Kicks

**Max.: 1 minuto e 30 secondi**

**2022 COPYRIGHT CSEN - Settore Cheerleading**

*Tutti i diritti sono riservati. È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti inseriti nel presente documento, ivi inclusa la memorizzazione, riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta da parte della proprietà.*

# 1. GENERALI

Le qui presenti norme e regolamenti si riferiscono al regolamento ECU (European Cheer Union) 2019/2020 e devono essere completamente compresi e rispettati da tutti i partecipanti. In attesa del regolamento 2020-2021 da parte dell'ECU, le eventuali variazioni verranno tempestivamente comunicate.

## 1.1 ISCRIZIONI

### **Modulo di iscrizione**

Per poter iscrivere la propria squadra alle competizioni, sarà necessario compilare il relativo modulo di iscrizione a questo link: <https://forms.gle/R1UBWm7iHt82oW7A6>. Il modulo deve essere compilato dal responsabile di squadra, quale garante dei dati inseriti, inserendo tutti i dati dei partecipanti, data e luogo di nascita. Potranno avere accesso al campo di gara solamente coloro (atleti, sostituti, spotter, coach e accompagnatori) che sono stati regolarmente registrati nel modulo di iscrizione.

Una copia del modulo d'iscrizione, completa di tutte le sue pagine, va stampata e consegnata all'organizzazione il giorno della competizione.

### **Scadenze**

Il modulo di iscrizione deve essere inviato via e-mail con la firma originale o elettronica all'indirizzo email: [segreteria@cheerleadingsport.it](mailto:segreteria@cheerleadingsport.it) **ENTRO E NON OLTRE LE 3 SETTIMANE** precedenti la data della competizione.

**L'organizzazione non è responsabile dei moduli di iscrizione non ricevuti**

### **Quote di iscrizione**

Per le quote di partecipazione, visitare il sito [www.csencheerleading.it](http://www.csencheerleading.it)

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

Le quote di iscrizione devono essere versate tramite **Bonifico Bancario SOLO** dopo aver ricevuto il riepilogo riassuntivo dalla Segreteria alle coordinate bancarie riportate nel riepilogo.

### **Recesso**

Le squadre e/o gli atleti che si sono regolarmente iscritti alla competizione ma che non possono partecipare alla competizione, devono informare via e-mail la segreteria di Gara all'indirizzo [segreteria@cheerleadingsport.it](mailto:segreteria@cheerleadingsport.it) attraverso una notifica ufficiale scritta dall'e-mail societaria, motivando la richiesta di recesso.

### **Rimborsi**

- Recesso entro 2 settimane dalla data dell'evento: qualora una squadra e/o atleta si ritira dalla competizione, potrà ottenere il rimborso totale della quota di partecipazione, previa richiesta ufficiale via email all'indirizzo [segreteria@cheerleadingsport.it](mailto:segreteria@cheerleadingsport.it), che verrà erogato entro 60 giorni dalla richiesta di rimborso.
- Recesso entro 1 settimana dalla data dell'evento: qualora una squadra e/o atleta si ritira dalla competizione, potrà ottenere il rimborso del 50% della quota di partecipazione, previa richiesta ufficiale via email all'indirizzo [segreteria@cheerleadingsport.it](mailto:segreteria@cheerleadingsport.it), che verrà erogato entro 60 giorni dalla richiesta di rimborso.
- Recesso entro il mercoledì della settimana della data dell'evento: qualora una squadra e/o atleta si ritira dalla competizione, potrà ottenere il rimborso del 30% della quota di partecipazione, previa richiesta ufficiale via email all'indirizzo [segreteria@cheerleadingsport.it](mailto:segreteria@cheerleadingsport.it), che verrà erogato entro 60 giorni dalla richiesta di rimborso.
- Recesso dal giovedì della settimana della data dell'evento: nessun rimborso.

In caso di partecipazione con l'acquisto dei pacchetti Hotel convenzionati con l'organizzazione di gara, in caso di disdetta, l'Hotel potrebbe richiedere una penale da pagare, quindi l'eventuale rimborso è subordinato alle indicazioni che verranno fornite dall'Hotel stesso.

## 1.2 IDENTIFICAZIONE

Ogni atleta dovrà essere munito di proprio documento di identità valido o altro documento identificativo con foto e tessera CSEN. Gli atleti di età superiore ai 12 anni dovranno, inoltre, essere muniti di Green Pass. Ogni responsabile di squadra è responsabile dei documenti dei partecipanti sia durante la fase di identificazione che per tutta la durata della competizione. In casi eccezionali, verranno accettati altri mezzi di identificazione se approvati dalla maggioranza della Giuria di Gara.

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

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

### Sostituti

I sostituti possono solo prendere il posto di un'atleta nella relativa divisione e categoria alla quale vengono iscritti. L'atleta indisposto e/o infortunato che è stato sostituito non può in nessun momento rientrare in gara.

Anche i coach possono iscriversi come sostituti previo pagamento della quota di iscrizione.

### Assistenti

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

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

### Sarà possibile iscrivere:

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

## 1.3 CATEGORIE DI ETÀ' PER IL 2023 (anno delle competizioni)

Nome Categoria	Nati nell'anno
MINI L1 Novice (5 – 8 anni)	2018, 2017, 2016, 2015
PEEWEE L2 Intermediate (7 – 13 anni)	2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010
YOUTH L3 Median (9 anni e +)	2014 e inferiori
JUNIOR L4 Advanced (11 – 16 anni)	2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007
JUNIOR L5 Elite (12 – 16 anni)	2011, 2010, 2009, 2008, 2007
JUNIOR PERFORMANCE CHEER (12 – 16 anni)	2011, 2010, 2009, 2008, 2007
SENIOR PERFORMANCE CHEER (14 anni e +)	2009 e inferiori
SENIOR L4 Advanced (14 anni e +)	2009 e inferiori
SENIOR L5 Elite (14 anni e +)	2009 e inferiori
SENIOR L6 Premier (15 anni e +)	2008 e inferiori

**Concetto di Categoria:** Mini, Peewee, Youth, Junior, Senior

**Concetto di Divisione:** Cheerleading e le sue varianti, Performance Cheer e le sue varianti

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

Ogni atleta può partecipare in più categorie se si trova a cavallo tra due categorie di età.

### DEROGHE E LIMITAZIONI

Sono ammesse le deroghe per età fino a 3 anni al di fuori dal limite minimo e limite massimo. Almeno il 50% +1 degli atleti non in deroga devono appartenere alla categoria alla quale è iscritto il team.

Esempio: su 10 atleti, 6 devono appartenere alla categoria effettiva alla quale si iscrive la squadra, quindi sono ammessi fino a 4 atleti in deroga.

**IMPORTANTE:** L'organizzazione può, in base al numero d'iscrizioni ricevute, decidere di cancellare o accorpare alcune categorie, con l'obbligo di darne immediata comunicazione a tutte le società che si fossero già iscritte nelle stesse. In questo caso, le società hanno il diritto di ritirarsi dalla categoria o dalla competizione comunicando tale decisione all'organizzazione entro una settimana, la quale è tenuta a rimborsare alla società i relativi costi. Se la società non manifesta agli organizzatori la propria intenzione di ritirarsi dalla categoria o dalla competizione, verrà inserita in una categoria vicina/simile a quella alla quale ci si è iscritti.

#### **1.4 RIPRESE VIDEO E FOTOGRAFIE**

Tutte le competizioni potranno essere filmate. Tutte le coreografie presentate in ogni singola gara potranno essere registrate da più angolazioni.

Gli atleti e gli allenatori iscritti alle gare autorizzano l'organizzazione a riprendere le loro esibizioni, a salvare e nel caso pubblicare tali foto e riprese attraverso gli organi di stampa e i media.

E' responsabilità del referente di squadra informare i genitori, parenti e amici degli atleti riguardo la sopracitata norma.

#### **1.5 ASSICURAZIONE E CERTIFICATO MEDICO**

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

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

**Per gli agonisti:** è necessario essere in possesso di regolare certificato medico rilasciato dal Centro di Medicina Sportiva.

La responsabilità di essere in possesso di tale idoneità è a carico del Presidente della Associazione Sportiva / Società di appartenenza. In assenza della certificazione idonea, l'assicurazione sarà nulla.

L'organizzazione non è responsabile per qualsiasi infortunio che avviene prima, durante o dopo la competizione.

È responsabilità di ogni società partecipante rispettare tutte le norme e regolamenti indicati.

#### **1.6 DOPING**

L'uso di ogni tipo di sostanze illegali, come specificato e indicato dalla **World Anti-doping Agency**, è proibito.

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

#### **1.7 GIURIA**

La giuria è composta da almeno 2 Giudici.

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

#### **Punteggi**

Il sistema di assegnazione punti avverrà tramite foglio cartaceo, su un totale di 100 punti. I punteggi ufficiali saranno disponibili sul sito [www.csencheerleading.it](http://www.csencheerleading.it) entro due settimane dalla conclusione della gara. Le schede di valutazione verranno consegnate a mano ai coach al termine della competizione.

#### **Valutazione**

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

- Esclusione del voto più alto e del voto più basso.
- Detrazione punti, se presente, dalla somma dei punteggi restanti.
- In caso di parità al primo posto, verranno aggiunti il voto più alto e quello più basso al punteggio totale. Nel caso di parità anche dopo l'aggiunta dei voti più alti e bassi, si procederà con la votazione dei giudici.

#### **Penalità o Squalifica**

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

Se avete dubbi sulla legalità di uno specifico movimento, mandate un video a: [segreteria@cheerleadingsport.it](mailto:segreteria@cheerleadingsport.it)

## Premiazioni

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

## 2. DIRETTIVE DI GARA

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

### Codice di Condotta

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

### Sicurezza

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

### 2.1 MUSICA, CRONOMETRAGGIO E INGRESSO TEAMS

**1. Assicurarsi che i testi della musica e la musica stessa sia appropriata per tutti i membri della squadra anche in base alla loro età.**

**2. Il cronometraggio partirà con il primo movimento coreografato o la prima nota musicale e verrà interrotto all'ultimo movimento coreografato o all'ultima nota della musica.**

**3. Se la squadra eccede il limite massimo consentito, verrà introdotta una penalità per ogni violazione. 1 punto di detrazione per violazione dai 5 ai 10 secondi oltre il limite, 3 punti di detrazione per violazione da 11 secondi e oltre per giudice.**

**4. Poiché le penalità sono severe, si raccomanda a tutti i teams di provare la propria routine più volte prima della competizione e di lasciare qualche secondo in più per permettere delle variazioni di emergenza.**

**5. Ogni squadra deve avere referente che avrà la responsabilità di portare la musica all'Audio Desk e dare il via al tecnico audio per avviare la musica per conto della squadra.**

**6. L'organizzazione determinerà la procedura, le tempistiche ed il supporto multimediale sul quale le società dovranno consegnare le musiche. Durante le giornate di gara, il referente di squadra deve avere sempre con sé una copia della musica su supporto USB e CD. Non è consentito l'uso dello smartphone come unico supporto per la musica di gara. Si raccomanda espressamente di portare solo le tracce musicali inerenti alla competizione.**

**7. Per permettere che la scaletta di gara proceda in tempo, tutte le squadre devono entrare nel campo di gara il prima possibile. Le squadre hanno il tempo limitato per entrare (**Max. 20 secondi**), sistemarsi ed iniziare la propria routine, e per uscire (**Max. 20 secondi**). Non sono ammesse entrate e uscite in tumbling.**

## Interruzione di routine

### a. Casi Imprevisti:

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

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

Se una squadra ha bisogno di ricominciare la routine ma sbaglia l'intera performance, la squadra riceverà un punteggio basato sul livello più basso della performance.

### b. Causa del Team

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

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

**3°** Se una squadra ha bisogno di ricominciare la routine ma sbaglia l'intera performance, la squadra riceverà un punteggio basato sul livello più basso della performance.

### c. Infortunio

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

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

**3°** Se una squadra ha bisogno di ricominciare la routine ma sbaglia l'intera performance, la squadra riceverà un punteggio basato sul livello più basso della performance.

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

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

## Prove di gara

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

Le prove potranno essere eseguite con o senza musica.

## 2.2 AREA DI GARA

L'area di gara per il Cheerleading e per il Performance Cheer è di 144 mq<sup>2</sup> (12 mt x 12 mt), con un metro di sicurezza intorno. Mentre l'altezza della location dove si svolge la gara deve essere superiore agli 8 metri.

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

## 2.3 SPOTTER DI GARA

Le squadre devono provvedere, in fase di iscrizione alla competizione, ad iscrivere i propri General Spotter, appartenenti alla società, che dovranno indossare un indumento che li distingua dal resto della squadra.

Qualora una società fosse sprovvista dei propri General Spotter, potrà accordarsi direttamente chiedendo una collaborazione alle altre squadre presenti affinché prestino i loro Spotter.

## 2.4 SPORTSMANSHIP

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

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

## 2.5 INTERPRETAZIONE E REGOLAMENTI

Ogni interpretazione di ciascun aspetto delle presenti norme e regolamenti o qualsiasi decisione che riguarda gli aspetti della competizione saranno fornite dalla **Giuria**. La giuria fornirà un metodo di giudizio in modo da assicurare che la competizione proceda in maniera conforme e trasparente allo spirito e agli obiettivi generali della gara stessa.

## 2.6 LOGHI E PUBBLICITÀ SULL'ABBIGLIAMENTO

Le sponsorizzazioni e le pubblicità sulle divise devono essere approvate dalla segreteria di gara. Il logo dello sponsor sulla divisa di gara deve essere di una dimensione massima di 4x8 cm, pari alla dimensione di una carta di credito. Non ci sono restrizioni di dimensioni su loghi e pubblicità apportati nelle borse e nelle tute e/o abbigliamento d'allenamento delle squadre.

## 2.7 NUMERO ATLETI PER DIVISIONE

Divisioni	
CHEERLEADING	N. minimo – N. massimo
Cheerleading All Girl e Coed	6 – 30 atleti/e
Group Stunt All Girl e Coed	4 - 5 atlete/i
Partner Stunt	2 atleti
Tumbling Individuals (Femminile e Maschile)	1 atleta
Tumbling duo (no divisione tra All Girl e Coed)	2 atleti/e
Freestyle Cheerleading	6 – 30 atleti/e
PERFORMANCE CHEER	
Freestyle Pom, Cheer Hip Hop, Cheer Jazz e High Kicks	4 – 30 atlete/i
Double Freestyle Pom, Cheer Hip Hop, Cheer Jazz e High Kicks	2 atlete/i
Individuals Freestyle Pom, Cheer Hip Hop e Cheer Jazz	1 atleta
NON COMPETITIVA	
Half Time	Illimitata

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

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

Nella divisione Partner Stunt, la coppia deve essere composta da un atleta maschile e uno femminile e uno spotter, il quale può essere sia maschio che femmina.

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

### **Sostituti nel Cheerleading**

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

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

## Sostituti nel Performance Cheer

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

Le divisioni Double possono registrare massimo 1 sostituto.

## NUOVA DIVISIONE: FREESTYLE CHEERLEADING

Abbiamo introdotto la divisione **Freestyle Cheerleading** che prevede l'esecuzione di una coreografia di Cheerleading, che non si attiene a nessun livello specifico, ma che permetta alle squadre di svolgere una routine, al massimo delle proprie possibilità, con o senza stunt, ma che includa gli altri vari elementi specifici della disciplina come: jumps, tumbling, cheer, etc.

La divisione Freestyle Cheerleading non prevede distinzione tra All Girl e Coed.

La divisione Freestyle Cheerleading prevede l'applicazione delle categorie di età come da tabella riportata nel capitolo **1.3**

### CATEGORIE DI ETA' PER IL 2023 ad eccezione della categoria MINI:

- **MINI FREESTYLE CHEERLEADING:** gli anni di nascita ammessi alla categoria vanno dal 2018 al 2010 – Deroghe non ulteriormente applicabili

## 2.8 Durata Routine per Divisione

Divisioni	Validi per tutte le categorie d'età
<b>CHEERLEADING</b>	
Cheerleading All Girl e Coed* e Freestyle Cheerleading	<b>Max.: 2 minuti e 15 secondi*</b> <i>*(Porzione routine musicale) + 30'</i> Cheer
Group Stunt All Girl/Coed e Partner Stunt	<b>Max.: 1 minuto</b>
Tumbling Individuals e Duo	<b>Max.: 1 minuto</b>
<b>PERFORMANCE CHEER</b>	
<i>Mini:</i> Freestyle Pom, Cheer Hip Hop, Cheer Jazz e High Kicks	<b>Max.: 1 minuto e 30 secondi</b>
<i>Peewee, Youth, Junior &amp; Senior:</i> Freestyle Pom, Cheer Hip Hop, Cheer Jazz e High Kicks	<b>Max.: 2 minuti e 15 secondi</b>
<i>Individuals e Doubles:</i> Freestyle Pom, Cheer Hip Hop, Cheer Jazz e High Kicks	<b>Max.: 1 minuto</b>
<b>NON COMPETITIVA</b>	
Half Time	<b>Max.: 2 minuti e 30 secondi</b>

**\*Nelle divisioni di Cheerleading (eccetto per Group Stunt, Partner Stunt e Individuals), il Cheer o Chant obbligatorio deve avere una durata di MINIMO 30 secondi, in aggiunta ai 2 minuti e 15 secondi della porzione di routine musicale. Il Cheer può avvenire prima, dopo o nel mezzo della routine musicale. Tra il Cheer o Chant e l'inizio della routine musicale possono trascorrere massimo 20 secondi!**

Non è previsto un limite minimo della durata della routine, ma è consigliabile presentare una routine della durata indicata in tabella o di qualche secondo di meno.

### 3. DIVISIONE CHEERLEADING

LIVELLI TECNICI DISPONIBILI PER DIVISIONE E CATEGORIA						
	Livello 1 Novice	Livello 2 Intermediate	Livello 3 Median	Livello 4 Advanced	Livello 5 Elite	Livello 6 Premier
Mini Cheerleading	x					
Peewee Cheerleading		x				
Youth Cheerleading			x			
Youth Group Stunt			x			
Junior Cheer Team (All Girl & Coed)				x	x	
Junior Group Stunt (All Girl & Coed)				x	x	
Junior Partner Stunt					x	
Senior Cheer Team (All Girl & Coed)				x	x	x
Senior Group Stunt (All Girl & Coed)				x	x	x
Senior Partner Stunt						x
Tumbling Individuals e Duo (Mini, Peewee, Youth, Junior e Senior)	livelli non applicabili					
Freestyle Cheerleading (Mini, Peewee, Youth, Junior e Senior)	livelli non applicabili					

**IMPORTANTE:** L'organizzazione può, in base al numero d'iscrizioni ricevute, decidere di cancellare o accorpare alcune categorie, con l'obbligo di darne immediata comunicazione a tutte le società che si fossero già iscritte nelle stesse. In questo caso, le società hanno il diritto di ritirarsi dalla categoria o dalla competizione comunicando tale decisione all'organizzazione entro una settimana, la quale è tenuta a rimborsare alla società i relativi costi. Se la società non manifesta agli organizzatori la propria intenzione di ritirarsi dalla categoria o dalla competizione, verrà inserita in una categoria vicina/simile a quella alla quale ci si è iscritti.

#### PREMESSA

- A.** Tutti gli atleti devono essere supervisionati durante tutte le funzioni ufficiali da un tecnico/coach qualificato.
- B.** Prima di progredire con elementi più complessi, i tecnici devono considerare il livello di esecuzione e di apprendimento dei singoli elementi da parte di tutta la squadra-gruppo.
- C.** La scelta del livello nel quale far competere la propria squadra deve essere orientata dalla considerazione circa le effettive capacità dei singoli atleti e del gruppo nel suo insieme, e sul grado di "sicurezza" degli elementi che l'intera squadra è in grado di eseguire.
- D.** E' vietato utilizzare scarpe con suola morbida, scarpe di danza, stivali, calzini o calzini della ginnastica durante la gara. Saranno ammesse solo calzature con suola rigida.
- E.** Gli atleti possono effettuare prove ed eseguire le tecniche di routine solo ed esclusivamente su superfici adeguate. Le abilità tecniche quali stunt, pyramids e tumbling non possono essere eseguiti su asfalto, superfici sconnesse, bagnate e che presentano ostacoli.
- F.** E' vietato indossare qualsiasi tipo di gioielleria: orecchini, collane, piercing, bracciali, anelli, bracciali in plastica e in tessuto, spille, etc. I gioielli devono essere rimossi e non potranno essere ricoperti da cerotti, ad eccezione di materiale medico con imbottitura morbida.
- G.** La coreografia, le uniformi, il trucco e la musica devono essere appropriati all'età e presentabili al pubblico. Sono considerati elementi offensivi e volgari tutti quei movimenti o la coreografia che implica qualcosa di improprio o indecente, che appare offensiva, abbia contenuto a sfondo sessuale o gesti scurrili o profani. Atteggiamenti ed elementi sopracitati possono influenzare il giudizio della giuria di gara.
- H.** Tutti i costumi devono essere sicuri e coprire interamente le parti intime. La fuoriuscita di parti intime del corpo anche solo di un atleta, può causare la squalifica dell'intero team. Uniformi che prevedono top corti che espongono l'area addominale del corpo sono ammessi, ma si consiglia di evitarle nelle categorie da Junior in giù. È fatto assoluto divieto tenere i capelli sciolti durante l'esecuzione della routine. I capelli che arrivano ad altezza spalle o oltre devono essere fermati e tenuti legati all'indietro, onde evitare che possano ostruire la visuale durante l'esecuzione degli esercizi.
- I.** Non sono ammessi strumenti che aumentino l'elevazione.
- L.** Bandiere, cartelloni, cartelli, pom poms, megafoni e i capi di abbigliamento sono gli unici strumenti permessi. Strumenti che possiedono bastoni o simili apparati di supporto non possono essere usati in congiunzione con ogni tipo di stunt o tumbling. Tutti gli strumenti devono essere usati e spostati in massima sicurezza (es. è vietato lanciare un cartellone composto da materiale rigido e dannoso da uno stunt). Ogni capo dell'uniforme che viene appositamente rimosso dal corpo ed utilizzato per effetti visivi è considerato uno strumento una volta rimosso dal corpo.
- M.** Strumenti che presentano bordi appuntiti o sono di materiale duro che potrebbe arrecare danno devono essere appropriatamente ricoperti da materiale imbottito per proteggere gli atleti da eventuali infortuni.

**N.** Gli spotter richiesti per ogni livello di abilità devono appartenere alla propria squadra se disponibili e devono essere preparati nelle tecniche di Spotting.

**O.** Non sono ammessi atterraggi diretti in ginocchia, schiena, spaccata da un salto, uno stunt o da una posizione invertita a meno che la maggior parte del peso del corpo venga prima attutita da piedi o mani. Eccezione: sono ammesse le shushinovas.

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

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

**R.** Non è consentito avere in bocca caramelle, gomme da masticare, pastiglie o qualsiasi altro tipo di oggetto che possa causare soffocamento durante le prove o la gara.

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

**T.** È fatto assoluto divieto a tutti gli atleti e tecnici di partecipare ad allenamenti e/o competizioni sotto l'effetto di sostanze che ne potrebbero alterare le capacità e/o impedire di compiere gli esercizi in totale sicurezza (come alcolici, narcotici, sostanze stupefacenti, droghe di qualsiasi tipo/genere, etc.)

**U.** Durante le competizioni e gli eventi, è assolutamente vietato eseguire skills (stunt, piramidi e toss) al di fuori delle aree preposte. È altresì vietato eseguire skills su cemento, asfalto e pavimenti bagnati.

### **3.1 REGOLAMENTO LIVELLO 1 – NOVICE (PER CATEGORIA MINI)**

#### **TUMBLING – L1 NOVICE**

##### Tumbling generale:

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

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

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

4. Non sono permessi i "Dive rolls".

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

##### 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 elementi di tumbling dopo la rondata.

5. Non sono consentiti flic avanti/indietro.

#### **STUNTS – L1 NOVICE**

##### Spotter:

1. È fatto obbligo predisporre uno spotter per ciascuna flyer a livello prep e superiore e per ogni stunt a livello pavimento; in quest'ultimo caso lo spotter è tenuto a sostenere ciascuna flyer al bacino.

*Esempio:* sono considerate figure a livello prep anche 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:* 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:* 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 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 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 definita, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, la figura potrà essere sviluppata con ulteriori movimenti di rotazione.

*Eccezione:* è consentito rimbalzare in uno stunt atterrando in posizione prona (1/2 twist arrivo prono).

*Eccezione:* è consentito eseguire un 1/2 Wrap intorno allo Stunt.

*Eccezione:* è consentito eseguire fino a 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:* 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:* 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 con lasciata-presa (Release moves):

1. Non sono consentiti Release Moves al di fuori di quelli permessi nella sezione Dismounts del livello NOVICE.

2. I Release moves non possono terminare in posizione prona o invertita.

3. Dopo un Release Moves le Flyer devono tornare alle basi che hanno originato il movimento.

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

4. Le figure di "elicottero" non sono consentite.

5. Non sono consentiti barrel roll/twisting log con una rotazione completa.

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.

### Stunt con 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.

### **PIRAMIDI (PYRAMIDS) – L1 NOVICE**

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.

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

3. 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 bracer 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.

### Piramidi con Stunt su una gamba:

1. Negli Stunt eseguiti a livello prep su una gamba, la flyer deve essere allacciata tramite mano e/o braccio con almeno un’altra flyer a livello prep o inferiore, con le seguenti condizioni:

a. La connessione dev’essere iniziata prima di eseguire lo stunt su una gamba sola

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. Non sono consentiti Stunt a livello esteso con la flyer in equilibrio su una gamba sola.

3. Nessuna 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:* un shoulder sit in movimento sotto un prep risulterà proibito.

### **DISCESE (DISMOUNTS) – L1 NOVICE**

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

### LANCI (TOSSES) – L1 NOVICE

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.

## 3.2 REGOLAMENTO LIVELLO 2 – INTERMEDIATE (PER CATEGORIA PEEWEE)

### TUMBLING – L2 INTERMEDIATE

#### Tumbling generale:

1. Tutte le figure 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. Le figure di acrobatica a terra (tumbling) non possono essere eseguite oltre, sopra e/o attraverso nessuna stunt, piramide, persona e/o attrezzo (props).  
*Chiarimento:* un atleta può rimbalzare saltando oltre un altro atleta.
3. Non è permesso eseguire figure di acrobatica a terra (tumbling) tenendo in mano alcun tipo di accessorio (props).
4. Sono permessi i "Dive rolls".  
*Eccezione 1:* non sono consentiti "Dive rolls" eseguiti in posizione arcata.  
*Eccezione 2:* non sono consentiti "Dive rolls" che prevedano rotazioni sull'asse verticale del corpo.
5. I salti, anche se vengono valutati unitamente al tumbling, da un punto di vista regolamentare non sono considerati figure di acrobatica a terra (tumbling); di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza.

#### 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. E' consentito collegare elementi di tumbling dopo la rondata.  
*Esempio:* rondata + serie di flic
5. Non è consentita rotazione dopo un flic smezato. I piedi dell'atleta devono essere uniti prima di proseguire.  
*Esempio:* un flic smezato seguito da una rotazione immediata di 180° non è consentito.

6. Nella sezione di tumbling da fermo è consentito un massimo di un flic avanti/indietro. E' necessario un evidente stop dell'atleta tra l'esecuzione di un flic e l'altro.

*Chiarimento:* sono consentiti elementi prima dell'esecuzione di un flic.

*Esempio:* Rovesciata indietro + Flic

## STUNTS – L2 INTERMEDIATE

### Spotter:

1. È fatto obbligo predisporre uno spotter per ciascuna flyer a livello prep e superiore e per ogni stunt a livello pavimento; in quest'ultimo caso lo spotter è tenuto a sostenere ciascuna flyer al bacino.

*Esempio:* sono considerate figure a livello prep anche 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.

### Livello degli stunt:

1. Stunt in cui la flyer sia in equilibrio su una sola gamba sono permessi solamente al livello PREP; non è possibile neanche eseguire il passaggio sopra 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.

2. Sono consentiti Partner Stunt o Partner Stunt assistiti a livello esteso in equilibrio su due gambe.

3. Sono consentiti Stunt e transizioni che comportino al massimo ½ di rotazione della flyer sul proprio asse verticale in relazione alla superficie di gara.

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

*Eccezione 1:* è consentito rimbalzare in uno stunt atterrando in posizione prona (½ twist arrivo prono).

*Eccezione 2:* è consentito eseguire un ½ Wrap intorno allo Stunt.

4. È fatto obbligo ad almeno una base di restare in contatto con la flyer durante le transizioni.

5. Non sono consentite rotazioni libere, né assistite, sull'asse orizzontale del corpo durante le salite e le transizioni (es. free/braced flipping).

6. Non è consentito per le stunt, le piramidi o i singoli atleti muoversi sotto o sopra ad altre stunt, piramidi od atleti.

*Chiarimento:* questa condizione si riferisce al busto di un atleta che si muove sopra o sotto il busto di un altro atleta, braccia e gambe escluse.

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

*Eccezione:* un singolo atleta può saltare oltre un altro singolo atleta.

7. Non sono consentite prese effettuate da una singola base, in cui il flyer esegue una spaccata (Split Catch).

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

### Stunt con lasciata-presa (Release moves):

1. Non sono consentiti "release moves" al di fuori di quelli permessi nella sezione "Discese" e "Lanci" del livello 2.

2. I Release move non possono terminare in posizione prona o invertita.

3. Dopo un Release Move le Flyer devono tornare alle basi che hanno originato il movimento.

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

4. Non sono consentiti "release moves" che inizino da una posizione invertita e terminino in una non invertita.

5. Non è consentita la figura detta "elicottero".

6. I "release moves" non devono "viaggiare" intenzionalmente.

7. Non è consentito ai “release moves” di passare sopra, sotto e/o attraverso altre stunt, piramidi e/o singoli atleti.
8. Un log roll/barrel roll di un giro intero è ammesso solo se inizia e finisce in cradle position. Il log roll/barrel roll che inizia con una base singola deve essere ripreso da 2 catchers. Quelli che iniziano con due basi devono essere ripresi da 3 catchers.  
*Chiarimento:* un log roll/barrel roll non deve includere altri elementi aggiuntivi (es: kick full twists) oltre al twist che già include. Non può in ogni caso essere assistito da un top flyer.

### Stunt con inversioni:

1. Sono consentite figure che prevedano il passaggio da una posizione invertita sulla superficie di gara ad una non invertita. Non sono consentite ulteriori inversioni.  
*Chiarimento:* l'atleta in posizione invertita deve mantenere il contatto con la superficie di gara a meno che non venga completamente sollevata dalle basi fino ad essere posizionata in posizione non invertita.  
*Esempio 1:* è consentito passare da una verticale sulla superficie di gara ad una Shoulder Sit.  
*Esempio 2:* non è consentito passare da un cradle ad una verticale o da posizione prona (faccia a terra) a capovolta avanti.
2. Il peso delle Flyer non può in alcun modo essere sorretto da basi che si trovino in posizione di “ponte” o invertita.  
*Chiarimento:* quando un atleta di trova sulla superficie di gara non è considerato flyer.

### **PIRAMIDI (PYRAMIDS) – L2 INTERMEDIATE**

1. Le piramidi devono seguire le regole delle sezioni “Stunt” e “Discese” del livello 2.
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 bracer che è oltre il livello prep e deve seguire le regole dei Dismount del livello 2.
3. I Flyer che stanno eseguendo figure a livello esteso, non possono entrare in contatto tra loro.
4. Stunt a livello esteso con la flyer in equilibrio su due gambe; 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.
5. Stunt a livello esteso con la flyer in equilibrio su una gamba sola; negli Stunt eseguiti a livello esteso su una gamba, la flyer deve essere allacciata tramite mano e/o braccio con almeno un'altra flyer a livello prep o inferiore, con le seguenti condizioni:
  - a. La connessione deve iniziare a livello PREP o inferiore prima che la flyer venga portata a livello esteso.
  - 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.
6. Non è consentito per stunt, le piramidi o i singoli atleti muoversi sotto o sopra ad altre stunt, piramidi od atleti.  
*Chiarimento:* un top flyer non può passare sotto o oltre il busto di un altro top flyer indipendentemente se lo stunt o la piramide siano separati o meno.  
*Esempio:* una Shoulder Sit in movimento sotto un PREP risulterà illegale!

### **DISCESE (DISMOUNTS) – L2 INTERMEDIATE**

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

1. Sono consentiti i cradles da figure in single base ma devono prevedere uno spotter dedicato che supporti con almeno una mano la zona della testa e delle spalle della flyer.
2. I cradles da figure che prevedono più di una base, devono essere ripresi da almeno due basi originali ed uno spotter, quest'ultimo deve supportare con almeno una mano la zona della testa e delle spalle della flyer.

3. Discese direttamente sulla superficie di gara devono essere assistite da almeno una base originale ed uno spotter.

*Eccezione:* discese dirette a terra o piccoli salti a terra da altezza bacino o inferiore sono le uniche discese dirette sulla superficie di gara per le quali non è richiesta assistenza.

*Chiarimento:* nessun atleta può scendere direttamente a terra senza assistenza partendo da un'altezza superiore a quella del bacino.

4. Le uniche discese consentite sono: pop&downs, cradles con la flyer in posizione diritta (basic straight) e cradles con ¼ di giro.

5. Durante le discese non sono consentite rotazioni sull'asse verticale del corpo, (twist) eccedenti ¼ di giro. Tutte le altre figure non sono consentite.

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

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

7. Non sono consentite rotazioni sull'asse orizzontale del corpo (flips), né libere né assistite.

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

9. Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.

10. Le flyer non possono entrare in contatto l'una con l'altra, una volta "rilasciate" dalle basi.

### LANCI (TOSSES) – L2 INTERMEDIATE

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

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

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

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

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

6. Le uniche posizioni del corpo consentite alle flyer in volo sono: straight e posizione arcata.

*Chiarimento:* una posizione arcata esagerata non verrà considerata "straight" e per questo sarà ritenuta illegale.

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

8. Le flyer non possono entrare in contatto tra di loro durante i lanci.

9. Per ogni set di lancio è consentito un solo flyer.

## 3.3 REGOLAMENTO LIVELLO 3 – MEDIAN (PER CATEGORIA YOUTH)

### TUMBLING – L3 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 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 base 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 uno o più basi) infrangono questa regola. Affinché questa sequenza sia 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 è considerato legale. Lo stesso vale anche nel caso in cui venga eseguito un flic da fermo, non preceduto da 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 permessi i "Dive rolls" (capovolte saltate).

*Eccezione 1:* non sono consentiti "Dive rolls" in posizione arcuata.

*Eccezione 2:* non sono consentiti "Dive rolls" con rotazioni sull'asse verticale del corpo (twist).

5. I salti (Jumps), anche se vengono valutati unitamente al tumbling, da un punto di vista regolamentare non sono considerati elementi di acrobatica; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto interromperà la sequenza.

### Tumbling da fermo:

1. Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale del corpo senza il supporto delle mani (es. flip).
2. È consentito eseguire serie in combinazione di flic avanti e/o indietro.
3. Non sono consentite rotazioni sull'asse verticale del corpo (twist) mentre si è sospesi in aria.

*Eccezione:* sono consentite le rondate.

### Tumbling con rincorsa:

1. È consentito eseguire rotazioni sull'asse orizzontale del corpo senza il supporto delle mani (Es. flip) solo ed esclusivamente attenendosi alle seguenti condizioni:

**a.** L'unica posizione del corpo consentita durante l'esecuzione del salto indietro (back flip) è raccolta (ginocchia al petto), ed è possibile eseguire la figura se preceduta da una rondata o rondata + flic.

*Esempio:* non è consentito eseguire: X-out, salti tesi, salti tesi smezzati, whips, Arabian, rovesciate senza mani.

**b.** È consentito eseguire altri elementi con il supporto di almeno una mano prima di una rondata o di rondata + flic.

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

2. Non sono consentite le sequenze ruota + salto raccolto e/o ruota + flic + salto.

3. È consentito eseguire ruote senza mani, salto avanti con rincorsa,  $\frac{3}{4}$  salto avanti frontale.

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

4. 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.

5. Non sono permessi avvistamenti in aria sull'asse verticale.

*Eccezione:* sono consentite le rondate e la ruota senza mani.

## **STUNTS – L3 MEDIAN**

### Spotter:

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

### Livello degli stunt:

1. Sono consentiti Stunt a livello esteso durante i quali la flyer sia in equilibrio su una sola gamba.
2. Non sono consentiti Stunt in Single base o Single base assistito a livello esteso.

### Stunt e Transizioni con rotazione:

1. Sono consentiti Stunt e transizioni che comportino al massimo 1 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 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  $\frac{1}{2}$  rotazione.

*Chiarimento:* La figura risulta proibita se la somma della rotazione eseguita dalla flyer con l'eventuale rotazione contemporanea delle basi supera  $\frac{1}{2}$  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.

*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:* 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 lasciata-presa (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 una 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 3.  
*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.

## PIRAMIDI (PYRAMIDS) – L3 MEDIAN

1. Le piramidi devono seguire il regolamento delle sezioni “Stunt” e “Discese” del Livello 3 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.
3. Le Flyer devono ricevere il supporto primario da una base.  
*Eccezione:* vedi L3 Piramidi - Release move.
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. Ogni elemento consentito come release move L3 lo è anche per le piramidi se vi è una connessione con una base e due bracers.
7. 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 e deve essere effettuata prima dell'inizio dell'elemento e deve permanere durante tutto l'elemento. La connessione mano/braccio non include la spalla.

### Piramidi con lasciata-presa (Release moves):

*Chiarimento:* ogni qualvolta una flyer venga rilasciata dalle basi durante una transizione in una Piramide e non segua le seguenti 5 regole, la flyer deve arrivare in cradle o scendere sulla superficie di gara e deve seguire le regole della sezione Livello 3 – 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 move che mantengano il contatto con un'altra flyer, se soddisfano i criteri dei release move degli stunt di livello 3 o le discese di livello 3.

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 Move in piramide devono essere collegati da 2 lati diversi (ad esempio: destrasinistra, 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:* è 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. Queste transizioni non possono prevedere un cambio delle basi.
4. 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.
5. I Release move non possono essere connessi con flyer che si trovino al di sopra del livello prep.

### Piramidi con inversioni:

1. Devono seguire le regole della sezione L3 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 con release moves ed inversioni assistite:**

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

## **DISCESE (DISMOUNTS) – L3 MEDIAN**

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 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 alcuna 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.

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.

## **LANCI (TOSSES) – L3 MEDIAN**

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  $\frac{1}{4}$  di giro, come nel caso in cui il lancio preveda 1 twist e  $\frac{1}{4}$ .

3. La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima che il toss abbia inizio.

4. Non sono consentiti lanci con rotazioni della flyer sull'asse orizzontale (flipping), inversioni e/o spostamenti.

5. 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.

6. È consentito eseguire 1 solo elemento durante un Basket Toss. Non è consentito effettuare più di 1 rotazione e  $\frac{1}{4}$  sull'asse verticale.

*Esempio:* sono consentiti Toe Touch, Ball X, Pretty Girl.

*Esempio:* non sono consentiti Switch Kick, Pretty Girl Kick, Double Toe Touch.

*Chiarimento:* l'arco non conta come elemento.

*Eccezione:* a livello 3 è consentito come Toss il Ball X toss.

7. Durante un Basket Toss che preveda la rotazione sull'asse verticale, non sono consentiti altri elementi oltre al twist stesso.

*Esempio:* Non è consentito eseguire Kick Full, ½ twist Toe Touch.

8. Flyer di diversi Basket Toss non possono entrare in contatto tra loro.

9. È consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.

### **3.4 REGOLAMENTO LIVELLO 4 – ADVANCED (PER CATEGORIE JUNIOR e SENIOR)**

#### **TUMBLING – L4 ADVANCED**

##### 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).

*Eccezione:* un atleta può eseguire un singolo salto indietro con i poms in mano durante la porzione di cheer o chant.

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.

##### Tumbling da fermo:

1. Sono consentiti salti indietro/avanti (back/front tuck) e salti indietro preceduti da flic.

2. È 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 ¾ 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. È consentito eseguire al massimo 1 rotazione sull'asse orizzontale (flip) e nessuna sull'asse verticale (twist).

*Eccezione:* ruote senza mani e Onodis sono consentiti.

#### **STUNTS – L4 ADVANCED**

##### Spotter:

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

### Livello degli stunt:

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  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$ . 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.

3. Sono consentiti Stunt e transizioni a livello esteso, ma dovranno seguire le seguenti condizioni:

**a.** Può essere eseguita al massimo  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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.

**b.** Stunt e transizioni a livello esteso con rotazione compresa tra  $\frac{1}{2}$  rotazione e 1 rotazione devono terminare su due gambe, platform o liberty.

*Esempio:* Full Up con arrivo in Heel Stretch a livello esteso è proibito, ma Full Up con arrivo in extension/target/liberty è consentito.

*Eccezione:* terminare in Platform position è consentito. La Platform position deve essere ben visibile prima di poter passare alla posizione di Heel stretch o altra body position.

*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 definitiva, 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.

### Stunt con lasciata-presa (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 una 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).

### Stunt 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.

### **PIRAMIDI (PYRAMIDS) – L4 ADVANCED**

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 ½ 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)

1. Stunt a livello esteso con le Flyer in equilibrio su una gamba sola (single leg stunt) non possono fungere da bracers o essere collegati ad altri stunt estesi in single leg.

4. Nessuno Stunt, piramide o atleta può passare sotto o sopra un altro Stunt, piramide o atleta.

*Chiarimento:* il top flyer non può passare in posizione invertita sopra o sotto il busto di un'atleta o di un'altra flyer a prescindere dal fatto che lo stunt sia collegato in piramide o separato da essa.

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

*Eccezione:* un singolo atleta può passare sopra ad un altro singolo atleta.

*Eccezione:* un atleta può muoversi sotto ad uno stunt o uno stunt può muoversi oltre ad un atleta.

5. Qualunque figura consentita nella sezione Livello 4 – Piramidi (Release Move), è consentita anche se la flyer è connessa ad una base e a un bracer (o a due bracer quando richiesto).

*Esempio:* una flyer che esegue una figura di Pancake a livello esteso deve essere in contatto con due persone (bracers).

#### **Piramidi con lasciata-presa (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:* è 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 dalle 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:* è 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:* È 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.

#### **Piramidi con inversioni:**

1. Devono seguire le regole della sezione "Inversioni" del livello 4.

#### **Piramidi con release moves ed inversioni assistite:**

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:* è 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  $\frac{1}{4}$  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.

### **DISCESE (DISMOUNTS) – L4 ADVANCED**

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 alcuna 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.

## LANCI (TOSSES) – L4 ADVANCED

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  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{4}$  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.

## 3.5 REGOLAMENTO LIVELLO 5 – ELITE (PER CATEGORIE JUNIOR e SENIOR)

### TUMBLING – L5 ELITE

#### 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).
  - Eccezione:* un atleta può eseguire un singolo salto indietro con i poms in mano durante la porzione di cheer o chant.
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.

#### Tumbling da fermo o con rincorsa:

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

### STUNTS – L5 ELITE

#### Spotter:

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

### Livello degli stunt:

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  $\frac{1}{4}$  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 definitiva, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, la figura potrà essere sviluppata con ulteriori movimenti di rotazione.

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

### Stunt con lasciata-presa (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 non possono terminare in una posizione invertita. Nell'eseguire un Release move da una posizione invertita ad una non invertita, il punto più basso raggiunto nel caricamento verrà preso come riferimento per determinare se la posizione iniziale era invertita o meno. I Release Moves da una posizione invertita a una non invertita devono essere eseguiti senza alcuna rotazione sull'asse verticale (twist).

*Eccezione:* si può eseguire una ribaltata avanti con  $\frac{1}{2}$  twist per salire in uno Stunt in posizione estesa.

3. I Release Moves da una posizione invertita ad una non invertita (posizione eretta) a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter.
4. I release che arrivano in una posizione invertita devono prevedere tre catchers negli stunt con più basi e due catchers nei single base.
5. 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.

6. 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.
7. I Release Moves non devono prevedere spostamenti intenzionali.
8. I Release Moves non possono passare sopra, sotto, o attraverso uno Stunt, piramide o atleta.
9. 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.

### Stunt 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 trattiene 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.

### **PIRAMIDI (PYRAMIDS) – L5 ELITE**

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 lasciata-presa (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.

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

*Chiarimento:* il movimento della transizione dev'essere continuo.

3. 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.

4. 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).

5. I Release Move non possono essere connessi con flyer che si trovino al di sopra del livello prep.

#### Piramidi con inversioni:

1. Devono seguire le regole della sezione "Stunt con Inversioni" del Livello 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:* è 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.

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.

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.

### **DISCESE (DISMOUNTS) – L5 ELITE**

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.

*Eccezione 1:* discese sulla superficie di gara devono essere assistite da una base/i che abbia originato il movimento e/o uno spotter/s.

*Eccezione 2:* discese a terra dirette (straight drop) senza eseguire alcuna 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.

## LANCI (TOSSES) – L5 ELITE

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  $\frac{1}{2}$  giro durante i kick full Basket.
3. La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima che il lancio abbia inizio.
4. Non sono consentiti lanci con rotazioni della flyer sull'asse orizzontale (flipping), inversioni e/o spostamenti
5. 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.
6. È consentito eseguire al massimo 2 rotazioni e  $\frac{1}{2}$  sull'asse verticale (twist).
7. Flyer di diversi lanci non possono entrare in contatto tra loro e devono essere libere da qualsiasi contatto con le basi, altri atleti o altre flyer.
8. È consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.

## 3.6 REGOLAMENTO L6 – PREMIER (PER CATEGORIA SENIOR)

### TUMBLING – L6 PREMIER

#### 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 e con rincorsa:

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

### STUNTS – L6 PREMIER

#### Spotter:

1. È 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. È 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 inferiore
  - c. quando si esegue un free flipping
3. È richiesta la presenza di uno spotter durante gli stunt in cui la flyer si trova in posizione invertita a livello superiore al prep.
4. È 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 degli stunt:

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.

### Stunt con lasciata-presa (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 aggiuntivo 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.

### Stunt 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.

## PIRAMIDI (PYRAMIDS) – L6 PREMIER

1. Le piramidi sono permesse fino ad un'altezza di 2.5 (3 layers).
2. Per le piramidi alte 2,5 devono esserci almeno 2 spotters per ciascun flyer che passi per l'altezza 2,5 e il cui supporto principale venga da uno o più middle layer (persone non a contatto con la superficie di gara). Entrambi questi spotters devono essere in posizione quando la flyer inizia la salita e dovranno essere posizionati uno dietro alla piramide (questo spotter può fornire supporto alla stabilità della piramide) ed uno davanti alla flyer o lateralmente alla piramide, in una posizione tale da poter assistere la flyer principale in caso di discesa in avanti. Nel momento in cui la piramide sarà stabile e solamente poco prima della discesa, questo secondo spotter potrà spostarsi dietro alla piramide per raccogliere un'eventuale discesa in cradle.

*Chiarimento:* nel caso di una Tower Pyramid, ci devono essere uno spotter non in contatto con la piramide posizionato dietro alla stessa ed uno aggiuntivo che sostenga la schiena del middle layer.

3. 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. 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 la skill e non devono passare al di sopra, al di sotto o attraverso altri Stunt, Piramidi o atleti.

### Piramidi con lasciata-presa (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.

### 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.

### Piramidi con release moves ed 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.

## **DISCESE (DISMOUNTS) – L6 PREMIER**

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 alcuna 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 parte da un'altezza superiore a quella dei fianchi delle basi non può scendere a terra senza essere accompagnata nella discesa.

3. Da tutti gli Stunt e dalle piramidi alte fino a 2 è consentito scendere in cradle eseguendo al massimo 2 rotazioni e  $\frac{1}{4}$  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).

4. Discese libere da piramidi alte 2,5 non devono atterrare in posizione prona o invertita.

5. Discese con rotazione libera sull'asse orizzontale che terminino in posizione di cradle:

a. sono consentite fino ad 1 rotazione e  $\frac{1}{4}$  sull'asse orizzontale e  $\frac{1}{2}$  rotazione sull'asse verticale (arabians).

b. richiedono la presenza di almeno 2 ricevitori, uno dei quali deve essere una base originale.

c. non possono “viaggiare” intenzionalmente.

d. 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).

6. 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:

a. è consentito eseguire al massimo 1 rotazione frontale sull'asse orizzontale (flip) e nessuna rotazione sull'asse verticale (no twist).

b. devono ritornare sulla/e base/i originale/i, cioè quelle che hanno originato il movimento.

c. devono prevedere uno spotter dedicato.

d. non possono “viaggiare” intenzionalmente.

e. 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.

7. Non sono consentiti Tension drop/Rolls di alcun tipo.

8. 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.

9. 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.

10. Una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide o un atleta.

11. 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.

12. Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.

13. Le Flyer che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.

## **LANCI (TOSSES) – L6 PREMIER**

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.

*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.

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 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.

3. La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima che il lancio abbia inizio.

4. 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.

### **Figure permesse (2 elementi)**

Tuck flip, X-Out, Full Twist

Double Full-Twisting Layout

Kick, Full-Twisting Layout

Pike, Open, Double Full-Twist

Arabian Front, Full-Twist

### **Figure illegali (3 elementi)**

Tuck flip, X-Out, Double Full Twist

Kick, Double Full-Full Twisting Layout

Kick, Full-Twisting Layout, Kick

Pike, Split, Double Full-Twist

Full-Twisting Layout, Split, Full-Twist

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

5. 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.

6. Sono consentiti lanci con un massimo di 3 rotazioni e  $\frac{1}{2}$  sull'asse verticale (twist).

7. La flyer che viene lanciata da un set di basi ad un altro deve essere presa in posizione cradle da almeno 3 basi stazionarie che devono mantenere un costante contatto visivo con la flyer dall'inizio del lancio e non devono essere impegnate in alcun movimento e/o coreografia durante tutta l'esecuzione del lancio. Tali lanci possono comprendere al massimo 1 rotazione e  $\frac{1}{2}$  sull'asse verticale e nessuna rotazione su quello orizzontale, oppure  $\frac{3}{4}$  di rotazione sull'asse orizzontale e nessuna rotazione su quello verticale. Le basi devono rimanere stazionarie durante il lancio.

8. Flyer di diversi lanci (Basket Toss) non possono entrare in contatto tra loro e devono essere libere da qualsiasi contatto con le basi, altri atleti o altre flyer.

9. È consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.

## 4. DIVISIONE PERFORMANCE CHEER

### PREMESSA

- A.** Tutti gli atleti devono essere supervisionati e seguiti da un tecnico/coach qualificato.
- B.** Prima di progredire con elementi più complessi, i tecnici devono considerare il livello di esecuzione e di apprendimento dei singoli elementi da parte di tutta la squadra-gruppo.
- C.** La scelta del livello nel quale far competere la propria squadra deve essere orientata dalla considerazione circa le effettive capacità dei singoli atleti e del gruppo nel suo insieme, e sul grado di “sicurezza” degli elementi che l'intera squadra è in grado di eseguire.
- D.** È fatto assoluto divieto a tutti gli atleti e tecnici di partecipare ad allenamenti e/o competizioni sotto l'effetto di sostanze che ne potrebbero alterare le capacità e/o impedire di compiere gli esercizi in totale sicurezza (come alcolici, narcotici, sostanze stupefacenti, droghe di qualsiasi tipo/genere, etc.)

### 4.1 REGOLE GENERALI DI SICUREZZA

- A.** Tutti gli atleti devono essere supervisionati e seguiti da un tecnico/coach qualificato.
- B.** Prima di progredire con elementi più complessi, i tecnici devono considerare il livello di esecuzione e di apprendimento dei singoli elementi da parte di tutta la squadra-gruppo.
- C.** La scelta del livello nel quale far competere la propria squadra deve essere orientata dalla considerazione circa le effettive capacità dei singoli atleti e del gruppo nel suo insieme, e sul grado di “sicurezza” degli elementi che l'intera squadra è in grado di eseguire.
- D.** È fatto assoluto divieto a tutti gli atleti e tecnici di partecipare ad allenamenti e/o competizioni sotto l'effetto di sostanze che ne potrebbero alterare le capacità e/o impedire di compiere gli esercizi in totale sicurezza (come alcolici, narcotici, sostanze stupefacenti, droghe di qualsiasi tipo/genere, etc.).
- E.** Durante le competizioni e gli eventi, è assolutamente vietato eseguire skills (stunt, piramidi e toss) al di fuori delle aree preposte. È altresì vietato eseguire skills su cemento, asfalto e pavimenti bagnati.

### 4.2 COREOGRAFIA E COSTUMI

- A.** Coreografia, costumi, trucco e musica devono essere appropriati all'età degli atleti coinvolti e devono essere accettabili per tutti i tipi di pubblico.
- B.** Tutti i costumi devono essere sicuri e coprire interamente le parti intime del corpo ed il busto. La fuoriuscita di parti intime del corpo anche solo di un atleta, può causare la squalifica dell'intero team.
- C.** È obbligatorio indossare i collant sotto shorts, body e pantaloncini eccessivamente corti per tutte le fasce di età.
- D.** L'utilizzo di movimenti o costumi poco appropriati (volgari, eccessivamente espliciti o di dubbio gusto) verrà considerato nel punteggio finale degli Ufficiali di Gara.
- E.** Ogni team ha l'obbligo di non compromettere il pavimento di gara (Ad esempio: con residui di spray, polveri, oli, etc.).
- F.** È assolutamente proibito l'utilizzo di fuoco, gas nocivi, animali vivi ed altri oggetti potenzialmente pericolosi.
- G.** È obbligatorio verificare con attenzione che i testi delle canzoni non contengano frasi volgari, esplicite ed offensive. Tutte le musiche devono essere accettabili per tutti i tipi di pubblico.
- H.** Durante le esibizioni è fatto assoluto divieto di indossare qualsiasi tipo di gioiello (piercing compresi). Non è ammesso coprire piercing ed orecchini con tape per garantire l'incolumità degli atleti nell'esecuzione della routine. In caso di mancata rimozione verrà assegnata una penalità.  
*Chiarimento:* Glitter e strass sono ammessi se aderiscono alla pelle ed alla divisa. Piccoli orecchini come parte del costume possono essere indossati.
- I.** Durante la gara è obbligatorio indossare le scarpe. Sono ammesse mezze punte da danza classica, puntalini da ginnastica ritmica e scarpe da hip hop. Danzare con barefoot, calze o collant senza piedi, tacchi, roller o ogni altro tipo di calzatura inappropriata per lo sport è strettamente proibito.
- L.** Tutti i performer uomini, devono indossare una t-shirt al fine di coprire il busto. La t-shirt può essere senza maniche.
- M.** L'atleta che inizia una routine deve essere lo stesso per tutta la durata della performance. Non è consentita la sostituzione di un atleta con un altro durante l'esibizione.

**N.** Non è consentito avere in bocca caramelle, pastiglie, gomme da masticare o qualsiasi altro tipo di oggetto che possa causare soffocamento durante le prove e la gara.

**O. PROTESI MEDICHE:** è fortemente sconsigliato indossare gli occhiali durante l'esibizione, in caso di necessità si raccomanda di usare occhiali di tipo sportivo con lenti di plastica e laccetto anti caduta, o ancora meglio l'uso di lenti a contatto. È obbligatorio consultare l'organizzazione, prima della gara, per segnalare l'utilizzo di qualsiasi tipo di protesi mediche e ricevere autorizzazione in tal senso.

### 4.3 PROPS

**A.** Viene definito prop qualsiasi oggetto utilizzato in routine che non è/era parte della divisa al momento dell'ingresso in pedana.

*Chiarimento:* nella categoria Freestyle Pom, i pom sono considerati parte della divisa.

**B.** Non sono ammessi oggetti di scena di alcun genere (piccoli o grandi). Utilizzare parti del costume (esempio: collane, giacche, cappello, etc.) sono consentiti e devono essere gettati dopo l'utilizzo.

**C.** Durante la categoria Freestyle Pom è obbligatorio utilizzare i pom durante tutta la durata della routine. Atleti di sesso maschile non sono obbligati ad utilizzare i poms.

**D.** Non è consentito utilizzare prop di grandi dimensioni.

### 4.4 DEFINIZIONI DELLE SPECIALITA'

**FREESTYLE POM** - l'utilizzo dei poms è obbligatorio per le divisioni freestyle durante tutta la durata della routine.

Caratteristiche importanti di una routine di Freestyle Pom sono la sincronia e gli effetti visivi creati dai poms, il corretto posizionamento delle braccia nelle Arm Motion e la tecnica di danza. I movimenti devono essere decisi, puliti e precisi. Il team deve essere sincronizzato ed apparire come una sola persona; l'effetto visivo della routine è estremamente importante, inclusi i cambi di livello, lavori in gruppo, cambi di formazione, etc. Ricordate che una routine di Pom porta con sé l'immagine del cheerleading alle sue origini, incorporando concetti di Jazz ed Hip Hop. Guardare attentamente gli Score sheets per maggiori informazioni.

**HIP HOP** - la routine deve includere movimenti e ritmi di Street Style con enfasi su esecuzione, stile, creatività, isolazioni del corpo e controllo del movimento, uniformità e interpretazione musicale.

L'uniformità dei movimenti durante tutta la durata della performance deve essere complementare ai beat ed al ritmo della musica scelta. La squadra può inoltre inserire altri elementi che mettano in risalto una componente atletica, quali salti, freezes, floor work e altri elementi.

**JAZZ** - incorpora e dimostra movimenti tradizionali e stilizzati, e combinazioni coreografiche eseguite con forza, presenza, lavoro d'insieme, cambi di formazione ed elementi tecnici. Deve essere particolarmente enfatizzata la cura della corretta tecnica esecutiva, estensione, controllo, postura, stile, interpretazione musicale, continuità di movimento e omogeneità del team.

L'impressione generale della routine dovrebbe essere dinamica, vibrante, energetica e motivante, pur consentendo una tessitura di movimenti adeguata a valorizzare la musica utilizzata. Guardare attentamente gli Score sheets per maggiori informazioni.

Non sono ammessi accessori. Devono essere indossati indumenti che riflettano la cultura Hip Hop. Guardare attentamente gli Score sheets per maggiori informazioni.

### 4.5 NORME DI SICUREZZA FREESTYLE POM

#### Abilità eseguite dal singolo individuo:

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 individui).

**1.** Elementi invertiti:

**a.** Elementi che non prevedano fasi aeree sono consentiti (Esempio: Verticale sulla testa).

**b.** Elementi con fasi aeree, che prevedano l'appoggio delle mani non sono consentiti impugnando i poms nella/e mano/i di appoggio.

**2.** Elementi con "hip overhead rotation":

**a.** 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.

**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.

d. 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.

e. Elementi acrobatici eseguiti sopra o sotto un altro atleta, che vedono entrambi coinvolti simultaneamente in hip over head rotation, non sono ammessi.

f. 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.

g. 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.

#### Sollevamenti e collaborazioni eseguiti in coppia e/o 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:

1. L'individuo 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.

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

- a. L'Esecutore non passa attraverso una posizione invertita dopo il rilascio.
- b. L'Esecutore viene ripreso o accompagnato sulla superficie di gara da una o più persone.
- c. L'Esecutore non viene ripreso in posizione prona.
- d. Tutti gli individui 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:

- a. Il/i Supporto/i devono mantenere il contatto fino al ritorno dell'Esecutore in posizione eretta o all'atterraggio sulla superficie di gara.
- b. Nel momento in cui l'altezza delle spalle dell'Esecutore supera il livello delle spalle del Supporto, deve essere presente almeno un altro atleta in assistenza (spotter), che non stia già sostenendo il peso dell'Esecutore.

*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.

1. 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 passi per la posizione supina o invertita quando viene lasciato andare.
- c. L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.

## 4.6 NORME DI SICUREZZA HIP HOP

### Abilità eseguite dal singolo individuo:

Tumbling ed elementi con fase di volo (aerial street style skills) eseguiti individualmente sono consentiti ma non richiesti, e seguono le seguenti limitazioni:

#### 1. Elementi invertiti:

- a. Sono ammessi elementi senza fase aerea (esempio: verticale sulla testa, freeze etc.).
- b. Sono ammessi elementi con fase aerea e supporto di almeno una mano, che atterrino in posizione invertita perpendicolare (es: capoeira) o in posizione invertita sulla spalla.

#### 2. Elementi con "hip overhead 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. elementi senza fase aerea: sono ammessi
- c. elementi con fase aerea e supporto di almeno una mano:
  - sono ammessi (esempio: flick);
  - devono essere al massimo 2 se eseguiti consecutivamente, ed entrambi devono essere eseguiti con il supporto di almeno una mano.
- d. elementi con fase aerea senza mani:
  - 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, senza l'appoggio delle mani.
  - Solo limitati a due elementi consecutivi con rotazione dei fianchi sopra la testa.

3. Elementi acrobatici eseguiti sopra o sotto un altro atleta, che vedono entrambi coinvolti simultaneamente in hip over head rotation, non sono ammessi.

4. 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.

5. L'atterraggio in posizione di push up è consentito da qualsiasi salto.

### 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'individuo 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.

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

- a. l'Esecutore non passa per posizione invertita dopo il rilascio.
- b. l'Esecutore viene raccolto o accompagnato sulla superficie di gara da una o più persone.
- c. l'Esecutore non viene ripreso in posizione prona

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:

- a. Almeno un Supporto deve mantenere il contatto fino al ritorno dell'Esecutore in posizione eretta o all'atterraggio sulla superficie di gara.
- b. 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:

*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 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 sui piedi.
  - c. L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.

## **4.7 NORME DI SICUREZZA CHEER JAZZ**

### Abilità eseguite dal singolo individuo:

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. Sono ammessi elementi con fase aerea e supporto almeno una mano, che atterrino in posizione invertita perpendicolarmente o invertita su spalla (es: capoeira).
2. 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. Solo limitati a due elementi consecutivi con rotazione dei fianchi.  
*Eccezione:* ruota e rovesciata senza mani sono consentite.
3. Elementi acrobatici eseguiti sopra o sotto un altro atleta, che vedono entrambi coinvolti simultaneamente in hip over head rotation, non sono ammessi.
4. 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.
5. Atterraggio in posizione di push up è consentito da qualsiasi salto.

### 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'individuo 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.  
*Eccezione:* un Supporto che sostenga da solo il peso di un Esecutore può lasciarlo scendere da qualsiasi livello, se:
  - a. l'Esecutore non passa per posizione invertita dopo il rilascio.
  - b. l'Esecutore viene raccolto o accompagnato sulla superficie di gara da una o più persone.
  - c. l'Esecutore non viene ripreso in posizione prona.
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:
  - a. Almeno un Supporto deve mantenere il contatto fino al ritorno dell'Esecutore in posizione eretta o all'atterraggio sulla superficie di gara.
  - b. 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:

*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.

## 5. SCHEDE DI VALUTAZIONE

### 5.1 CHEERLEADING ALL GIRL E COED (Youth L3, Junior L4 e L5 e Senior L4, L5 e L6)

Criterio di Valutazione	Descrizione	Punti
<b>Cheerleading Style</b>	Capacità di guidare ed entusiasmare il pubblico, uso dei cartelli, poms, megafoni ed accessori, uso di Stunt e Piramidi, esecuzione (è consigliato utilizzare la lingua madre)	10
<b>Stunts</b>	Esecuzione delle skills, difficoltà (livello degli stunt, numero di basi, numero di group Stunt), sincronizzazione, varietà	25
<b>Pyramids</b>	Difficoltà, transizioni di mount e dismount, esecuzione, tempo, creatività	25
<b>Basket Tosses</b>	Esecuzione delle skills, altezza, sincronizzazione (quando applicabile), difficoltà, varietà	15
<b>Tumbling</b>	Tumbling di gruppo, esecuzione delle skills (Inclusi i jumps* se eseguiti), sincronizzazione, difficoltà, tecnica	10
<b>Fluidità coreografia / Transition</b>	integrazione delle diverse componenti della routine (fluidità, velocità, tempo, transizioni)	5
<b>Presentazione Generale, rapporto con il pubblico, Dance*</b>	Capacità di intrattenimento, presentazione complessiva, dance*, impatto sul pubblico	10
<b>TOTALE</b>		<b>100</b>

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

### 5.2 CHEERLEADING (Mini L1 e Peewee L2)

Criterio di Valutazione	Descrizione	Punti
<b>Cheerleading Style</b>	Capacità di guidare ed entusiasmare il pubblico, uso dei cartelli, poms, megafoni ed accessori, uso di Stunt e Piramidi, esecuzione (è consigliato utilizzare la lingua madre)	10
<b>Stunts</b>	Esecuzione delle skills, difficoltà (livello degli stunt, numero di basi, numero di group Stunt), sincronizzazione, varietà	25
<b>Pyramids</b>	Difficoltà, transizioni di mount e dismount, esecuzione, tempo, creatività	25
<b>Espressioni/Movimenti</b>	Voce, espressioni del viso, profondità, velocità ed energia nei movimenti	15
<b>Tumbling</b>	Tumbling di gruppo, esecuzione delle skills (Inclusi i jumps se eseguiti), sincronizzazione, difficoltà, tecnica	10
<b>Fluidità coreografia / Transition</b>	integrazione delle diverse componenti della routine (fluidità, velocità, tempo, transizioni)	5
<b>Presentazione Generale, risposta del pubblico, Dance</b>	Capacità di intrattenimento, presentazione complessiva, dance, impatto sul pubblico	10
<b>TOTALE</b>		<b>100</b>

### 5.3 FREESTYLE CHEERLEADING (tutte le categorie)

Criterio di Valutazione	Descrizione	Punti
<b>Cheerleading Style</b>	Capacità di guidare ed entusiasmare il pubblico, uso dei cartelli, poms, megafoni ed accessori, uso di Stunt e Piramidi, esecuzione (è consigliato utilizzare la lingua madre)	10
<b>Esecuzione</b>	Esecuzione delle skills, difficoltà della routine, precisione dei movimenti, sincronizzazione, varietà	20
<b>Stunt e Pyramids (se presenti)</b>	Difficoltà, transizioni di mount e dismount, esecuzione, tempo, creatività	30
<b>Espressioni/Movimenti</b>	Voce, espressioni del viso, profondità, velocità ed energia nei movimenti	15
<b>Tumbling</b>	Tumbling di gruppo, esecuzione delle skills (Inclusi i jumps se eseguiti), sincronizzazione, difficoltà, tecnica	10
<b>Fluidità coreografia / Transition</b>	integrazione delle diverse componenti della routine (fluidità, velocità, tempo, transizioni)	5
<b>Presentazione Generale, risposta del pubblico, Dance</b>	Capacità di intrattenimento, presentazione complessiva, dance, impatto sul pubblico	10
<b>TOTALE</b>		<b>100</b>

### 5.4 GROUP STUNT e PARTNER STUNT (Youth L3, Junior L4 e L5, Senior L4, L5 e L6)

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

### 5.5 TUMBLING INDIVIDUALS E DUO (tutte le categorie)

Criterio di Valutazione	Descrizione	Punti	
<b>TECNICA E DIFFICOLTA' (Tumbling &amp; Jumps)</b>	<b>Esecuzione della Tecnica</b>	Esecuzione della tecnica corretta nell'eseguire gli elementi di tumbling e Jumps, dando l'impressione che siano facili da eseguire.	30
	<b>Difficoltà</b>	Difficoltà e abilità nell'eseguire le skills. Inoltre include le transizioni continue (difficoltà basate sulla progressione)	25
	<b>Forma e Composizione</b>	Stabilità nell'esecuzione delle skills, braccia distese, flessibilità, espressioni del viso che dimostrino agio	20
<b>IMPRESSIONE GENERALE*</b>	<b>Transition</b>	Stabilità nelle transizioni, effetti visivi e creatività nelle transizioni, marcando particolari punti con la musica, difficoltà e tecnica mantenuta nelle transizioni.	15
	<b>Showmanship</b>	Livello di entusiasmo nella routine, coreografia sulla musica, skills che marcano fasi particolari della musica, espressioni del viso ed energia	10
<b>TOTALE</b>		<b>100</b>	

## 5.6 FREESYLE POM (tutte le categorie)

Criterio di Valutazione		Descrizione	Punti
TECNICA	<b>Esecuzione dello stile relativo alla categoria</b>	Qualità della tecnica Pom: Controllo, precisione, posizionamento delle braccia, completezza dei movimenti, precisi e forti	10
	<b>Tecnica dei movimenti</b>	Movimenti che abbiano forza intensità, controllo e presenza	10
	<b>Esecuzione degli elementi tecnici</b>	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	<b>Sincronizzazione/ capacità di andare a tempo con la musica</b>	Muoversi all'unisono in squadra e con la musica	10
	<b>Uniformità dei movimenti</b>	I movimenti sono uguali per tutti, puliti, precisi e chiari	10
	<b>Uso dello spazio</b>	Corretto posizionamento/distanza fra gli individui sulla pedana di gara durante la routine e le transizioni	10
COREOGRAFIA	<b>Musicalità</b>	Movimenti che completino gli accenti musicali, ritmo, tempo, strofe, testi, etc, in un modo creativo, unico ed originale	10
	<b>Messa in scena della routine/effetti visivi</b>	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
	<b>Grado di difficoltà</b>	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
GENERALE	<b>Comunicazione / proiezione/ impatto sull'audience</b>	Abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship genuino e impatto sul pubblico. Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance.	10
<b>TOTALE</b>			<b>100</b>

## 5.7 CHEER HIP HOP (tutte le categorie)

Criterio di Valutazione		Descrizione	Punti
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 dei movimenti	I movimenti sono uguali per tutti, puliti, precisi e chiari	10
	Uso dello spazio	Corretto posizionamento/distanza fra gli individui 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
	Grado di difficoltà	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
GENERALE	Comunicazione / proiezione/ impatto sull'audience	Abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship genuino e impatto sul pubblico. Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance.	10
<b>TOTALE</b>			<b>100</b>

## 5.8 CHEER JAZZ (tutte le categorie)

Criterio di Valutazione		Descrizione	Punti
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 dei movimenti	I movimenti sono uguali per tutti, puliti, precisi e chiari	10
	Uso dello spazio	Corretto posizionamento/distanza fra gli individui 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
	Grado di difficoltà	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
GENERALE	Comunicazione / proiezione/ impatto sull'audience	Abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship genuino e impatto sul pubblico. Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance.	10
<b>TOTALE</b>			<b>100</b>

## 5.9 INDIVIDUALS E DOUBLE FREESTYLE POM, CHEER JAZZ e CHEER HIP HOP (tutte le categorie)

	<b>Critero di Valutazione</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Punti</b>
<b>TECNICA</b>	<b>Esecuzione del relativo stile, degli elementi tecnici e/o skill acrobatici</b>	Pom pom: tecnica dei motion, controllo, livelli, posizionamento, completezza, precisione e forza Hip Hop: Groove e qualità dell'hip hop autentico	10
	<b>Esecuzione dei movimenti generali utilizzati nella categoria</b>	Kicks, leaps, giri, floor work, freezes, sollevamenti e collaborazioni, etc.	10
	<b>Esecuzione dei movimenti</b>	Allineamento del corpo, posizionamento, equilibrio, controllo, completezza dei movimenti, estensione e flessibilità	10
	<b>Esecuzione della qualità dei movimenti</b>	Intensità, forza e presenza nei movimenti	10
<b>COREOGRAFIA</b>	<b>Complessità dei movimenti</b>	Livello di difficoltà degli elementi, movimenti, cambi di peso, di direzione, connessione, continuità, intreccio dei movimenti, etc.	10
	<b>Difficoltà</b>	Livello di difficoltà degli elementi tecnici, collaborazioni, sollevamenti, etc.	10
	<b>Musicalità</b>	Movimenti che completano gli accenti musicali, ritmo, tempo, strofe, testi, stile, etc. In modo creativo ed originale	10
	<b>Staging della routine</b>	Utilizzo dello spazio, transizioni, collaborazioni/lavoro di gruppo, livelli, opposizioni, etc., interazione nella coppia e flow della routine	10
<b>ESECUZIONE DI COPPIA</b>	<b>Sincronizzazione</b>	Timing dei movimenti con la musica, sincronizzazione e uniformità degli atleti	10
<b>EFFETTI GENERALI</b>	<b>Comunicazione / proiezione / impatto sull'audience</b>	Abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship e impatto sul pubblico. Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance.	10
<b>TOTALE</b>			<b>100</b>

## 6. PENALITA'

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

## 7. GLOSSARIO

### 7.1 CHEERLEADING

**ALL GIRL:** team composto esclusivamente da sole femmine;

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

**ARM MOTION:** movimento del braccio;

**ASSE ORIZZONTALE:** linea invisibile tracciata da davanti a dietro il top flyer in posizione non invertita.

**ASSE VERTICALE:** linea invisibile tracciata dalla testa ai piedi del top flyer o del tumbler

**CLEAN/SET:** posizione di base nella quale le braccia sono lungo il corpo;

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

**AVVITAMENTO:** rotazione attorno all'asse verticale del corpo:

1 giro: 360° di twist si chiama anche full

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

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

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

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

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

\*se c'è una sola persona sotto il piede del top flyer, quella persona è considerata una base indipendentemente dal posizionamento delle mani.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**EXTENSION:** un extended stunt nel quale la flyer si posiziona con i due piedi sulle mani delle basi le cui braccia sono distese sopra la testa. Non è l'estensione delle braccia delle basi che definisce un extended stunt: tutti i tipi di stunts in cui l'intero corpo della flyer è oltre il livello della testa della/e base/i vengono denominati extended stunts;

Esempio di stunts estesi: extension, liberty in extension, cupie).

Esempio di stunts con braccia delle basi distese ma NON considerabili stunts in estensione: chair, torches, flatbacks, straddle lift.

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

**FRONT/BACK FLIP:** movimento che include una rotazione completa senza mantenere il contatto con la pedana, tradotto flip avanti/indietro; la persona parte da una posizione non-invertita e passa per una posizione invertita sollevando il bacino sopra la testa e le spalle.

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

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

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

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

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

**GROUP STUNT:** stunt composto da più di due basi;

**HIGH:** l'altezza di stunt e Pyramid che viene calcolata in base alle persone coinvolte nell'esecuzione del movimento inserito all'interno di una routine. Ecco le regole per il calcolo dell'altezza: gamba = ½ high tronco = ½ high braccio esteso = ½ high;

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

**INIZIO/PUNTO DI PARTENZA:** l'inizio di un elemento; il punto in cui si origina. Il punto di inizio di un elemento complesso (stunt, piramide, transition, release move, dismount o toss) è il punto più basso del caricamento delle basi da cui si origina quell'elemento.

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

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

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

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

**JUMP:** salto eseguito in varie posizioni;

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

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

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

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

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

**PYRAMID:** due o più stunts connessi. Si misura in LIVELLI e ALTEZZE.

Il LIVELLO è il numero delle persone che poggiano il loro peso direttamente una sopra l'altra. Esempio: piramidi fatte da prep o da cupie congiunti sono comunque considerate a 2 livelli perché le basi portano il peso diretto di una persona per ogni stunt, ovvero una persona (flyer) poggia il proprio peso diretto sopra un'altra persona (base o coppia di basi).

L'ALTEZZA è l'unità di misura che va dalla spalla al piede. Ecco alcuni esempi di altezze relative alle piramidi:

- 1 ½ HIGH – ONE HALF HIGH ovvero altezza di una persona e mezzo:
  - o Thigh stand, chairs, shoulder straddle (altrimenti detto "V Sit" ad altezza spalle), etc.
- 2 HIGH – TWO HIGH ovvero altezza di due persone;
  - o Prep, shoulder stand, etc..
- 2 ½ HIGH – TWO HALF HIGH ovvero altezza di due persone e mezzo;
  - o Cupie, extension, liberty in extension, etc..

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

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

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

**PREP-LEVEL:** riferimento dell'altezza calcolato attraverso l'altezza delle spalle dell'atleta che sta in piedi sulla pedana. E' la più bassa connessione tra le basi e il flyer che si trova sopra la linea dei fianchi ma sotto il livello esteso (esempio: prep, hitch a livello spalle, shoulder sit). Uno stunt può essere considerato a prep level anche se le braccia delle basi sono estese oltre la linea della loro testa, ma NON sono considerati stunts estesi perché l'altezza del corpo del flyer è simile a quella degli stunts classici a prep level. Esempi di questo tipo sono: flatback, straddle lift, chair, T-lift. Uno stunt è considerato sotto il prep level se almeno un piede della flyer è ad altezza fianchi (waist level) in relazione alla altezza/posizione delle basi (Eccezione: shoulder sit è stunt a prep level anche se i piedi del flyer arrivano al waist level della base).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lo spotter :

- deve trovarsi a lato o dietro lo stunt/piramide o toss;
- deve essere in diretto contatto con la superficie di gara;
- deve essere vigile e attento durante l'esecuzione dello stunt;
- deve poter essere in grado di toccare la base dello stunt ma non è necessario che sia in diretto contatto fisico con lo stunts;
- deve trovarsi in modo da non stazionare con il proprio torso sotto lo stunt;
- può afferrare il/i polso/i della/e base/i o altre parti del braccio della base, le gambe o caviglie del flyer o può anche non toccare per nulla lo stunt.
- Non può essere considerato contemporaneamente base e spotter allo stesso tempo. Se c'è solo una persona sotto al piede del flyer, quello è considerato base. Esempio: in uno stunts a due gambe, una delle due basi che sostengono i piedi non può essere anche considerata spotter indipendentemente dalla presa che esercita. Se la mano dello spotter è sotto al piede del flyer, è necessario che sia la mano frontale. L'altra mano DEVE essere posizionata dietro la caviglia/gamba del flyer o dietro al polso della base.

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

**STRAIGHT CRADLE:** dismount nel quale la flyer scende in cradle senza aver eseguito nessuna tecnica nel momento della discesa;

**STRAIGHT RIDE BASKET TOSS:** Un basket toss nel quale la flyer assume una posizione eretta senza aver eseguito nessuna tecnica nel momento della salita;

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

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

**STUNT:** sollevamento di un'atleta da parte dei compagni durante la routine; il top flyer è sollevato dalla superficie di gara da una o più persone. Lo stunt si definisce "a due gambe" o "a una gamba" in base a quanti piedi sono supportati dalle basi sottostanti. Eccezione: Chair è considerata uno stunt a due gambe.

Se il flyer non è sorretto dai piedi, ma da alte parti del corpo, si considera comunque il numero di gambe su cui poggia il peso primario del flyer.

Eccezione: tutte le volte che il flyer si trova in posizione invertita e non si supporta stando sui propri piedi, si considera comunque come uno stunt a due gambe.

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

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

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

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

**TUMBLING:** movimenti acrobatici che comprendono tecniche di ginnastica artistica;

- **TUMBLING ASSISTITO:** coinvolge l'atleta che assiste i compagni durante un movimento;
- **TUMBLING COLLEGATO:** movimento nel quale due o più atleti del team sono in contatto fisico durante l'esecuzione di una routine;
- **STANDING TUMBLING:** tumbling eseguito senza l'esecuzione di passi o movimenti prima dell'elemento. In caso di passi indietro eseguiti prima della sequenza di tumbling, qualsiasi sia il loro numero, è ancora considerato standing tumbling.
- **RUNNING TUMBLING:** tumbling che prevede un passo in avanti o un salto usato per iniziare il movimento

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

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

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

## 7.2 PERFORMANCE CHEER

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**HEAD LEVEL:** Altezza designata e standard; la punta massima della testa dell'atleta in posizione eretta e con le gambe tese. (Precisazione: questa è un'altezza approssimativa per misurare lo spazio e non cambia con la flessione delle gambe o con le posizioni invertite – es.: verticale, ruota, etc.);

**HIP LEVEL:** livello dell'anca - altezza designata e standard; l'altezza del bacino dell'atleta in posizione eretta e con le gambe tese; (Precisazione: questa è un'altezza approssimativa per misurare lo spazio e non cambia con la flessione delle gambe o con le posizioni invertite – es.: verticale, ruota, etc.);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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