

EURÓPAI CHEERLEADING SZÖVETSÉG

CHEERLEADING EURÓPA BAJNOKSÁG 2025

ÁTFOGÓ VERSENYSZABÁLYZAT



www.europeancheerunion.com

1. TARTALOMJEGYZÉK

1. TARTALOMJEGYZÉK	2
CHEERLEADING EURÓPA BAJNOKSÁG	4
1. AZ ESEMÉNY ELŐZETES MENETRENDJE	4
2. ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK	4
2.1. ÁLTALÁNOS RÉSZVÉTELI FELTÉTELEK	4
2.2. KATEGÓRIÁK – CHEERLEADING	5
2.3. KATEGÓRIÁK – PERFORMANCE CHEER CSAPAT	7
2.4. KORCSOPORTOK	7
2.5. ÁTJÁRÁSOK	8
2.6. A GYAKORLAT HOSSZA	8
2.7. VERSENYTALAJ	8
2.8. ZENEI IRÁNYMUTATÁS	8
3. ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK & ELŐÍRÁSOK	9
3.1. ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK	9
3.2. AZ ELJÁRÁSI KÉRDÉSEK KEZELÉSE	9
3.3. SPORTSZERŰSÉG	9
3.4. AZ ELŐADÁS MEGSZAKÍTÁSA	9
3.5. ÉRTELMEZÉSEK ÉS / VAGY ÍTÉLETEK	10
3.6. DISZKVALIFIKÁCIÓ	10
3.7. BÍRÁLATI ELJÁRÁS	10
3.8. PONTSZÁMOK ÉS RANGSOROK	11
3.9. EGYSÉGESÍTETT VÉGEREDMÉNY	11
3.10. DÖNTŐ – PONTOZÁS	11
3.11. DÖNTŐ – A TELJESÍTÉS SORRENDJE	11
3.12. A HATÁROZATOK VÉGLEGESSÉGE	11
3.13. MEGJELENÉSEK, TÁMOGATÁS ÉS REKLÁM	11
3.14. BÜNTETÉSEK	11
4. CHEERLEADING KATEGÓRIÁK	12
4.1. CHEERLEADING FOGALOMTÁR	12
4.2. CHEERLEADING ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI SZABÁLYOK ÉS A GYAKORLATRA VONATKOZÓ ELŐÍRÁSOK	12
4.3. CHEERLEADING BIZTONSÁGI SZABÁLYOK SZINT SZERINT	12
4.4. MOBILITÁSI & TÁMOGATÓ ESZKÖZÖKRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK	12
4.5. IDŐBELI KORLÁTOZÁSOK, ZENE, BE- ÉS KIVONULÁSOK	12
4.6. PONTOZÓLAPOK - CHEERLEADING	13
5. PERFORMANCE CHEER KATEGÓRIÁK	17
5.1. PERFORMANCE CHEER FOGALOMTÁR	17
5.2. PERFORMANCE CHEER BIZTONSÁGI SZABÁLYOK SZINT / MŰFAJ SZERINT	17
5.3. KOREOGRÁFIA ÉS RUHÁZAT	17
5.4. KELLÉKEK	17
5.5. MOBILITÁSI & TÁMOGATÓ ESZKÖZÖKRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK	17
5.6. IDŐKORLÁT / ZENE / BEVONULÁSOK	17
5.7. MŰFAJ / KATEGÓRIA MEGHATÁROZÁSOK	18
5.8. PONTOZÓLAPOK – PERFORMANCE CHEER	19

6. ÁTFOGÓ KORCSOPORTOK	25
6.1. ÁTFOGÓ KORCSOPORTOK – CHEERLEADING KATEGÓRIÁK	25
6.2. ÁTFOGÓ KORCSOPORTOK – PERFORMANCE CHEER KATEGÓRIÁK	17

CHEERLEADING EURÓPA BAJNOKSÁG

1. Az Esemény Előzetes Menetrendje

Az ICU Cheerleading Európa Bajnokság háromnapos eseményként kerül megrendezésre: az eseményre vonatkozó további részletek és egy esetleges selejtezőre (elődöntőre) vonatkozó részletek külön lesznek közzétéve.

Az időbeosztás a regisztráció lezárása után lesz közzétéve, mivel az minden kategóriában a jelentkező csapatok számától függ.

A következő szabályok és előírások vonatkoznak az ICU 2025-ös Cheerleading Európa Bajnokságra:

2. ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

2.1. Általános Részvételi Feltételek

1. Csak az ICU és ECU tagjai regisztrálhatják a versenyzőket az ICU Cheerleading Európa Bajnokságra. Kivételes esetekben azonban az ICU az ECU igazgatótanácsával egyetértésben dönthet úgy, hogy az ICU vagy ECU-tagsággal nem rendelkező versenyzők részt vehetnek az ICU Cheerleading Európa Bajnokságon, ha a versenyzők:

- olyan országból származnak, ahol az ICU-nak & ECU-nak nincs tagja,
- olyan országból származnak, ahol az ICU & ECU-tag (ok) inaktívak vagy nem regisztrálnak versenyzőt.

2.a. Minden sportolónak (kivéve az ukrán állampolgárságú, útlevéllel igazolt sportolókat), aki az ICU & ECU egy tagországot képvisel (beleértve a tartalék versenyzőket is), általában legalább 6 hónapos állampolgársággal vagy állandó tartózkodási engedéllyel kell rendelkezniük az adott országban az ICU Cheerleading Európa Bajnokság idején. A sportoló személyazonosságát, életkorát és állandó tartózkodási helyét az érvényes fényképes személyazonosító okmány és az azokat igazoló dokumentumok ellenőrzésével határozzák meg, amelyeknek a következő információkat kell tartalmazniuk:

- keresztnév és vezetéknév,
- születési dátum,
- fénykép,
- állampolgárság vagy igazolás a tartózkodás időtartamára.

Ha a fényképes igazolvány nem tartalmazza az állampolgárságra vagy a tartózkodás időtartamára vonatkozó információkat, akkor az állampolgárság vagy a tartózkodási hely meghatározásához a sportoló fényképe nélküli külön dokumentumot kell használni.

Az ECU erősen javasolja, hogy minden dokumentumot küldjön be a Bizottságnak előzetes vizsgálat céljából (rules@europeancheerunion.com).

2.b. Kivételes esetekben, ha a sportoló a határ közelében lakik és nincs megfelelő lehetőség arra, hogy a sportoló állandó lakóhelye szerinti ország csapatában versenyezzen, akkor a sportoló kérelmet nyújthat be az ECU Igazgatótanácsához. Az ECU Igazgatótanácsa az előterjesztett információk alapján dönt az ECU Szabálybizottságával konzultálva, eseti alapon.

3. Az egy országból származó ECU-tagok számától függetlenül az alábbi maximális résztvevő szám megengedett:

- az összes Csapat kategória esetében legfeljebb két (2) résztvevő (2 csapat) kategóriánként egy országból;
- az összes páros kategória esetében az első 5 páros (országonként csak egy) az Európai Cheer Liga 2024-es rangsora alapján.

4. A fenti korlátozásoktól függetlenül az Európai Cheer Liga (ECL) győztes csapata egyenes ágon kvalifikálódik az adott kategóriában a soron következő ICU Cheerleading Európa Bajnokságra.

Megjegyzés: A Junior és Senior Performance Cheer Páros Divíziókra speciális szabályok vonatkoznak az Európai Cheer Liga (ECL) révén történő kvalifikáció miatt. Azok a párosok, akik az ECL-en keresztül kvalifikáltak magukat, a 2024-es ECL szabályokkal összhangban a regisztrált sportolókkal együtt versenyezhetnek, még akkor is, ha nem felelnek meg az ECL szabályai által előírt életkori követelményeknek.

5. Az ICU & ECU-tagok kizárólagos döntése, hogy mi alapján kerülnek kiválasztásra vagy kvalifikálásra a résztvevők a Cheerleading Európa Bajnokságra (pl. nemzeti verseny, válogató vagy az tag által alkalmazott egyéb kiválasztási eljárás).

6. Ha valamelyik regisztrált versenyző nem fizeti be az ICU Cheerleading Európa Bajnokság regisztrációs díját, az adott résztvevő általában nem versenyezhet. Kivételes esetekben azonban az ECU Igazgatósága dönthet úgy, hogy az adott versenyző versenyezhet. Ebben az esetben az ehhez a versenyzőhöz kapcsolódó ICU & ECU-taggal együttesen felelnek a regisztrációs díj megfizetéséért.

7. Az ICU Cheerleading Európa Bajnokságon való részvételre regisztrált összes tartalék versenyző a csapat tagjának minősül, ezért nekik is meg kell felelniük a szabálykönyvben leírtaknak, és egyformán jogosultak a csapatot megillető minden juttatásra.

8. Személyes Adatok Védelme: Minden csapatnak be kell tartania az összes adatvédelmi alapelvet, beleértve a csapat minden egyes tagjának hozzájárulását, akit az ICU Cheerleading Európa Bajnokságra regisztrálnak, hogy az adataikat az ECU és a rendezvény szervezője, mint harmadik fél részére továbbítsák a rendezvény regisztrációjához szükséges célokra.

9. COVID-19 / Egészségügyi Óvintézkedések & Irányelvek: Az ICU, ECU és a szervező teljes mértékben betartja az ICU Cheerleading Európa Bajnokságon a helyi hatóságok által előírt egészségügyi irányelveket és előírásokat, és minden résztvevőnek is teljes mértékben meg kell felelniük ezeknek az előírásoknak. Amennyiben szükség lenne bármilyen intézkedésre, az ICU és az ECU fenntartja a jogot, hogy bármikor megtegyen minden szükséges intézkedést a sportolóink és az összes résztvevő biztonságának garantálása érdekében ezekkel a bajnokságokkal kapcsolatban.

2.2. Kategóriák - Cheerleading

A Cheerleadingben a következő kategóriák léteznek az alábbi versenyzői létszámmal:

Kategória / Korcsoport	Senior	Junior	Youth
All Girl Premier	16 - 24 sportoló	/	/
Coed Premier	16 - 24 sportoló	/	/
All Girl Elite	16 - 24 sportoló	16 - 24 sportoló	/
Coed Elite	16 - 24 sportoló	16 - 24 sportoló	/
All Girl Advanced	/	16 - 24 sportoló	16 - 24 sportoló
Coed Advanced	/	16 - 24 sportoló	16 - 24 sportoló
All Girl Median	/	/	16 - 24 sportoló
Coed Median	/	/	16 - 24 sportoló
Speciális Igényű Hagyományos Novice	16 - 24 sportoló		
Speciális Igényű Integrált Intermediate	16 - 24 sportoló		
Csökkent Képességű Integrált Median	16 - 24 sportoló		
Csökkent Képességű Integrált All Girl Advanced	16 - 24 sportoló		
Csökkent Képességű Integrált Coed Advanced	16 - 24 sportoló		

A Coed kategóriákban legalább egy férfi sportolónak részt kell vennie a csapatban.
Férfi sportolók nem engedélyezettek az All Girl kategóriákban.

Megjegyzés: Speciális Igényű Integrált csapatoknak legalább 1:1 arányban kell rendelkezniük értelmi fogyatékkal élő és anélküli sportolókkal a csapatban. Az ICU & ECU fenntartja a jogot, hogy összevonjon, vagy a csapatok jogosultsága és az egyes kategóriákban regisztrált csapatok száma alapján bővítse a divíziókat.

Megjegyzés: A Csökkent Képességű Integrált csapatokban 25% vagy több fogyatékkal élő sportolónak kell lennie az ICU Adaptive Abilities minősítési irányelveinek megfelelően.

Tartalék versenyzők

Csapat kategóriák: csapatonként legfeljebb 5 tartalék.

Kísérő

Csapat kategóriák: csapatonként összesen legfeljebb 5 fő: edzők, csapatsegítők vagy más kísérő személyek (ebbe a számba beletartoznak a zenéért felelős személyek és a médiaképviselők).

A Csapat Kategória Szintek kiválasztása egy ország számára

A Csapat Kategória Szintek külön kerülnek meghatározásra All Girl és Coed kategóriák esetén.

Egy ország összes résztvevő csapatának azonos szinten kell versenyeznie:

- All Girl Senior csapatoknak Premier vagy Elite kategóriában;
- Coed Senior csapatoknak Premier vagy Elite kategóriában;
- All Girl Junior csapatoknak Elite vagy Advanced kategóriában;
- Coed Junior csapatoknak Elite vagy Advanced kategóriában;
- All Girl Youth csapatoknak Advanced vagy Median kategóriában;
- Coed Youth csapatoknak Advanced vagy Median kategóriában.

Ha egy tagország bármely csapata 1. helyezést ér el az adott alacsonyabb szintű All Girl vagy Coed kategóriában (pl. Youth Median, Junior Advanced vagy Senior Elite), akkor az adott országnak a magasabb szintű All Girl vagy Coed kategóriában (azaz Youth Advanced, Junior Elite vagy Senior Premier) kell indulnia az azt követő naptári évben, amikor az adott verseny megrendezésre került.

Az ECU tagországai bármikor dönthetnek úgy, hogy magasabb szintű All Girl vagy Coed kategóriába lépnek, ha ezt meg akarják tenni, még akkor is, ha az előző évben nem az első két helyen végeztek.

Az országok nem eshetnek vissza a magasabb szintű All Girl vagy Coed kategóriából (pl: Youth Advanced, Junior Elite vagy Senior Premier).

2025 Youth Median, Junior Advanced és Senior Elite Szint (külön figyelembe véve All Girl és Coed Kategóriákban):

Csak azok az országok nevezhetnek csapatokat az adott Youth Median / Junior Advanced / Senior Elite kategóriákba, akik az összes alábbi feltételnek megfelelnek:

- Olyan országok, amelyek nem küldtek Youth Advanced / Junior Elite / Senior Premier All Girl / Coed kategóriában csapatokat a Cheerleading Európa Bajnokságra a 2021 utáni években;
- Olyan országok, amelyek nem nyertek Youth Median / Junior Advanced / Senior Elite All Girl / Coed kategóriában legalább két másik versenyző csapat ellen **az előző évben**.

Minden más ország marad Youth Advanced / Junior Elite / Senior Premier All Girl / Coed kategóriában.

2.3. Kategóriák - Performance Cheer Csapat

A Performance Cheerben (PC) a következő kategóriák léteznek az alábbi versenyzői létszámmal:

Kategória / Korcsoport	Senior	Junior	Youth
Pom	16 - 24 sportoló	16 - 24 sportoló	16 - 24 sportoló
Hip Hop	16 - 24 sportoló	16 - 24 sportoló	16 - 24 sportoló
Jazz	18 - 24 sportoló	18 - 24 sportoló	/
Pom Doubles	2 sportoló	2 sportoló	/
Hip Hop Doubles	2 sportoló	2 sportoló	/
Csökkent Képességű Integrált Pom	16 - 24 sportoló		
Csökkent Képességű Integrált Hip Hop	16 - 24 sportoló		
Speciális Igényű Integrált / Hagyományos Pom	16 - 24 sportoló		
Speciális Igényű Integrált / Hagyományos Hip Hop	16 - 24 sportoló		

Férfiak és nők is versenyezhetnek ugyanabban a csapatban.

Megjegyzés: A Csökkent Képességű Integrált csapatokban 25% vagy több fogyatékkal élő sportolónak kell lennie az ICU Adaptive Abilities minősítési irányelveinek megfelelően.

Megjegyzés: Speciális Igényű Integrált csapatoknak legalább 1:1 arányban kell rendelkezniük értelmi fogyatékkal élő és anélküli sportolókkal a csapatban. Az ICU & ECU fenntartja a jogot, hogy összevonjon, vagy a csapatok jogosultsága és az egyes kategóriákban regisztrált csapatok száma alapján bővítse a divíziókat.

Tartalék versenyzők

Csapat kategóriák: csapatonként legfeljebb 5 tartalék.

Páros: csapatonként legfeljebb 1 tartalék.

Kísérő

Csapat kategóriák: csapatonként legfeljebb 5 edző vagy kísérő személy.

Páros: csapatonként legfeljebb 2 edző vagy kísérő személy.

2.4. Korcsoportok

A következő korcsoportok léteznek:

Korcsoport	Életkor	Születési év a 2025-ös versenyekre
Senior minden kategória	16 év vagy idősebb	2009 vagy előtte
Junior minden kategória	15-18 év	2010, 2009, 2008, 2007, 2006
Youth minden kategória	12-14 év	2013, 2012, 2011, 2010
Csökkentett & Speciális Igényű (minden kategória)	12 év vagy idősebb	2013 vagy előtte

Az években megadott életkor azt jelenti, hogy a sportoló az adott verseny naptári év valamely időpontjában ennyi idős volt.

Minden olyan csapat, amelyről kiderül, hogy nem felel meg az életkori követelményeknek, automatikusan kizárásra kerül.

Megjegyzés: A Junior Performance Cheer Páros Divíziókra speciális szabályok vonatkozhatnak az Európai Cheer Liga (ECL) révén történő kvalifikáció miatt.

2.5. Átjárások

Minden sportoló csak egy csapatban versenyezhet az adott kategóriában.

Az egy országot képviselő csapatokon belül engedélyezett az átjárás más kategóriákba a tagok és az edzők szabad belátása szerint, de ütemezési nehézségek léphetnek fel.

Más korcsoportokba való átjárás megengedett, mindaddig, amíg a jogosultsági követelmények teljesülnek.

2.6. A gyakorlat hossza

A. Cheerleading Kategóriák:

1. A gyakorlat teljes ideje maximum három (3:00) perc lehet, beleértve a szurkolást is.

- Szurkolás rész: a gyakorlat elején vagy közepén helyezhető el. A szurkolás rész idejének ajánlott minimum hossza harminc másodperc (0:30).

- Zenei rész: Két perc (2:00).

B. Performance Cheer Kategóriák:

1. Zenei rész: Két perc (2:00).

C. Performance Cheer Páros Kategóriák:

1. Zenei rész: Egy perc, harminc másodperc (1:30).

2.7. Versenytalaj

1. **Performance Cheer:** Marley típusú talaj vagy fa parketta padlófelület. Minimális mérete: 16 méter széles és 12 méter hosszú.

2. **Cheerleading:** Nincs rugós talaj, hanem szabványos habszivacs szőnyegfelület. Minimális mérete: 16 méter széles és 12 méter hosszú.

3. A csapatok bárhol felállhatnak a versenyterületen belül.

4. Nem jár büntetés a területen kívülre lépésért.

2.8. Zenei Iránymutatás

1. A csapatoknak követniük kell az ICU Music Copyrights Educational Initiative-t, amely a következő címen érhető el:

<http://cheerunion.org/education/musicinfo/>

2. Minden induló csapat megerősíti, hogy elolvasta és megértette az ICU Music Copyrights Educational Initiative-t és a csapat zenéjében felhasznált minden hangfelvétel csak a hangfelvételek tulajdonosának (tulajdonosainak) írásos engedélyével használható fel.

3. A csapatoknak tudniuk kell igazolni a licencet a bajnokságon való regisztráció során.

4. Ha egy csapat nem rendelkezik igazolással a zenei licenről, akkor felléphet egy választható, engedélyezett zeneszámra vagy számolással ellátott zenére (az ICU által biztosítva) vagy szóban számolhat; különben kizárják a versenyből.

5. Minden csapatnak rendelkeznie kell egy edzővel/képviselővel, aki lejátssza a zenéjüket. Ez a személy felelős azért, hogy a zenét az asztalhoz hozza és megnyomja a „play” és „stop” gombot a csapat számára.

6. A zenei követelményeket, beleértve a hordozó típusát is, a rendezvény szervezője határozza meg. Az ECU mindenesetre azt javasolja, hogy mp3 típusú zenefájlt is hozzon magával.

3. ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK & ELŐÍRÁSOK

3.1. Általános Szabályok

- A. Minden csapatot minden hivatalos megjelenésük alatt szakképzett vezetőnek/segítőnek/edzőnek kell felügyelnie.
- B. Az edzőknek gyakorlottságot kell megkövetelniük az elemek fejlesztése előtt. Az edzőknek figyelembe kell venniük a sportoló, a csoport és a csapat képzettségi szintjét a megfelelő szintre történő elhelyezés tekintetében.
- C. Minden vezetőnek, segítőnek és edzőnek rendelkeznie kell egy vészhelyzeti intézkedési tervvel sérülés esetére.

3.2. Az eljárási kérdések kezelése

A. Szabályok & Eljárás – A verseny szabályaival vagy eljárásaival kapcsolatos bármely kérdést kizárólag a csapat vezetője / edzője kezelhet és a Versenyfelügyelőkhöz kell intézni. Az ilyen kérdéseket a csapat versenyen való szereplése előtt kell feltenni. Egy mozdulat vagy **elem** szabályosságával kapcsolatos bármilyen kérdés esetén ajánlott a kérdéses elemről videót küldeni az ECU Versenyszabályzási Bizottságának a rules@europeancheerunion.com címre.

B. Teljesítés – A csapat szereplésével kapcsolatos bármilyen kérdést a Versenyfelügyelőknek kell feltenni közvetlenül a csapat szereplése után és/vagy a verseny eredményét követően, és kizárólag a **segítő/edző teheti fel**.

3.3. Sportszerűség

- A. Minden résztvevő vállalja, hogy a verseny teljes időtartama alatt sportszerűen viselkedik, pozitív magatartással az előadótérre való belépéstől egészen a kilépésig, valamint a gyakorlat során.
- B. Minden csapat segítője és edzője felelős azért, hogy a csapattagok, edzők, szülők és a csapattal kapcsolatban álló többi személy megfelelően viselkedjen. A sportszerűtlenség súlyos esetei kizárást vonnak maguk után.
- C. A túlzott dicsekvést, a verseny késleltetését, a sportszerűtlenséget, a szakszerűtlen viselkedést stb. tanúsító cselekedetek büntethetők. Ezek a tevékenységek magukban foglalják, de nem kizárólagosan:
- Egy sportoló feleslegesen hívja fel magára vagy a csapatára a figyelmet hosszú és túlzó belépéssel (pl. agresszív mozdulatok/gúnyolódás a közönség felé, több formációba és alakzatba való áttérés a gyakorlat megkezdéséhez stb.)
 - Túlzott verseny előtti vagy utáni csapatriuálék (a csapatösszetartó hagyományoknak a színpad mögötti területen kell zajlaniuk)
 - Túlzott ünneplés (pl. a sportolók a padlóra zuhannak, a padlót csapkodják, egymásra ugranak stb.)
 - Az ICU sportszerűségre vonatkozó irányelveivel kapcsolatos további információért lásd a következő ICU sportszerűségi irányelvekről szóló videót: <https://cheerunion.org/coaches-sportsmanship/>

3.4. Az előadás megszakítása

A. Előre nem látható körülmények

1. Ha a versenyfelügyelők véleménye szerint egy csapat gyakorlata megszakad a versenyfelszerelés, a berendezések vagy más, nem a csapatnak, hanem a versenynek tulajdonítható tényezők meghibásodása miatt, az érintett csapatnak le kell állítani a gyakorlatát.
2. A csapatnak a gyakorlatot teljes egészében újra be kell mutatnia, de csak attól a ponttól kezdve fogják értékelni, ahol a megszakítás bekövetkezett. A megszakítás mértékét és hatását a versenyért felelős személyek határozzák meg.
3. Ha egy csapatnak újra be kell mutatnia a gyakorlatát, de nem tudja azt teljes egészében teljesíteni, akkor ez a csapat az gyengébb szintű teljesítmény alapján kapja a pontszámot.

B. A csapat hibája

1. Abban az esetben, ha a csapat gyakorlata a csapat saját felszerelésének meghibásodása miatt szakad meg, a csapatnak vagy folytatnia kell a rutint, vagy fel kell adnia a versenyt.
2. A versenyfelügyelők döntenek el, hogy a csapat később újra bemutathatja-e a gyakorlatát. Ha a felügyelők úgy döntenek, hogy a csapat teljes egészében újra bemutathatja a gyakorlatot, akkor attól a ponttól fogják értékelni, ahol a megszakítás bekövetkezett.
3. Ha egy csapatnak újra be kell mutatnia a gyakorlatát, de nem tudja azt teljes egészében teljesíteni, akkor ez a csapat az gyengébb szintű teljesítmény alapján kapja a pontszámot.

C. Sérülés

1. Csak a következő személyek szakíthatják meg a gyakorlatot sérülés miatt: a) a versenyfelügyelők, b) a teljesítő csapat segítője / edzője vagy c) a sérült személy.
2. A versenyfelügyelők döntenek el, hogy a csapat később megismételheti-e fellépést. Ha a versenyfelügyelők megengedik a gyakorlat egy későbbi időpontban való bemutatását, akkor az időrend azon helye, ahol az újrabemutatás történik, a versenyfelügyelők kizárólagos döntése alapján kerül meghatározásra. A csapat teljes egészében újra bemutathatja a gyakorlatot, de CSAK attól a ponttól fogják értékelni, ahol a megszakítás bekövetkezett.
3. Ha egy csapatnak újra be kell mutatnia a rutinját, de nem teljesíti a rutint, akkor a csapat az alacsonyabb szintű teljesítmény alapján kapja a pontszámot.
4. A fellépni kívánó sérült versenyző csak akkor térhet vissza a versenytalajra, ha:
 - a) A versenyfelügyelők engedélyt kapnak először a résztvevőt ellátó egészségügyi személyzettől, a szülőtől (ha jelen van), ÉS AZUTÁN a versenyző csapat vezetőedzőjétől / segítőjétől.
 - b) Ha az egészségügyi személyzet nem tisztázza a résztvevőt, a résztvevő csak akkor térhet vissza a versenyre, ha a jelenlévő szülője vagy törvényes gyámja aláírja a visszatérésről szóló nyilatkozatot.
 - c) Agyrázkódás gyanúja esetén a résztvevő nem térhet vissza a versenyhez egy fejsérülésekkel kapcsolatos képzettséggel rendelkező egészségügyi szakember engedélye nélkül és 24 óra várakozással, még, a szülő vagy törvényes gondviselő beleegyezésével sem.
 - d) A fejsérülésre vonatkozó szabályzat mellett az ECU javasolja, hogy legyen tisztában a verseny helyszínének egyedi jogszabályaival is.

3.5. Értelmezések és / vagy Ítéletek

A jelen Szabályok és Rendelkezések bármely aspektusának értelmezését vagy a verseny bármely más aspektusát érintő döntést az ECU Versenyszabályzási Bizottsága hozza meg. A bizottság arra törekszik, hogy a verseny a verseny általános szellemiségével és céljaival összhangban történjen. Ha az értelmezést egy folyamatban lévő verseny során kell megtenni, akkor azt az adott bizottság zsűrijében jelenlévő és a tisztséget betöltő bizottsági tagok, valamint a Vezetőbíró együttesen végzik el.

3.6. Diszkvalifikáció

Minden olyan csapat, amely nem tartja be a jelen "Szabályok és Rendelkezések" feltételeit és eljárásait, kizárásra kerül a versenyből, automatikusan elveszít minden jogot a versenyen odaítélt díjakra vagy jutalmakra, és elveszítheti a következő évi részvétel lehetőségét is.

3.7. Bírálati eljárás

A versenybírókat az ICU és az ECU kizárólagos belátása szerint jelöli ki. Miközben a csapatok fellépnek, egy bírói panel egy 100 pontos rendszer alapján pontozza a csapatokat. Az egyes csapatok számára adott legmagasabb és legalacsonyabb pontszám elhagyásra kerül, és a megmaradt bírói pontszámokat **összesítik, majd elosztják a megmaradt bírók számával**, hogy meghatározzák a csapatok összpontszámát. Az első, második vagy harmadik helyezéért járó holtverseny esetén a magas és az alacsony pontszám visszaadódik az összesített pontszámba. Ha a holtverseny megmarad, akkor a bírók egyenként adott rangsorolási pontjai kerülnek felhasználásra a holtverseny megszüntetéséhez.

3.8. Pontszámok és Rangsorok

Az egyéni értékelőlapok az egyes bírók kizárólagos használatára szolgálnak. Minden bírónak felelőssége és joga van felülvizsgálni és benyújtani a végleges pontszámát és rangsorát az összes csapat végső pontszámának összesítése előtt. A pontszámok és a rangsorok csak az edzők vagy a csapatkapitányok számára érhetőek el a verseny végén. Telefonon keresztül nem adhatók ki pontszámok vagy rangsorok. A verseny minden egyes fordulója után a csapatok megkapják a bírók pontozólapjait, valamint a saját pontszámukat és a csoport legjobb pontszámát. Ezen kívül a csapatok kapnak egy ranglistát a csapatok neveivel és pontszámaival a végleges helyezésekről.

3.9. Egységesített Végeredmény

A végső ranglista korcsoportonként egységesen mutatja meg az eredményeket, felsorolva az összes résztvevőt a következő sorrendben (alulról felfelé):

- az alacsonyabb szintű kategóriák helyezései (pl. Youth Median, Junior Advanced és Senior Elite);
- a magasabb szintű kategóriák elődöntős helyezései (pl. Youth Advanced, Junior Elite és Senior Premier) a Legjobb 5 csapat nélkül;
- A Youth Advanced, Junior Elite és Senior Premier döntők 5 legjobb csapatának helyezései.

3.10. Döntő - Pontozás

Az elődöntők pontszámai nem kerülnek át a döntőbe.

3.11. Döntő - A Teljesítés Sorrendje

A döntő teljesítési sorrendje az elődöntőben elért helyezések fordított sorrendje.

3.12. A Határozatok Véglegessége

A bajnokságban való részvétellel minden csapat elfogadja, hogy a bírók és a versenyfelügyelők döntései véglegesek és nem képezik felülvizsgálat tárgyát. Minden csapat tudomásul veszi, hogy a bíróknak és a versenyfelügyelőknek gyors és igazságos döntéseket kell hozniuk ezen a versenyen, és ezért önként lemond az ilyen döntések jogi, méltányossági, adminisztratív vagy eljárási felülvizsgálatáról.

3.13. Megjelenések, Támogatás és Reklám

Minden címetket vagy díjakat nyerő csapat beleegyezik, hogy az ICU & ECU minden megjelenést, támogatást és reklámot jóváhagyjon.

3.14. Büntetések

Öt (5) pont büntetés jár minden olyan csapatnak, amelyik megszegi a kiírt szabályok bármelyikét. Ez a levonás nem vonatkozik azokra a szabálysértésekre, amelyek kisebb pontértékekkel vannak jelölve. Egy adott szabály egyszerre több esetben történő megsértése (a hatásokat is beleértve) az adott szabály csupán egyszeri megsértésének számít, és csak öt (5) pont büntetést von maga után. Ha bármilyen kérdés merül fel egy mozdulat vagy **elem** szabályosságával kapcsolatban, ajánlott **a kérdéses elemről** videó **másolatot** küldeni az ECU Szabály Bizottságának a rules@europeancheerunion.com címre. A Kategóriát, a Csapat nevét, a kapcsolattartó személy nevét, telefonszámát és email címét egyértelműen fel kell tüntetni.

4. CHEERLEADING KATEGÓRIÁK

4.1. Cheerleading Fogalomtár

A Fogalomtár teljes felsorolását lásd a 26. és az azt követező oldalakon.

Bármilyen kérdéssel vagy további felvilágosítást igénylő kéréssel fordulj az ECU Szabály Bizottságához a rules@europeancheerunion.com címen.

4.2. Cheerleading Általános Biztonsági Szabályok és a Gyakorlatra Vonatkozó Előírások

Minden Cheerleading Csapatnak követnie kell a **2025-ös ICU Általános Biztonsági Szabályzatát** (lásd 3. oldal): https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2024/09/ICU_2025_Rules_CH-PC.pdf

4.3. Cheerleading Biztonsági Szabályok Szint szerint

A Szint szerinti Biztonsági Szabályokat lásd a **2025-ös ICU Általános Biztonsági Szabályzatában**: https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2024/09/ICU_2025_Rules_CH-PC.pdf

4.4. Mobilitási & Támogató Eszközökre Vonatkozó Szabályok

Megjegyzés: Az alábbiakban a „kerelesszék” kifejezés használata a robogók és hasonló mozgást segítő eszközök használatára is vonatkozik.

Lásd a **2025-ös ICU Általános Biztonsági Szabályzatában**:

https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2024/09/ICU_2025_Rules_CH-PC.pdf

4.5. Időbeli Korlátozások, Zene, Be- és Kivonulások

1. Minden csapatnak maximum 2 perce van a zenére (2:00) és az ajánlott 30 másodperces (:30) szurkolást a gyakorlat elején vagy közepén kell előadni.
2. A gyakorlat teljes ideje maximum három (3:00) perc lehet, beleértve a szurkolást is.
3. Minden erőfeszítést meg kell tenni annak érdekében, hogy a zene szövege minden néző számára megfelelő legyen.
4. Az időmérés az első koreografált mozdulattal, hanggal vagy a zene első hangjával kezdődik, attól függően, hogy melyik következik előbb.
5. Az időmérés az utolsó koreografált mozdulattal, hanggal vagy a zene utolsó hangjával ér véget, attól függően, hogy melyik következik utoljára.
6. Ha egy csapat túllépi az időkorlátot, minden egyes szabálytalanságért büntetés jár. Egy pont levonás 5-10 másodpercért és három (3) pont levonás 11 másodperc és afelett bíróként.
7. Mivel a büntetések súlyosak, ajánlott, hogy minden csapat többször is mérje le a verseny előtt a gyakorlata idejét és hagyjanak néhány másodperces biztonsági tartalékot, hogy a hangtechnikai berendezések eltéréseit figyelembe tudják venni.
8. Minden csapatnak rendelkeznie kell egy edzővel/képviselővel, aki lejátssza a zenéjüket. Ez a személy felelős azért, hogy a zenét a zenei asztalhoz hozza és megnyomja a „play” és „stop” gombot a csapat számára.
9. A verseny időben történő lebonyolítása érdekében a csapatoknak a lehető leggyorsabban kell bevonulniuk az előadói területre. A csapatoknak korlátozott idő áll rendelkezésükre, hogy belépjenek a talajra és elkezdjék a gyakorlatukat. A bonyolult koreográfiájú bevonulások nem engedélyezettek. További feltételek a következők:
 - Bevonulások: A csapatok bemutatásakor a csapatoknak 20 másodpercen belül be kell érniük a talajra és fel kell venniük a kezdő pozíciójukat.
 - Kivonulások: A gyakorlat befejezésekor a csapatoknak azonnal el kell hagyniuk a talajt és az előadói területen kívül kell lenniük 20 másodpercen belül.

4.6. Pontozólapok - Cheerleading

A pontok eloszlása a Speciális Igényű Integrált Intermediate Kategóriákban:

Bírálati Szempontok	Leírás	Pontszám
Cheer Kritériumok	A tömeg vezetésének képessége, jelzések, pomok, zászlók vagy megafon használata, emelések/piramisok praktikus használata a tömeg vezetésére, kivitelezés (anyanyelv használata javasolt)	10
Páros Emelések	Minden sportoló bevonása a páros emelésekbe a gyakorlat során Az elemek kivitelezése, Megfelelő technika, Szinkron Nehézség (elem szintje), Kreativitás, Változatosság	20
Piramisok	Minden sportoló bevonása a piramisokba a gyakorlat során Az elemek kivitelezése, Szinkron (ha alkalmazható) Nehézség (elem szintje), Kreativitás, Változatosság	20
Talajakrobatika / Egyéni Elemek	Csoportos talajakrobatika, Az elemek kivitelezése (beleértve az ugrásokat is, ha alkalmazható) Nehézség, Megfelelő Technika, Szinkron	5
Koreográfia	A gyakorlat kreativitása a közönségre hatás érdekében Az összes sportoló hatékony bevonása a gyakorlat során Szinkron, változatosság	25
Gyakorlat Felépítése / Átmenetek	A gyakorlat elemeinek kivitelezése: flow, tempó, elemek időzítése, átmenetek	10
Összhatás, Közönség hatás, Tánc	Összhatás, előadásmód, tánc, közönség hatás	10
TOTAL		100

A pontok eloszlása a Speciális Igényű Hagyományos Intermediate Kategóriákban:

Bírálati Szempontok	Leírás	Pontszám
Cheer Kritériumok	A tömeg vezetésének képessége, jelzések, pomok, zászlók vagy megafon használata, emelések/piramisok praktikus használata a tömeg vezetésére, kivitelezés (anyanyelv használata javasolt)	10
Páros Emelések	Az elemek kivitelezése, Megfelelő technika, Szinkron Nehézség (elem szintje), Kreativitás, Változatosság	20
Piramisok	Az elemek kivitelezése, Szinkron (ha alkalmazható) Nehézség (elem szintje), Kreativitás, Változatosság	20
Talajakrobatika / Egyéni Elemek	Csoportos talajakrobatika, Az elemek kivitelezése (beleértve az ugrásokat is, ha alkalmazható) Nehézség, Megfelelő Technika, Szinkron	5
Koreográfia	A gyakorlat kreativitása a közönségre hatás érdekében A speciális igényű sportolók hatékony bevonása a gyakorlat során Szinkron, változatosság	25
Gyakorlat Felépítése / Átmenetek	A gyakorlat elemeinek kivitelezése: flow, tempó, elemek időzítése, átmenetek	10
Összhatás, Közönség hatás, Tánc	Összhatás, előadásmód, tánc, közönség hatás	10
TOTAL		100

A pontok eloszlása a Csökkent Képességű Integrált Median Kategóriákban:

Bírálati Szempontok	Leírás	Pontszám
Cheer Kritériumok	A tömeg vezetésének képessége, jelzések, pomok, zászlók vagy megafon használata, emelések/piramisok praktikus használata a tömeg vezetésére, kivitelezés (anyanyelv & jelnyelv használata javasolt)	10
Páros Emelések	Minden sportoló bevonása a páros emelésekbe a gyakorlat során Az elemek kivitelezése, Megfelelő technika, Szinkron Nehézség (elem szintje), Kreativitás, Változatosság	20
Piramisok	Minden sportoló bevonása a piramisokba a gyakorlat során Az elemek kivitelezése, Szinkron (ha alkalmazható) Nehézség (elem szintje), Kreativitás, Változatosság	20
Talajakrobatika / Egyéni Elemek	Csoportos talajakrobatika, Az elemek kivitelezése (beleértve az ugrásokat is, ha alkalmazható) Nehézség, Megfelelő Technika, Szinkron	5
Koreográfia	A gyakorlat kreativitása a közönségre hatás érdekében Az összes sportoló hatékony bevonása a gyakorlat során Szinkron, változatosság	25
Gyakorlat Felépítése / Átmenetek	A gyakorlat elemeinek kivitelezése: flow, tempó, elemek időzítése, átmenetek	10
Összhatás, Közönség hatás, Tánc	Összhatás, előadásmód, tánc, közönség hatás	10
TOTAL		100

A pontok eloszlása a Csökkent Képességű Integrált Advanced Kategóriákban:

Bírálati Szempontok	Leírás	Pontszám
Cheer Kritériumok	A tömeg vezetésének képessége, jelzések, pomok, zászlók vagy megafon használata, emelések/piramisok praktikus használata a tömeg vezetésére, kivitelezés (anyanyelv & jelnyelv használata javasolt)	10
Páros Emelések	Minden sportoló bevonása a páros emelésekbe a gyakorlat során Az elemek kivitelezése, Megfelelő technika, Szinkron Nehézség (elem szintje), Kreativitás, Változatosság	20
Piramisok	Minden sportoló bevonása a páros emelésekbe a gyakorlat során Az elemek kivitelezése, Szinkron (ha alkalmazható) Nehézség (elem szintje), Kreativitás, Változatosság	20
Talajakrobatika / Egyéni Elemek	Csoportos talajakrobatika, Az elemek kivitelezése (beleértve az ugrásokat is, ha alkalmazható) Nehézség, Megfelelő Technika, Szinkron	5
Koreográfia	A gyakorlat kreativitása a közönségre hatás érdekében Az összes sportoló hatékony bevonása a gyakorlat során Szinkron, változatosság	25
Gyakorlat Felépítése / Átmenetek	A gyakorlat elemeinek kivitelezése: flow, tempó, elemek időzítése, átmenetek	10
Összhatás, Közönség hatás, Tánc	Összhatás, előadásmód, tánc, közönség hatás	10
TOTAL		100

A pontok eloszlása Beginner & Novice Kategóriákban:

Bírálati Szempontok	Leírás	Pontszám
Cheer Kritériumok	<i>Tömeg Vezetése (Anyanyelv Használata Javasolt)</i> A tömeg vezetésének képessége, beleértve a hang, a tempó és a szurkolás felépítésének hatékony használatát a közönség bevonására. Jelzések, pomok, megafonok, zászlók és/vagy karmozdulatok megfelelő használata & Emelések/Piramisok praktikus használata a tömeg vezetésére. Kivitelezés.	10
Páros Emelések	Az elemek kivitelezése, Nehézség (Elemek szintje, Bázisok száma, Emelő Csapatok Száma), Szinkron, Változatosság & Kreativitás	25
Piramisok	Elemek Kivitelezése, Elemek Szintje, Nehézség, Felépített Egységek Száma, Felhasznált Bázisok Száma, Átmenetek, Változatosság & Kreativitás	25
Talajakrobatika / Egyéni Elemek	Csoportos talajakrobatika, Az elemek kivitelezése (beleértve az ugrásokat is, ha alkalmazható), Nehézség, Megfelelő Technika, Szinkron	10
Gyakorlat Felépítése / Átmenetek	A gyakorlat elemeinek kivitelezése: flow, tempó, elemek időzítése, átmenetek	15
Összhatás, Közönség hatás, Tánc	Összhatás, előadásmód, tánc, közönség hatás	15
TOTAL		100

A pontok eloszlása All Girl Intermediate & Median Kategóriákban:

Bírálati Szempontok	Leírás	Pontszám
Cheer Kritériumok	<i>Tömeg Vezetése (Anyanyelv Használata Javasolt)</i> A tömeg vezetésének képessége, beleértve a hang, a tempó és a szurkolás felépítésének hatékony használatát a közönség bevonására. Jelzések, pomok, megafonok, zászlók és/vagy karmozdulatok megfelelő használata & Emelések/Piramisok praktikus használata a tömeg vezetésére, kivitelezés	10
Páros Emelések	Az elemek kivitelezése, Nehézség (Elemek szintje, Bázisok száma, Emelő Csapatok Száma), Szinkron, Változatosság & Kreativitás	25
Piramisok	Elemek Kivitelezése, Elemek Szintje, Nehézség, Felépített Egységek Száma, Felhasznált Bázisok Száma, Átmenetek, Változatosság & Kreativitás	25
Dobások	Az elemek kivitelezése, Magasság, Szinkron (amikor alkalmazható), Nehézség, Változatosság	10
Talajakrobatika / Egyéni Elemek	Csoportos talajakrobatika, Az elemek kivitelezése (beleértve az ugrásokat, amennyiben alkalmazható), Nehézség, Megfelelő Technika, Szinkron	10
Gyakorlat Felépítése / Átmenetek	A gyakorlat elemeinek kivitelezése: flow, tempó, elemek időzítése, átmenetek	10
Összhatás, Közönség hatás, Tánc	Összhatás, előadásmód, tánc (amennyiben alkalmazható), közönség hatás	10
TOTAL		100

A pontok eloszlása Coed Intermediate & Median Kategóriákban:

Bírálati Szempontok	Leírás	Pontszám
Cheer Kritériumok	<i>Tömeg Vezetése (Anyanyelv Használata Javasolt)</i> A tömeg vezetésének képessége, beleértve a hang, a tempó és a szurkolás felépítésének hatékony használatát a közönség bevonására. Jelzések, pomok, megafonok, zászlók és/vagy karmozdulatok megfelelő használata & Emelések/Piramisok praktikus használata a tömeg vezetésére, kivitelezés	10
Páros Emelések	Az elemek kivitelezése, Nehézség (Elemek szintje, Bázisok száma, Emelő Csapatok Száma), Szinkron, Változatosság & Kreativitás	25
Piramisok	Elemek Kivitelezése, Elemek Szintje, Nehézség, Felépített Egységek Száma, Felhasznált Bázisok Száma, Átmenetek, Változatosság & Kreativitás	25

Dobások	Az elemek kivitelezése, Magasság, Szinkron (amikor alkalmazható), Nehézség, Változatosság	10
Talajakrobatika / Egyéni Elemek	Csoportos talajakrobatika, Az elemek kivitelezése (beleértve az ugrásokat, amennyiben alkalmazható), Nehézség, Megfelelő Technika, Szinkron	10
Gyakorlat Felépítése / Átmenetek	A gyakorlat elemeinek kivitelezése: flow, tempó, elemek időzítése, átmenetek	10
Összhatás, Közönségghatás, Tánc	Összhatás, előadásmód, tánc (amennyiben alkalmazható), közönségghatás	10
TOTAL		100

A pontok eloszlása All Girl Advanced, Elite and Premier Kategóriákban:

Bírálati Szempontok	Leírás	Pontszám
Cheer Kritériumok	A tömeg vezetésének képessége, jelzések, pomok, zászlók vagy megafonok használata, Emelések/piramisok praktikus használata a tömeg vezetésére, kivitelezés (anyanyelv használata javasolt)	10
Páros Emelések	Az elemek kivitelezése, Nehézség (Elemek szintje, Bázisok száma, Emelő Csapatok Száma), Szinkron, Változatosság	25
Piramisok	Nehézség, Átmenetek az Emelésekbe vagy a Lejövetelekbe, Kivitelezés, Időzítés, Kreativitás	25
Dobások	Az elemek kivitelezése, Magasság, Szinkron (amikor alkalmazható), Nehézség, Változatosság	15
Talajakrobatika / Egyéni Elemek	Csoportos talajakrobatika, Az elemek kivitelezése (beleértve az ugrásokat, amennyiben alkalmazható), Nehézség, Megfelelő Technika, Szinkron	10
Gyakorlat Felépítése / Átmenetek	A gyakorlat elemeinek kivitelezése: flow, tempó, elemek időzítése, átmenetek	5
Összhatás, Közönségghatás, Tánc	Összhatás, előadásmód, tánc (amennyiben alkalmazható), közönségghatás	10
TOTAL		100

A pontok eloszlása Coed Advanced, Elite and Premier Kategóriákban:

Bírálati Szempontok	Leírás	Pontszám
Cheer Kritériumok	A tömeg vezetésének képessége, jelzések, pomok, zászlók vagy megafonok használata, Emelések/piramisok praktikus használata a tömeg vezetésére, kivitelezés (anyanyelv használata javasolt)	10
Páros Emelések	Az elemek kivitelezése, Nehézség (Elemek szintje, Bázisok száma, Emelő Csapatok Száma), Szinkron, Változatosság	25
Piramisok	Nehézség, Átmenetek az Emelésekbe vagy a Lejövetelekbe, Kivitelezés, Időzítés, Kreativitás	25
Dobások	Az elemek kivitelezése, Magasság, Szinkron (amikor alkalmazható), Nehézség, Változatosság	15
Talajakrobatika / Egyéni Elemek	Csoportos talajakrobatika, Az elemek kivitelezése (beleértve az ugrásokat, amennyiben alkalmazható), Nehézség, Megfelelő Technika, Szinkron	10
Gyakorlat Felépítése / Átmenetek	A gyakorlat elemeinek kivitelezése: flow, tempó, elemek időzítése, átmenetek	5
Összhatás, Közönségghatás, Tánc	Összhatás, előadásmód, tánc (amennyiben alkalmazható), közönségghatás	10
TOTAL		100

5. PERFORMANCE CHEER KATEGÓRIÁK

5.1. Performance Cheer Foglalomtár

A Foglalomtár teljes felsorolását lásd a 26. és az azt követező oldalakon.

Bármilyen kérdéssel vagy további felvilágosítást igénylő kéréssel fordulj az ECU Szabály Bizottságához a rules@europeancheerunion.com címen.

5.2. Performance Cheer Biztonsági Szabályok Szint / Műfaj szerint

A Szint / Műfaj szerinti Biztonsági Szabályokat lásd a **2025-ös ICU Általános Biztonsági Szabályzatában**: https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2024/09/ICU_2025_Rules_CH-PC.pdf

5.3. Koreográfia és Ruházat

A Koreográfiára és Ruházatra vonatkozó szabályokat lásd a **2025-ös ICU Általános Biztonsági Szabályzatában**: https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2024/09/ICU_2025_Rules_CH-PC.pdf

5.4. Kellékek

A Kellékekre vonatkozó szabályokat lásd a **2025-ös ICU Általános Biztonsági Szabályzatában**: https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2024/09/ICU_2025_Rules_CH-PC.pdf

5.5. Mobilitási & Támogató Eszközökre Vonatkozó Szabályok

Megjegyzés: Az alábbiakban a „kerelesszék” kifejezés használata a robogók és hasonló mozgást segítő eszközök használatára is vonatkozik.

Lásd a **2025-ös ICU Általános Biztonsági Szabályzatában**:

https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2024/09/ICU_2025_Rules_CH-PC.pdf

5.6. Időkorlát / Zene / Bevonulások

1. Minden Csapatnak maximum két (2) perc (2:00) áll rendelkezésre, hogy bemutassa a gyakorlatát & demonstrálja tudását.
2. Minden Párosnak maximum 1 perc és 30 másodperc (1:30) áll rendelkezésre, hogy bemutassa a gyakorlatát & demonstrálja tudását.
3. Minden erőfeszítést meg kell tenni annak érdekében, hogy a zene szövege minden néző számára megfelelő legyen.
4. Az időmérés az első koreografált mozdulattal, hanggal vagy a zene első hangjával kezdődik.
5. Az időmérés az utolsó koreografált mozdulattal, hanggal vagy a zene utolsó hangjával ér véget.
6. Ha egy előadás (Csapat vagy Páros) túllépi az időkorlátot, minden egyes szabálytalanságért büntetés jár. Egy (1) pont levonás jár bírónként az időkorlát 5-10 másodperces túllépéséért és három (3) pont levonás jár bírónként az időkorlát 11 másodperces vagy annál hosszabb túllépése esetén.
7. Minden csapatnak rendelkeznie kell egy edzővel/képviselővel, aki lejátssza a zenéjüket. Ez a személy felelős azért, hogy a zenét a zenei asztalhoz hozza és megnyomja a „play” és „stop” gombot a Csapat vagy Páros előadásához.
8. A verseny időben történő lebonyolítása érdekében a csapatoknak a lehető leggyorsabban kell bevonulniuk az előadói területre. Koreografált be- és kivonulások nem engedélyezettek. A csapatoknak korlátozott idő áll rendelkezésükre, hogy belépjenek a talajra és elkezdjék a gyakorlatukat. További feltételek a következők:
 - Bevonulások: A csapatok bemutatásakor a csapatoknak 20 másodpercen belül be kell érniük a talajra és fel kell venniük a kezdő pozíciójukat.
 - Kivonulások: A gyakorlat befejezésekor a csapatoknak azonnal el kell hagyniuk a talajt és az előadói területen kívül kell lenniük 20 másodpercen belül.

5.7. Műfaj / Kategória Meghatározások

Pom: Magában foglalja a megfelelő Pom technikát, ami feszes, tiszta és pontos, miközben lehetővé teszi a Jazz, Hip Hop és High Kick elemek használatát. A hangsúlyt a csoportos kivitelezésre fekteti, beleértve a szinkront, az egységességet és térbeli helyezkedést. Egy dinamikus és hatékony gyakorlat koreográfiája a zeneiségre, a vizuális hatások színpadképére összpontosít, a folyamatos és kreatív átmenetek, szintek és csoportok, valamint a mozdulatok és az elemek komplexitása révén. A pomokat a gyakorlat során végig kötelező használni. Az egyenruhának/ruházatnak tükröznie kell a kategória stílusát. További információért lásd a Pontozólapot.

Hip Hop: Autentikus utcai stílus által befolyásolt mozdulatokat foglal magában. A hangsúlyt a csoportos kivitelezésre fekteti, beleértve a szinkront, az egységességet és térbeli helyezkedést. Egy dinamikus és hatékony gyakorlat koreográfiája a zeneiséget, a színpadképet, az elemek komplexitását és az atletikusságot használja. A Hip Hop Kultúrát tükröző, jellegzetes ruházatot és kiegészítőket kell viselni. További információért lásd a Pontozólapot.

Jazz: Hagyományos és stilizált dinamikus mozdulatokat foglal magában, erővel, folytonossággal, jelenléttel és megfelelő technikai kivitelezéssel. A hangsúlyt a csoportos kivitelezésre fekteti, beleértve a szinkront, az egységességet és térbeli helyezkedést. Egy dinamikus és hatékony gyakorlat koreográfiája a zeneiséget, a színpadképet, az elemek komplexitását használja. A gyakorlat összbenyomásának élénknek, energikusnak és motiválónak kell lennie, azzal a tudattal, hogy a mozgás dinamikája változhat a zeneiség kihasználása érdekében. Az egyenruhának/ruházatnak tükröznie kell a kategória stílusát. További információért lásd a Pontozólapot.

5.8. Pontozólapok – Performance Cheer

A pontok eloszlása Pom Kategóriákban:

Bírálati Szempontok		Leírás	Pontszám
TECHNIKAI KIVITELEZÉS	Kategória Stílusának Kivitelezése	Pom Technika Minősége: elhelyezkedés, irányítottság, a mozgás pontos és erős végrehajtása	10
	Mozdulatok Technikai Kivitelezése	A Mozdulatoknak ereje, intenzitása, elhelyezkedése, irányítottsága, jelenléte van, és beleélés jellemzi	10
	Elemek Technikai Kivitelezése	Képesség a megfelelő szintű elemek bemutatására helyes elhelyezéssel, testtartással, irányítással, feszességgel, egyensúllyal, erővel és a mozdulatok befejezésével	10
CSOPORTOS KIVITELEZÉS	Szinkron / Időzítés a Zenével	Pontos időzítés a csapattagokkal és a zenével	10
	Mozdulatok Egyformasága	A mozdulatok minden személynél ugyanazok: tiszta, pontos és precíz	10
	Helyezkedés	Megfelelő elhelyezkedés/távolság az egyének között a bemutató talajon a gyakorlat és az átmenetek közben	10
KOREOGRÁFIA	Zeneiség	Mozdulatok, amelyek a zenei hangsúlyokat, a ritmust, a tempót, a kifejezőmódot, a szöveget, a stílust stb. kreatív, egyedi és eredeti módon egészítik ki	10
	Gyakorlat Színpadképe / Vizuális Hatások	Változatos térformák és gördülékeny átmenetek használata. A színpadkép vizuális hatása csoportmunka, partnermunka, talajmunka, emelések, szintezések, oppozíció stb. révén	10
	Mozdulatok Összetettsége	A mozdulatok nehézségi szintje, mint például a tempó, súlypontáthelyezés, irányváltások, összekapcsolódás, folytonosság, a mozgás bonyolultsága stb. Az elemek nehézsége a helyes technikai kivitelezéshez mérten kerül pontozásra.	10
ÖSSZHATÁS	Kommunikáció / Előadásmód / Közönségre Gyakorolt Hatás & Megfelelőség	Képesség egy dinamikus gyakorlat bemutatására, hiteles előadásmóddal és a közönség megnyerésével Az előadás megfelel a kategória leírásának, és az életkornak megfelelő zenével, ruhával és koreográfiával rendelkezik, amely emeli az előadás színvonalát	10
TOTAL			100

A pontok eloszlása Hip Hop Kategóriákban:

Bírálati Szempontok		Leírás	Pontszám
TECHNIKAI KIVITELEZÉS	Kategória Stílusának Kivitelezése	Az autentikus hip hop/utcai stílus hangulata és minősége	10
	Mozdulatok Technikai Kivitelezése	A Mozdulatoknak ereje, intenzitása, elhelyezkedése, irányítottsága, jelenléte van, és beleélés jellemzi	10
	Elemek Technikai Kivitelezése	Képesség a megfelelő szintű elemek bemutatására helyes elhelyezéssel, testtartással, irányítással, feszességgel, egyensúllyal, erővel és a mozdulatok befejezésével.	10
CSOPORTOS KIVITELEZÉS	Szinkron / Időzítés a Zenével	Pontos időzítés a csapattagokkal és a zenével	10
	Mozdulatok Egyformasága	A mozdulatok minden személynél ugyanazok: tiszta, pontos és precíz	10
	Helyezkedés	Megfelelő elhelyezkedés/távolság az egyének között a bemutató talajon a gyakorlat és az átmenetek közben	10
KOREOGRÁFIA	Zeneiség	Mozdulatok, amelyek a zenei hangsúlyokat, a ritmust, a tempót, a kifejezőmódot, a szöveget, a stílust stb. kreatív, egyedi és eredeti módon egészítik ki	10
	Gyakorlat Színpadképe / Vizuális Hatások	Változatos térformák és gördülékeny átmenetek használata. A színpadkép vizuális hatása csoportmunka, partnermunka, talajmunka, emelések, szintezések, oppozíció stb. révén	10
	Mozdulatok Összetettsége	A mozdulatok nehézségi szintje, mint például a tempó, súlypontáthelyezés, irányváltások, összekapcsolódás, folytonosság, a mozgás bonyolultsága stb. Az elemek nehézsége a helyes technikai kivitelezéshez mérten kerül pontozásra	10
ÖSSZHATÁS	Kommunikáció / Előadásmód / Közönségre Gyakorolt Hatás & Megfelelőség	Képesség egy dinamikus gyakorlat bemutatására, hiteles előadásmóddal és a közönség megnyerésével Az előadás megfelel a kategória leírásának, és az életkornak megfelelő zenével, ruhával és koreográfiával rendelkezik, amely emeli az előadás színvonalát	10
TOTAL			100

A pontok eloszlása Jazz Kategóriákban:

Bírálati Szempontok		Leírás	Pontszám
TECHNIKAI KIVITELEZÉS	Kategória Stílusának Kivitelezése	A mozdulatok folytonossága és a stílus minősége, feszesség és jelenlét/kivitelezés	10
	Mozdulatok Technikai Kivitelezése	A Mozdulatoknak ereje, intenzitása, elhelyezkedése, irányítottsága, jelenléte van, és beleélés jellemzi	10
	Elemek Technikai Kivitelezése	Képesség a megfelelő szintű elemek bemutatására helyes elhelyezéssel, testtartással, irányítással, feszességgel, egyensúllyal, erővel és a mozdulatok befejezésével	10
CSOPORTOS KIVITELEZÉS	Szinkron / Időzítés a Zenével	Pontos időzítés a csapattagokkal és a zenével	10
	Mozdulatok Egyformasága	A mozdulatok minden személynél ugyanazok: tiszta, pontos és precíz	10
	Helyezkedés	Megfelelő elhelyezkedés/távolság az egyének között a bemutató talajon a gyakorlat és az átmenetek közben	10
KOREOGRÁFIA	Zeneiség	Mozdulatok, amelyek a zenei hangsúlyokat, a ritmust, a tempót, a kifejezőmódot, a szöveget, a stílust stb. kreatív, egyedi és eredeti módon egészítik ki	10
	Gyakorlat Színpadképe / Vizuális Hatások	Változatos térformák és gördülékeny átmenetek használata. A színpadkép vizuális hatása csoportmunka, partnermunka, talajmunka, emelések, szintezések, oppozíció stb. révén	10
	Mozdulatok Összetettsége	A mozdulatok nehézségi szintje, mint például a tempó, súlypontáthelyezés, irányváltások, összekapcsolódás, folytonosság, a mozgás bonyolultsága stb. Az elemek nehézsége a helyes technikai kivitelezéshez mérten kerül pontozásra.	10
ÖSSZLATÁS	Kommunikáció / Előadásmód / Közönségre Gyakorolt Hatás & Megfelelőség	Képesség egy dinamikus gyakorlat bemutatására, hiteles előadásmóddal és a közönség megnyerésével Az előadás megfelel a kategória leírásának, és az életkornak megfelelő zenével, ruhával és koreográfiával rendelkezik, amely emeli az előadás színvonalát	10
TOTAL			100

A pontok eloszlása Páros Kategóriákban:

Bírálati Szempontok		Leírás	Pontszám
TECHNIKAI KIVITELEZÉS	Kategóriaspecifikus Stílus Kivitelezése	Pom – Pom technika; irányítottság, szintek, elhelyezkedés, teljes, precíz és erős mozdulatok Hip Hop – Autentikus hip hop/utcai stílus hangulata és minősége Jazz – A mozgás folytonossága és a stílus minősége, feszesség és jelenlét/kivitelezése	10
	Mozdulatok Összességének Kivitelezése	Testtartás, elhelyezkedés, egyensúly, irányítottság, mozgás végrehajtása, feszesség és rugalmasság	10
	Elemek Technikai Kivitelezése & Kategórián belül használt Mozdulatok	Rúgások, szökkenések, ugrások, forgások, talajmunka, dermedések, partnermunka, emelések, stb.	10
	Mozdulatok Minőségének Kivitelezése	Erő, intenzitás, jelenlét és a mozdulatokba való beleélés	10
KIVITELEZÉS PÁRKÉNT	Szinkron	A mozdulatok időzítése a zenével A sportolók szinkronja és egységessége	10
KOREOGRÁFIA	Zeneiség	Mozdulatok, amelyek a zenei hangsúlyokat, a ritmust, a tempót, a kifejezőmódot, a szöveget, a stílust stb. kreatív, egyedi és eredeti módon egészítik ki	10
	Gyakorlat Színpadképe	Térhasználat, átmenetek, partnermunka / csoportmunka, szintek, oppozíciók stb. A páros együttműködése miközben lehetővé teszi a gyakorlat gördülékeny áramlását	10
	Mozdulatok Összetettsége	A mozdulatok nehézségi szintje, mint például a tempó, súlypontáthelyezés, irányváltások, összekapcsolódás, folytonosság, a mozgás bonyolultsága stb.	10
	Elemek Nehézsége	A technikai elemek nehézségi szintje, partnermunka, emelések stb.	10
ÖSSZEHATÁS	Kommunikáció / Előadásmód / Közönségre Gyakorolt Hatás & Megfelelőség	Képesség egy dinamikus gyakorlat bemutatására, hiteles előadasmóddal és a közönség megnyerésével Az előadás megfelel a kategória leírásának, és az életkornak megfelelő zenével, ruhával és koreográfiával rendelkezik, amely emeli az előadás színvonalát	10
TOTAL			100

A pontok eloszlása Speciális Igényű (Integrált & Hagyományos) és Csökkent Képességű Integrált Pom Kategóriákban:

Bírálati Szempontok		Leírás	Pontszám
TECHNIKAI KIVITELEZÉS	Kategória Stílusának Kivitelezése	Pom Technika Minősége: elhelyezkedés, irányítottság, a mozgás pontos és erős végrehajtása	10
	Mozdulatok Technikai Kivitelezése	A Mozdulatoknak ereje, intenzitása, elhelyezkedése, irányítottsága, jelenléte van, és beleélés jellemzi	10
	Elemek Technikai Kivitelezése	Képesség a megfelelő szintű elemek bemutatására helyes elhelyezéssel, testtartással, irányítással, feszességgel, egyensúllyal, erővel és a mozdulatok befejezésével	10
CSOPORTOS KIVITELEZÉS	Szinkron / Időzítés a Zenével	Minden sportoló bevonása a gyakorlat során. Pontos időzítés a csapattagokkal és a zenével	10
	Mozdulatok Egyformasága	A mozdulatok minden személynél ugyanazok: tiszta, pontos és precíz	10
	Helyezkedés	Megfelelő elhelyezkedés/távolság az egyének között a bemutató talajon a gyakorlat és az átmenetek közben	10
KOREOGRÁFIA	Zeneiség	Mozdulatok, amelyek a zenei hangsúlyokat, a ritmust, a tempót, a kifejezőmódot, a szöveget, a stílust stb. kreatív, egyedi és eredeti módon egészítik ki	10
	Gyakorlat Színpadképe / Vizuális Hatások	Változatos térformák és gördülékeny átmenetek használata – az összes sportoló bevonásával a gyakorlat során. A színpadkép vizuális hatása csoportmunka, partnernmunka, talajmunka, emelések, szintezések, oppozíció stb. révén	10
	Mozdulatok Összetettsége	A mozdulatok nehézségi szintje, mint például a tempó, súlypontáthelyezés, irányváltások, összekapcsolódás, folytonosság, a mozgás bonyolultsága stb. Az elemek nehézsége a helyes technikai kivitelezéshez mérten kerül pontozásra.	10
ÖSSZHATÁS	Kommunikáció / Előadásmód / Közönségre Gyakorolt Hatás & Megfelelőség	Minden sportoló bevonása a gyakorlat során. Képesség egy dinamikus gyakorlat bemutatására, hiteles előadásmóddal és a közönség megnyerésével Az előadás megfelel a kategória leírásának, és az életkornak megfelelő zenével, ruhával és koreográfiával rendelkezik, amely emeli az előadás színvonalát	10
TOTAL			100

A pontok eloszlása Speciális Igényű (Integrált & Hagyományos) és Csökkent Képességű Integrált Hip Hop Kategóriákban:

Bírálati Szempontok		Leírás	Pontszám
TECHNIKAI KIVITELEZÉS	Kategória Stílusának Kivitelezése	Az autentikus hip hop/utcai stílus hangulata és minősége	10
	Mozdulatok Technikai Kivitelezése	A Mozdulatoknak ereje, intenzitása, elhelyezkedése, irányítotttsága, jelenléte van, és beleélés jellemzi	10
	Elemek Technikai Kivitelezése	Képesség a megfelelő szintű elemek bemutatására helyes elhelyezéssel, testtartással, irányítással, feszességgel, egyensúllyal, erővel és a mozdulatok befejezésével	10
CSOPORTOS KIVITELEZÉS	Szinkron / Időzítés a Zenével	Minden sportoló bevonása a gyakorlat során. Pontos időzítés a csapattagokkal és a zenével	10
	Mozdulatok Egyformasága	A mozdulatok minden személynél ugyanazok: tiszta, pontos és precíz	10
	Helyezkedés	Megfelelő elhelyezkedés/távolság az egyének között a bemutató talajon a gyakorlat és az átmenetek közben	10
KOREOGRÁFIA	Zeneiség	Mozdulatok, amelyek a zenei hangsúlyokat, a ritmust, a tempót, a kifejezőmódot, a szöveget, a stílust stb. kreatív, egyedi és eredeti módon egészítik ki	10
	Gyakorlat Színpadképe / Vizuális Hatások	Változatos térformák és görbülékeny átmenetek használata – az összes sportoló bevonásával a gyakorlat során. A színpadkép vizuális hatása csoportmunka, partnermunka, talajmunka, emelések, szintezések, oppozíció stb. révén	10
	Mozdulatok Összetettsége	A mozdulatok nehézségi szintje, mint például a tempó, súlypontáthelyezés, irányváltások, összekapcsolódás, folytonosság, a mozgás bonyolultsága stb. Az elemek nehézsége a helyes technikai kivitelezéshez mérten kerül pontozásra.	10
ÖSSZEHATÁS	Kommunikáció / Előadásmód / Közönségre Gyakorolt Hatás & Megfelelőség	Minden sportoló bevonása a gyakorlat során. Képesség egy dinamikus gyakorlat bemutatására, hiteles előadásmóddal és a közönség megnyerésével Az előadás megfelel a kategória leírásának, és az életkornak megfelelő zenével, ruhával és koreográfiával rendelkezik, amely emeli az előadás színvonalát	10
TOTAL			100

6. ÁTFOGÓ KORCSOPORTOK

6.1. Átfogó Korcsoportok – Cheerleading Kategóriák

Cheerleading Európa Bajnokság:

Cheerleading Kategóriák	Életkor években	Születési évek 2025
Senior Premier & Elite	16 vagy idősebb	2009, 2008, 2007, 2006, 2005 ...
Junior Elite & Advanced	15-18	2010, 2009, 2008, 2007, 2006
Youth Advanced & Median	12-14	2013, 2012, 2011, 2010
Csökkentett & Speciális Igényű	12 vagy idősebb	2013 vagy előtte

Megjegyzés 1: Az években megadott életkor azt jelenti, hogy a sportoló az adott verseny naptári év valamely időpontjában ennyi idős volt.

Ajánlott további korcsoportok a nemzeti szintre:

Megjegyzés 2: A nemzeti szintre javasolt további korcsoportok és Cheerleading Szintek az adott korosztály számára megengedett maximum szintet jelentik; természetesen alacsonyabb szintek minden korcsoport számára lehetségesek.

Cheerleading Kategóriák	Életkor években	Születési évek 2025
Primary Advanced	8-12	2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012
Mini Intermediate	5-8	2020, 2019, 2018, 2017, 2016
Tiny Novice & Beginner	6 vagy fiatalabb	2018 vagy utána

6.2. Átfogó Korcsoportok – Performance Cheer Kategóriák

Cheerleading Európa Bajnokság:

Performance Cheer Kategóriák	Életkor években	Születési évek 2025
Senior	16 vagy idősebb	2009, 2008, 2007, 2006, 2005 ...
Junior	15-18	2010, 2009, 2008, 2007, 2006
Youth	12-14	2013, 2012, 2011, 2010
Csökkentett & Speciális Igényű	12 vagy idősebb	2013 vagy előtte

Ajánlott további korcsoportok a nemzeti szintre:

Performance Cheer Kategóriák	Életkor években	Születési évek 2025
Primary	8-12	2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012
Mini	5-8	2020, 2019, 2018, 2017, 2016
Tiny	6 vagy fiatalabb	2018 vagy utána

7. CHEERLEADING FOGALOMTÁR

1. $\frac{1}{2}$ Wrap around - Fél csavar

Egy emelés, amely során egy bázis tart egy felső (flyer)t általában bölcső pozícióban (mint a "Swing Tánc" esetében). A bázis azután elengedi a felső (flyer) lábait, és az (összezárt) lábakat a háta mögé lendíti. A bázis ezután a szabad karjával átfogja a felső (flyer) lábait, miközben a felső (flyer) teste a bázis törzse köré tekeredik hátulról.

2. Aerial (főnév) – Kéz nélküli átfordulás

Cigánykerék vagy kézenátfordulás kivitelezése a kezek földre helyezése nélkül.

3. Airborne / Aerial (melléknév)

Nem történik érintkezés emberrel vagy a bemutató talajjal.

4. Airborne Tumbling Skill - (Levegőben történő talajakrobatika elem)

Csípő-fej-feletti átfordulással járó, levegőben történő elem, amely során a sportoló a testét használja arra, hogy a lendületvételt követően a bemutató talajtól elrugaskodjon.

5. All 4s Position (Négykézláb)

A négykézláb helyzetnél a sportoló a kezein és térdein támaszkodik, de nem nugget pozícióban van a talajon. Amikor ez a sportoló egy felső (flyer)t négykézláb helyzetben támogat, az egy derékmagasságú emelésnek számít.

6. Assisted Flipping Stunt (Támogatott-forgatott emelés)

Egy emelés, amely során a felső (flyer) csípő-fej feletti fordulatot hajt végre, miközben közvetlen fizikai kontaktusban van egy bázissal vagy egy másik felső (flyer)vel, amikor áthalad a fordított helyzeten. (Lásd: "Fogott szaltó")

7. Atlanto-Axial Instability (AAI) (Atlanto-axiális instabilitás (AAI))

Lásd a 2.3. "Gerincvelő kompresszió / Atlanto-Axiális Instabilitás (AAI) szabályok és iránymutatások" című részt.

Lásd 2.3 fejezet erre vonatkozó szabályok és irányelvek részét.

8. Backbend (Híd)

A híd a sportoló testének ívszerűen meghajló helyzete. A sportoló kezeire és lábaira támaszkodik, hasa felfelé néz.

9. Back Walkover (Hátra Kézenátfordulás)

Egy, nem a levegőben elvégzett talajakrobatika elem, amely során a sportoló hátrafelé mozog íves testhelyzetben. Az elem során a kezek érintkeznek először a talajjal, a sportoló a csípőjét a feje fölött átforgatja, a végén egyik, majd a másik lábára érkezik.

10. Backward Roll (Hátrabukfenc)

Egy, nem a levegőben elvégzett talajakrobatika elem, amely során a sportoló hátrafelé forog fordított helyzetbe, a csípőt a fej és a vállak fölé emelve, miközben a gerincet meggörbíti (összehúzott testtartás). Az elem egy guruló labdához hasonló mozgásra emlékeztet.

11. Ball – X (Ball-X)

Olyan testhelyzet (általában dobás közben), amikor a felső (flyer) a karjaival és lábjaival vagy csak a lábjaival összehúzott helyzetből átkerül egy terpesz/x-pozícióba.

12. Barrel Roll (Barrel roll)

Lásd a "Log Roll" című részt.

13. Base (Bázis)

Egy sportoló, aki közvetlenül érintkezik a talajjal, és aki egy másik sportolót támogat, azaz egy felső (flyer)t tart, emel vagy feldob egy emelés során. (Lásd még: "Új bázis" és/vagy "Eredeti bázis"). Ha már legalább egy sportoló áll a felső (flyer) alatt, a felső (flyer) lábát tartva - függetlenül a kéz elhelyezkedésétől - akkor az a személy bázis-nek minősül.

14. Basket Toss (Magas dobás)

Egy dobás, amelyben 2 vagy 3 bázis és egy biztosító vesz részt. A dobás során a bázisok közül ketten csuklófogással összekapaszkodnak.

15. Block (Blok)

Olyan talajakrobatika elem, amely a kéz/kezek és a felső (flyer)test erő kifejtése általi talajtól való elrugaszkodással létrejött súlypontemelkedésre utal.

16. Block Cartwheel (Blok cigánykerék)

Egy, pillanatnyilag a levegőben elvégzett cigánykerék, a sportoló az elem végrehajtása közben leteszi röviden a kezeit, elrugaszkodik a talajtól.

17. Braced stunt (Fogott elem)

Egy fizikai kapcsolat, amely során egy felső (flyer) segít stabilitást nyújtani egy másik felső (flyer)nek. A felső (flyer)k haja és/vagy egyenruhája nem számít megfelelő vagy legális testrésznek a piramis fogott elem típusú összekapcsolása során.

18. Braced Flip (Fogott szaltó)

Egy emelés, amely során a felső (flyer) csípő-fej feletti forgást hajt végre, miközben állandó fizikai kontaktusban marad egy másik felső (flyer)vel.

19. Bracer (Fogó)

Egy személy, aki közvetlen kontaktusban van, és segít stabilitást biztosítani egy felső (flyer)nek. Ez a személy nem bázis, és nem is biztosító.

20. Cartwheel (Cigánykerék)

Egy nem levegőben végrehajtott talajakrobatika elem, amely során a sportoló a testsúlyát a karjával (karjaival) támasztja alá, miközben oldalirányban átfordul, és a lábak egymást követően érnek földet.

21. Catcher (Elkapó)

A spotterek felelősek a felsők (flyerek) biztonságos érkezéséért egy emelés/ leérkezés/ dobás/ elengedés közben. Az elkapó(k)nak:

- oda kell figyelnie
- nem kötelező részt szerepeltetnie bárhol máshol a koreográfiában
- az elkapás során fizikai kontaktust kell létesítenie a felső (flyer)vel
- a versenyszám megkezdésekor a talajon kell lennie.

22. Chair (Szék)

Egy elem, amely során a bázis(ok) egyik kezével/kezükkel a felső (flyer) bokáját tartja/tartják, másik kezével/kezükkel pedig a felső (flyer)t az ülepe alatt támasztja/támasztják meg. A megtámasztott lábnak függőleges helyzetben kell lennie a felső (flyer) törzse alatt.

23. Coed Style Toss (Koed stílusú dobás)

Egy olyan dobás, amely során egy bázis megragadja a felső (flyer)t a derekánál fogva, és talajszintről feldobja.

24. Cradle (Bölcső)

Olyan leérkezés, amely során a felső (flyer)t bölcsőfogásban kapják el.

25. Cradle Position (Bölcső pozíció)

Egy pozíció, amely során a bázis(ok) összekulcsolják kezüket a felső (flyer) háta és lába alatt. A felső (flyer) arccal felfelé, egyenes, zárt lábakkal "V" / bicska testhelyzetben, érkezik meg a dobásból.

26. Cupie/Awesome (Cupie/Awesome)

Egy emelés, amely során a felső (flyer) zárt lábbal, álló helyzetben van, és mindkét lába a bázis vagy bázisok egy kezében van. Ezt az emelést "Awesome"-nak is nevezik.

27. Dismount (Leérkezés)

Egy emelésből vagy piramisból történő befejező mozdulatsor, amely bölcső pozícióban vagy a talajon végződik. A mozdulatsor csak akkor minősül leérkezésnek, ha a felső (flyer)t bölcső pozícióba hozzák, illetve ha a talajra segítik őket. A bölcső pozícióból talajra történő érkezés nem minősül leérkezésnek.

28. Dive Roll (Tigrisbukfenc)

A levegőben elvégzett előreátfordulás, amely során a sportoló lábai elhagyják a talajt, mielőtt a kezei leérnének a talajra.

29. Double-Leg Stunt (Dupla lábas emelés)

Lásd "Emelés".

30. Double Cartwheel (Dupla cigánykerék)

Egy fordított emelés, partnerrel vagy párban végrehajtott cigánykerékkel, kéz-boka vagy kar-csípő összekapcsolásával, egyidőben végrehajtva.

31. Downward Inversion (Lefelé fordított elem)

Olyan emelés vagy piramis elem, amely során egy fordított testhelyzetben lévő felső (flyer) súlypontja a talaj felé mozog.

32. Drop (esés)

Térdre, combra, ülésre, elülső, hátsó vagy spárga helyzetbe történő érkezés a levegőből vagy fordított helyzetből talajra anélkül, hogy előtte a kezek/lábak érintenék a talajt.

33. Extended arm level (teljes nyújtott kar szintje)

Az álló bázis karjának (karjainak) (nem a biztosító karjainak) legmagasabb pontja, amikor a kar(ok) teljesen egyenesen a fej fölött ki vannak nyújtva. Kinyújtott karok esetében nem feltétlenül beszélünk kiemelt pozíciójú emelésről. További pontosításért lásd a Kiemelt pozíciójú emelés részt.

34. Extended position (Teljes emelés pozíció)

A felső (flyer) függőleges helyzetben van, az őt támasztó bázisoknak teljesen ki vannak nyújtva a karjaik. A kinyújtott karok esetében nem feltétlenül beszélünk Kiemelt pozícióról. További pontosításért lásd Kiemelt pozíciójú emelés.

35. Extended Stunt (Teljes emelés)

A bázis(ok) a fejük felett tartják az egész testével álló helyzetben lévő felső (flyer)t. Például: Teljes emelés, Teljes egy lábas emelés, Teljes Cupie. Az alábbi elemek nem minősülnek Kiemelt pozíciójú emelésnek: Chair, flat backs stb. (Ezek olyan elemek, amely során a bázis(ok) karja(i) a fej fölé nyúl(nak), de NEM minősülnek Kiemelt Emelésnek, mivel a felső (flyer)nek csak a csípője van az (extended) teljesen kinyújtott helyzetében a lába lejjebb van.

36. Extension prep (Teljes emelés kiindulása)

Lásd "Kiindulás" (85).

37. Flat back (Flat back)

Egy emelés, amely során a felső (flyer) vízszintesen, arccal felfelé fekszik, és általában két vagy több bázis támasztja meg.

38. Flip (Stunting) - (Szaltó (Emelés))

Egy emelés, amely csípő-fej feletti fordulattal történik, anélkül, hogy a test érintkezne a talajjal vagy a bázissal/ bázisokkal miközben a test fordított pozícióba kerül.

39. Flip (Tumbling) - (Szaltó (Talajakrobatika))

Olyan talajakrobatika elem, amely csípő-fej feletti fordulattal történik, anélkül, hogy a test érintkezne a talajjal vagy a bázissal/ bázisokkal, miközben a test fordított pozícióba kerül.

40. Flipping Toss (Szaltó magas dobás)

Olyan dobás, amely során a felső (flyer) csípője áthalad a fej felett és utána bőlcsőbe érkezik.

41. Floor Stunt (Talajon történő emelés)

A bázis hanyatt fekszik a talajon, felfelé kinyújtott karral (karokkal). A Talajon történő emelés egy derékmagasságú emelés.

42. Flyer (felső)

Lásd "Emelt személy/ felső (flyer)" (129).

43. Forward Roll (Előrebukfenc)

Egy nem a levegőben elvégzett talajakrobatika elem, amely során a sportoló előrefelé forog fordított helyzetbe, a csípőt a fej és a vállak fölé emelve, miközben a gerincet meggömbölti (összehúzott testtartás). Az elem egy guruló labdához hasonló mozgásra emlékeztet.

44. Free-Flipping stunt (szabadon átforduló emelés)

Egy olyan elengedés emelésnél, amely során a felső (flyer) csípője áthalad a fej felett anélkül, hogy fizikai érintkezésbe kerülne egy bázissal, fogóval vagy a talajjal. (Nem tartoznak ide azok az elengedések mozdulatok, amelyek fordított helyzetben kezdődnek, majd nem-fordított testhelyzetbe fordulnak.)

45. Free Release Move (szabad elengedéses mozdulatok)

Olyan elengedő mozdulat, amely során a felső (flyer) nem érintkezik a bázissal/ bázisokkal vagy a talajjal.

46. Front Limber (Front limber)

Egy, nem a levegőben elvégzett talajakrobatika elem, amely során a sportoló a lábak és a csípő előrelendítésével a feje fölött átfordul a talajra, mindkét lábára egyszerre érkezve előrefordul egy fordított helyzetből (fej lefelé van) egy nem-fordított helyzetbe.

47. Front Tuck (Előreszálló)

Olyan talajakrobatika elem, amely során a sportoló lendületet vesz felfelé, hogy előre felé elindítva a csípője áthalad a feje fölött.

48. Front Walkover (Előre kézenátfordulás)

Egy nem a levegőben elvégzett talajakrobatika elem, amely során a sportoló egy fordított testhelyzetből nem-fordított testhelyzetbe kerül: a sportoló előre fordul, a lábak és a csípő feje fölé kerülnek, majd a talaj felé veszik az irányt, majd a lábak egymást követően érnek földet.

49. Full (Teljes csavar)

360 fokos csavar.

50. Ground Level (Talajszint)

A sportoló a talajon helyezkedik el.

51. Half (Fél)

Lásd "Kiindulás" (85).

52. Hand / Arm Connection (Kéz/kar-kontakt)

Két vagy több sportoló közötti fizikai kontaktus a kéz/kezek/kar(ok) használatával. A váll vállhoz érintve nem számít legális fogásnak, csak kéz, kezek vagy karok kontaktja.

53. Handspring (Flikk)

Egy talajakrobatika elem, amely során a sportoló a lábáról indul, és előre vagy hátrafelé ugrik, miközben kézálláson áthalad. A sportoló ezután a kezeivel elrugaszkodik a talajtól, majd ezzel a lökéssel visszaérkezik a lábaira, és befejezi a mozdulatot.

54. Handstand (Kézállás)

Egyenes fordított testhelyzet, amely során a sportoló karjai a fej és a fülek mellett egyenesen kinyújtva helyezkednek el.

55. Hanging Pyramid (Függő piramis)

Olyan piramis, amely során egy vagy több felső (flyer)t tart egy vagy több másik felső (flyer)t (a lábát/lábaikat a testükhöz szorítva, nem kiemelve). A Függő piramis 2 és fél szintes piramisnak minősül, mivel a felső (flyer) súlyát a második szint tartja.

56. Helicopter Toss (Helikopter dobás)

Olyan emelés, amely során egy vízszintes helyzetben lévő felső (flyer)t úgy dobunk el, hogy egy függőleges tengely körül forogjon (mint a helikopter lapátjai), mielőtt az eredeti bázisok elkapják.

57. Horizontal Axis (Twisting in Stunts) (Vízszintes tengely – csavar emelések során)

Egy láthatatlan vonal, amely vízszintesen a köldök magasságban szeli át a sportoló testét.

58. Initiation / Initiating (Gyakorlat kezdete)

Egy elem kezdete; az a pont, ahonnan kiindul az elem.

59. Inversion (Fordított elem)

Lásd: "Fordított" rész (60).

60. Inverted (Fordított)

Amikor a sportoló vállai a csípőjétől lejjebb vannak, és legalább az egyik lába a feje fölött van.

61. Jump (Ugrás)

Csípő-fej-feletti fordulattal NEM járó, levegőben történő elem, amely a lábak erejének felhasználásával a talajtól való elrugaskodással jön létre.

62. Jump Skill (Ugráselem)

Egy ugrás, amely során a levegőben a testhelyzet megváltoztatásával jár (pl. csuka, bicska stb.).

63. Jump Turn (Ugrás fordulattal)

Minden olyan fordulat, amely egy ugrás részeként történik. Egy "egyenes ugrás" egy fordulattal nem számít ugrás elemnek.

64. Kick Double Full (Kick Double csavar)

Olyan elem - jellemzően egy dobás alatt - amely során a sportoló egy rúgás után egy 720 fokos csavart (duplacsavar) hajt végre. A felső (flyer) által a rúgás során végrehajtott negyed fordulat megengedett a csavar megkezdéséhez.

65. Kick Full (Kick full)

Olyan elem - jellemzően egy dobás alatt - amely során a sportoló egy rúgás után egy 360 fokos (szimpla csavar) csavart hajt végre. A felső (flyer) által a rúgás során végrehajtott negyed fordulat megengedett a csavar megkezdéséhez.

66. Knee (Body) Drop (Térdre (testre) esés)

Lásd "Drop" rész (32).

67. Layout (Szuplé)

A levegőben történő talajakrobatika elem, amely során a sportoló csípő-fej-feletti fordulatot hajt végre nyújtott, homorított testhelyzetben.

68. Leap Frog (Leap frog)

Egy emelés, amely során a felső (flyer) egy csapat bázistól átkerül egy másik csapat bázishoz/vagy visszakerül az eredeti bázis csapathoz. Az emelés során a felső (flyer) egy bázis törzse fölött lendül át, miközben a bázisnak ki vannak nyújtva a kezei. A felső (flyer) a mozdulat során függőleges helyzetben marad, és az átmenet során folyamatos kapcsolatban marad a bázissal.

(Második szintű) Leap Frog

Egy olyan emelés, mint a "Leap Frog", de a felső (flyer)t a bázis(ok) helyett a fogók támasztja(k), miközben az egyik bázis csapattól a másikhoz kerül.

69. Leg/Foot Connection (Lábak érintkezése)

Láb(ak) összeérintése által létrejövő fizikai kontaktus két vagy több sportoló között. Ennek minősül a lábszár(ak)tól a lábujj(ak)ig bármilyen kapcsolat, amennyiben a lábak érintkezése megengedett.

70. Liberty (Egy lábas emelés)

Egy emelés, amely során a bázis(ok) a felső (flyer) egyik lábát tartja/tartják, miközben a felső (flyer) a másik lábát behajlítva a lábfejét támasztó láb térdé mellé szorítja (passe helyzet).

71. Load-in (Betöltés, előkészítő pozíció)

Egy emelés, amely során a felső (flyer) legalább az egyik lábát a bázis(ok) kezében tartja. A bázis(ok) keze(i) derékmagasságban vannak.

72. Log Roll (Log roll)

Olyan elengedés, amely során a felső (flyer) legalább 360 fokot forog (legalább egy teljes fordulat), miközben teste párhuzamos marad a talajjal. A Fogott Log Roll ugyanezt az elemet takarja, azzal a különbséggel, hogy annak során egy további bázis végigsegíti a mozdulatot.

73. Mount (Felemenetl)

Lásd "Stunt (Emelés)" (117).

74. Multi-Based Stunt (Több-bázisu emelés)

Olyan emelés, amely során - a biztosító nem számítva - 2 vagy több bázis vesz részt.

75. New Base(s) (Új bázis(ok))

Bázisok, akik előzőleg nem voltak direkt kontaktusban a felső (flyer)vel.

76. Non-Inverted Position (Nem-fordított Pozíció)

Olyan testhelyzet, amelyre az alábbi feltételek valamelyike teljesül:

1. A felső (flyer) válla legalább derék magasságban van, vagy annál magasabban.

2. A felső (flyer) válla derékmagasság alatt van és mindkét lábfeje a fejének magassága alatt van.

77. Nugget (Nugget)

Olyan testhelyzet, amelyben a sportoló térdelőtámasz testtartásban helyezkedik el a kezeivel és a térdjeivel a talajon támaszkodva. Ha egy sportoló nugget pozícióban tart egy felső (flyer)t, akkor ő egy derékmagasságú emelés bázisának számít.

78. Onodi (Ónodi)

Olyan elem, amelyben a sportoló elindít hátra egy flikket, a levegőben egy ½ fordulatot végez, és egy előre kézen átfordulásba érkezve előre lép ki az elemből.

79. Original Base(s) (Eredeti Bázis(ok))

Bázis(ok) akik kontaktusban vannak a felső (flyer)vel az emelés/elem kivitelezésének kezdetekor.

80. Pancake (Palacsinta)

Egy olyan lefelé forduló emelés, amelyben a felső (flyer) mindkét lába a bázisok kezében marad, miközben előrefelé átfordulást /bicskát hajt vége, a hátával érkezve a bázisok kezébe.

81. Paper Dolls (Paper dolls)

Egylábas emelések egymással összekapaszkodva.

82. Pike (Bicska)

Olyan elem, amely során a sportoló csípőnél meghajolva ráfekszik a törzsével a nyújtott, zárt lábaira.

83. Platform Position (Platform pozíció)

Olyan egylábas emelés, ahol a felső (flyer) a szabad lábát a bázisok által emelt lába mellett tartja egyenesen.

84. Power Press (Power press)

A bázisok a kiemelt pozícióból visszaengedik a felső (flyer)t a váll szintre vagy lejjebb, és utána azonnal gyors mozdulattal fellökik a magasba.

85. Prep (stunt) (Kiindulás (emelés))

Több bázis által végzett kétlábas emelés, ahol a bázisok vállmagasságban tartják a függőleges testhelyzetű felső (flyer)t.

86. Prep-Level (Alapemelés szint)

A legalacsonyabban lévő kontakt a bázis(ok) és a felső (flyer) közt derékmagasság fölött és kiemelt szint alatt található (pl: Kiindulás, vállmagasságú „hitch”, vállon ülés, stb.). A emelés ugyanúgy kiinduló szintűnek számíthat ha a bázisok karja fej fölött nyújtva van ám a felső (flyer) testhelyzetének magassága nem elég magas a kiemelt szinthez (pl: Flatback, Szék, T-emelés, stb).

Pontosítás: a emelés akkor tekinthető kiindulósint alattinak, ha a felső (flyer)nek legalább egy lába a bázisok magassága/testhelyzete által meghatározott derékmagasságban van (kivétel: Szék, T-emelés és vállon ülések mind kiindulósintű emelésnek számítanak)

87. Primary Support (Elsődleges Support)

A felső (flyer) testsúlyának nagyobb részének megtartása.

88. Prone Position (Prone pozíció)

Arccal lefelé forduló egyenes vízszintes testhelyzet.

89. Prop (Kellék)

Zászlók, táblák, pomponok, megafonok és ruhadarabok az egyedüli megengedett kellékek. Bármilyen egyenruharész eltávolítva a testről és vizuális effektként használva kellékek minősül.

90. Punch (Punch)

lásd Rebound (93).

91. Punch Front (Punch előre)

lásd Előre szökkenés (47).

92. Pyramid (Piramis)

Legalább két emelés összekötéseként létrehozott elem.

93. Rebound (Visszaszökkenés)

Olyan levegőben elvégzett elem, amelyen nincs csípő-fej-feletti (vízszintes tengelyű) átfordulás, és a sportolót saját lábának erő kifejtése segíti elrugaszkodni a talajról – jellemzően egy talajgyakorlat kiinduló vagy érkező helyzete.

94. Release Move (Elengedéses mozdulatok)

Amikor a felső (flyer) vel való minden kontaktus megszűnik, lásd még: Szabad Elengedés (45).

95. Rewind (Rewind)

Egy talajszintről induló szabadon forgó, emelésbe érkező elem.

96. Round Off (Rundel)

Cigánykerékhez hasonló elem, azzal a különbséggel, hogy a sportoló összehárt lábakkal érkezik meg, a kiinduló irány felé forduló testtel.

97. Running Tumbling (Futásból indított talajakrobatika)

Olyan talajakrobatika elem, amelynek része egy előre lépés vagy szökkenés, amely segít lendületet szerezni az adott elem kivitelezéséhez.

98. Second Level (Második szint)

Olyan sportoló(k), aki(ke)t egy vagy több bázis tart.

99. Second Level Leap Frog (Második szintű Leap Frog)

Olyan Leap Frog, ahol a felső (flyer)t bázisok helyett fogottan más felsők (flyerek) tartják miközben az egyik csapat bázistól átkerül egy másik csapat bázishoz.

100. Series Front or Back Handsprings (Előre- vagy hátra-flikk sorozat)

Kettő vagy több előre vagy hátra flikk egymás után kötésben végrehajtva.

101. Shoulder Level (Váll szint)

Olyan emelés, ahol a bázisok vállmagasságban tartják a felső (flyer)t.

102. Shoulder Sit (Vállon ülés)

Olyan emelés, ahol a felső (flyer) a bázis/bázisok vállán/vállain ül. Kiinduló szintű emelésnek számít.

103. Shoulder Stand (Vállon állás)

Olyan emelés, ahol a felső (flyer) a bázis/bázisok vállán/vállain áll.

104. Show and Go (Tempó)

Átvezető emelés, ahol az emelés átkerül egy kiemelt szintre majd visszatér egy nem-kiemelt szintre.

105. Shushunova (Shushunova)

Olyan csukaugrás, amely során a sportoló a talajra érkezik hason fekvő/fekvőtámasz testhelyzetbe.

106. Single Based Double Cupie (Egy-Bázisos Dupla Cupie)

Egy bázis tart 2 felső (flyer)t, egy-egy lábukat az egyik és a másik kezében, lásd még Cupie (26).

107. Single Based Stunt (Egy-Bázisos Emelés)

Olyan emelés, amelyben egy bázis szerepel.

108. Single-Leg Stunt (Egylábas emelés)

Lásd Emelés (117).

109. Split Catch (Spárga elkapás)

Az emelés közben a felső (flyer) térdkalácsa előrefelé mutatnak. A bázis/bázisok tartja/tartják mindkét belső combot, miközben a felső (flyer) karjait magas-V tartásban tartva egy X-et formáz a testével.

110. Sponge Toss (Sponge magas dobás)

Magas dobáshoz hasonló emelés, a felső (flyer) dobása a betöltés pozícióból történik. A dobást megelőzően a felső (flyer) mindkét lába a bázisok kezében kell, hogy legyen.

111. Spotter (Biztosító)

Ezen sportoló elsődleges feladata a sérülések megelőzése a fej, a nyak, a hát és a vállövi területek védelmével az emelés, piramis vagy dobás kivitelezése közben.

Minden biztosító számára meg kell tanítani a megfelelő elkapási/biztosítási technikákat.

A biztosító

- Az emelés, piramis vagy dobás mellett vagy mögött kell, hogy álljon.
- Közvetlenül érintkeznie kell a talajjal.
- Figyelnie kell a bemutatás alatt álló elemet.
- Szükség esetén lehetősége kell, hogy legyen megérinteni az általa biztosított emelésben részt vevő bázisokat, de nem muszáj közvetlen kontaktusban lennie a emeléssel.
- Nem állhat a törzsével az emelés alatt.
- Megfoghatja a bázis(ok) csuklóját vagy a karja/karjuk más részét, a felső (flyer) lábát/bokáját, de nem muszáj érintkeznie az emeléssel.
- Nem lehet mindkét keze a felső (flyer) lábfeje alatt vagy a bázisok kezei alatt.
- Nem lehet egyszerre bázis és biztosító. Ha csak egy személy keze van a felső (flyer) lábán, a kéz helyzetétől függetlenül, az a személy bázisnak minősül.

Például: Egy kétlábas emelésnél, az egyik lábat tartó bázis nem lehet az előírt biztosítóként is szerepeltetve.

Megjegyzés: Ha a biztosító keze a felső (flyer) lábfeje alatt van, akkor azt az elülső kezével kell fognia, míg a biztosító hátsó keze hátulsó irányból a felső (flyer) bokáján/ lábán kell, hogy legyen, vagy hátulsó irányból a bázis hátsó kezén.

112. Standing Tumbling (Álló helyzetből indított talajakrobatika)

Álló testhelyzetből indított talajakrobatika elem (vagy elemkombináció). Ha az elemet megelőzik hátrafelé haladó lépés(ek), az továbbra is álló testhelyzetből indított elemnek számít (ám ha bármilyen előre irányuló lépés előzi meg a talajakrobatika elemet, az már nem álló testhelyzetből indított).

113. Step Out (Kilépés)

Amennyiben egy talajakrobatika elem egyidejűleg mindkét lábra kellene hogy érkezzon, ám egy lábra érkezik (a lábak egymást követően érnek földet), az kilépésnek számít.

114. Straight Cradle (Egyenes bölcső)

Egy emelés elengedő mozdulata bölcső pozícióba, ahol a felső (flyer) a testét egyenes pozícióban tartja – nem végez semmilyen elemet (pl: fordulás, rúgás, csavar stb...).

115. Straight Ride (Egyenes testhelyzet)

A felső (flyer) testhelyzete olyan magas dobások vagy elengedések közben ahol a levegőben nem végez semmilyen elemet. Egyenes vonalú testhelyzet, amely segíti a felső (flyer)t a lehető legmagasabbra kerülni az adott magas dobás közben.

116. Stunt (Emelés)

Bármely elem, amelyben a felső (flyer)t egy vagy több személy tartja meg a talaj fölött. Egy emelés „Egy lábasnak” vagy „Két Lábasnak” számít az alapján, hogy a felső (flyer) hány lábát tatja/tartják bázis/bázisok. Ha a felső (flyer) nem a lábfejnél van alátámasztva, az „Két lábas” emelésnek számít. Kivétel: a Szék pozíció „Két lábas” emelésnek számít.

117. Suspended Roll (Emelésben fogott szaltó)

Olyan emelés, amelyben a felső (flyer) csípő-fej-feletti átfordulást (vízszintes tengelyű fordulatot) hajt végre, mely közben a talajon álló bázis/bázisok a kezével/kezükkel fogja/fogják a kezét/csuklóját. A bázis(ok) keze nyújtva kell, hogy legyen a fordulat közben. A felső (flyer) csak előre vagy hátra fordulatot végezhet.

118. Suspended Forward Roll (Emelésben fogott előreszaltó)

Egy Fogott szaltó előre fordulattal.

119. Suspended Backward Roll (Emelésben fogott hátraszaltó)

Egy Fogott szaltó hátra fordulattal.

120. T-Lift (T-emelés)

Az emelés közben a felső (flyer) karjait „T”-alakban tartja, két bázis két oldalról fogja egyik kézzel az alkarját, másik kézzel a felkarját alulról. A felső (flyer) végig függőleges, nem-fordított helyzetben van amíg el nem engedik.

121. Tension Roll / Drop (Tension roll/drop)

Olyan piramis/emelés, ahol a felső (flyer)(k) és bázis(ok) együtt előre hajolnak amíg a bázis(ok) el nem engedik a felső (flyer)(ke)t. Hagyományosan a felső (flyer)(k) és/vagy bázis(ok) egy előre bukfencet végeznek miután elengedték egymást.

122. Three Quarter (¾) Front Flip (Háromnegyed (¾) előre fordulat)

Egy előrefelé szaltó melynek során a felső (flyer) függőleges helyzetből bölcső helyzetbe kerül.

123. Three Quarter (¾) Front Flip (Háromnegyed előreszálló)

Álló helyzetből indított ¾ fordulatot szálto, mely a talajon ülő helyzetben végződik, először a kezek és/vagy lábak érnek földet.

124. Tic-Tock (Tik-tok)

Egy lábas emelés, ahol a bázis(ok) az emelésben tempó segítségével megcseréli lábait, és a másik lábára érkezik vissza statikus helyzetbe.

125. Toe / Leg Pitch (Lábujj/Láb dobás)

Egy- vagy több bázisos elem ahol a bázis(ok) felfelé dobják a felső (flyer)t hagyományosan egy lábát használva hogy a felső (flyer) magasabbra kerüljön.

126. Torso (Törzs)

A sportoló törzse /középső testtája.

127. Toss (Dobás)

Egy levegőben végzett elem, ahol a bázis(ok) egy dobást végeznek csípő magasságból hogy a felső (flyer) magasabbra kerüljön. A dobás közben megszakad minden érintkezés a felső (flyer) és a bázis(ok) vagy más felső (flyer)(k) közt. A dobás kezdetekor a felső (flyer) nem érintkezik a talajjal (kivéve magas dobás vagy sponge magas dobás). Megjegyzés: kézálásba dobás, kiemelt emelésbe dobás vagy Szék dobás nem tartoznak ebbe a kategóriába.

128. Top Person (Emelt személy/ felső (flyer))

Olyan sportoló, akit a talaj fölött megtartanak az emelés, piramis vagy magas dobás során.

129. Tower Pyramid (Torony piramis)

Egy emelés egy derék magasságban végzett emelés tetején.

130. Transitional Pyramid (Átkötéses piramis)

A felső (flyer) a piramisban egyik pozícióból (piramis képből) egy másikba (piramis képbe) kerül. Ennek során cserélődhetnek a bázis(ok) ám legalább egy sportoló a kiinduláshoz vagy lejjebb végig közvetlen kontaktusban kell, hogy maradjon a felső (flyer)vel.

131. Transitional Stunt (Átkötéses emelés)

felső (flyer) vagy felső (flyer)k kerülnek egyik emelési pozícióból egy másikba, ezzel megváltoztatva a kezdeti emelés elrendezését. A kiinduló helyzet határozza meg az átmenet kezdőpontját. Az átmenet végpontja a mozdulat végi helyzet és/vagy amikor a felső (flyer) kontaktusba kerül a talajjal.

132. Traveling Toss (Elmozduló dobás)

Egy olyan dobás, melynek során a bázisoknak vagy elkapóknak egy adott irányba el kell mozdulniuk ahhoz, hogy elkapják a felső (flyer)t (a bázisok ¼ vagy ½ fordulatát pl Full Kick esetén nem számít ide).

133. Tuck Position (Szálto pozíció)

Olyan testhelyzet, melyben a test deréknál/csípőnél hajlik, a térdeket a törzshöz húzva.

134. Tumbling (Talajakrobatika elem)

Bármely olyan elem, amelynél a csípő a fej magassága fölé kerül, nem segítik bázisok a kivitelezését, valamint a talajról indul és a talajon is végződik.

135. Twist (Csavar)

A sportoló a függőleges tengelye körül fordul el.

136. Twisting Emelés (Emelés csavarral)

Bármely csavart mozdulat, amelyhez szükséges egy felső (flyer) és bázis(ok). A végzett csavar szögét meghatározza a felső (flyer) csípője által a talajhoz viszonyítva folytonosan végzett elfordulás.

A csavar szögének megállapításához külön mérjük a függőleges és a vízszintes tengelyek körüli fordulatot, ezek nem adódnak össze, hanem külön-külön adják meg a végzett csavar szögét. A bázis(ok) lendületvétele és/vagy a csavar irányának változása egy új csavar kezdetét jelenti.

137. Twisting Toss (Dobás csavarral)

Olyan dobás, melynek során a felső (flyer) elfordul a függőleges tengelye körül.

138. Twisting Tumbling (Talajakrobatika elem csavarral)

Olyan talajakrobatika elem, mely közben a csípő-fej-feletti átfordulást végző sportoló a függőleges tengely körül is elfordul.

139. Two - High Pyramid (Kétszintes piramis)

Olyan piramis, ahol minden felső (flyer)t olyan bázis tart, aki teljes testsúllyal a talajon támaszkodik. Bármikor a bázisok elengedik a felső (flyer)t, a kiemelés magasságától függetlenül a felső (flyer) két ember magasságban lévőnek számít. A két ember magasság nem a felső (flyer) elhelyezkedésének valós magasságán alapul, csak az egymáshoz kapcsolódó szinteket jelöli.

140. Two and One Half (2 and ½) High Pyramid (Két és fél szintes piramis)

Olyan piramis, amelyben a felső (flyer)(k) súlyát részben legalább egy másik felső (flyer) tartja, és nincs kontaktusban bázisokkal. A két és fél szintes piramist testhosszban mérjük a következő módon: szék, combraállások és válltámaszok másfél (1 és ½) testhossznak számítanak; a vállon állás két testhossznak számít.

141. Unified Partner (Integrált versenyző)

Olyan sportoló, akinek nem megváltoztak az értelmi képességei, és egy Megváltozott Képességű Egyesített Csapat tagja.

142. Upright (Függőleges)

A felső (flyer) azon testhelyzete, melynek során egy vagy két lábbal a bázis(ok) által tartva áll.

143. V-Sit (V-ülés)

A felső (flyer) olyan testhelyzete az emelés során, melyben a lábai egyenesen nyújtva vannak „V” alakban a talajjal párhuzamosan.

144. Vertical Axis (Twisting in Stunt or Tumbling) (Függőleges tengely csavar vagy talajakrobatika mozdulatban)

Egy láthatatlan vonal, mely a fejtől a lábfejig halad keresztül a sportoló testén.

145. Waist Level (Derékmagasság)

Olyan emelés, ahol a legalacsonyabban lévő kontaktus a bázis(ok) és a felső (flyer) közt a talaj fölött ám a alapemelés szintje alatt van, és/vagy a felső (flyer) legalább egyik lába az alapemelés szintje alatt helyezkedik el (amit a bázis testmagassága/helyzete jelöl ki).

Példa emelések amik ide tartoznak: négykézláb helyzet vagy nugget alapú emelés. A Szék és a vállon ülés kiindulósintű emeléseknek számítanak (nem pedig derékmagasságú emeléseknek) az alapján, hogy milyen magasságban érintkezik a felső (flyer) a bázissal/bázisokkal.

146. Walkover (Kézenátfordulás)

Egy nem-levegőben végzett talajakrobatika elem, melynek része csípő-fej-fölötti előre- vagy hátra-elfordulás (a kivitelezés közben általában a lábak spárgában vannak), egy vagy két kéz segítségével.

147. Whip (Whip)

A whip egy olyan hátra felé haladó, levegőben történő talajakrobatika elem, ahol a sportoló lábai elfordulnak a feje és teste körül és eközben a sportoló teste egyenesen nyújtva marad. A Whip úgy néz ki mint egy kézenátfordulás ahol a kezek nem érintik a talajt.

148. X-Out (X-out)

Olyan talajakrobatika elem vagy dobás, ahol a sportoló egy szaltót végez, és az elfordulás közben kinyújtja karjait és lábait egy 'X' alakjába

8. PERFORMANCE CHEER FOGALOMTÁR

1. Aerial Cartwheel (Arábel)/kéznélküli cigánykerék): A levegőben végrehajtott akrobatikus elem, amelynek alapja a cigánykerék, de egyik kéz sem érinti a talajt a végrehajtás során.

2. Airborne (Levegőben végrehajtás) (egyéni, csoportosan vagy párban): Egy olyan állapot vagy elem, amely esetében az elemet végrehajtó versenyző a talajt elhagyva más személlyel való érintkezés nélkül hajtja végre azt.

3. Airborne Hip over head rotation („Csípő-a-fej-felett” forgatás): Egy olyan mozdulat, ahol a versenyző csípője áthalad a feje fölött és mindeközben egy pillanatra nem érintkezik a talajjal (például: kézen átfordulás hátra másnéven, Flikk)

4. Atlanto Axial Instability (Atlantoaxiális instabilitás) (AAI): Az értelmi fogyatékossgal élő sportolók lehetséges állapota vagy neurológiai tünet, amelyet a gerinc atlasz (C1) és tengely (C2) nyakcsigolya közötti kapcsolódási ponton csontos vagy szalagos rendellenesség következtében fellépő túlzott mozgás jellemez.

Megjegyzés: Az AAI-re itt elővigyázatosságból hivatkozunk a speciális olimpiai, speciális képességű és/vagy adaptív képességű csapatok vagy bármely olyan sportoló esetében, akinek AAI-je vagy bármilyen, a gerincvelő kompressziójával kapcsolatos fizikai állapota lehet. Bármilyen készség, amely veszélyt jelenthet egy AAI-val vagy bármilyen gerincvelő kompresszióval kapcsolatos fizikai állapottal rendelkező sportolóra (beleértve, de nem kizárólagosan az előrebukfenc, hátrabukfenc és bármilyen készséget, amely veszélyeztetheti egy AAI-val vagy bármilyen gerincvelő kompresszióval rendelkező sportolót, stb.) tilos orvosi szakember írásos jóváhagyása/tisztázása és az összes lemondó nyilatkozat igazolása nélkül. Az igazolás minden fizikai aktivitás előtt a csapatigazgató és az edző közvetlen felelőssége.

5. Axis rotation (Tengely körüli fordulat): Egy olyan mozdulat, ahol a versenyző a saját tengelye körül fordul horizontálisan vagy vertikálisan.

6. Category (Kategória): A gyakorlat stílusát mutatja (például Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick)

7. Connected/Consecutive skills (Kapcsolt/Egymást követő elemek): Egy olyan mozdulatsor, ahol a versenyző több elemet mutat be összekötve, ellépés vagy szünet nélkül (például: dupla forgás vagy dupla csuka)

8. Contact (group or pair) (Érintkezés (csoportosan vagy párban)): Fizikális érintés formája és állapota. Ez esetben a haj vagy a ruha érintése nem minősül érintkezésnek.

9. Division (Divízió): az egy csapatban versenyzők korcsoportját jelöli

10. Drop (Esés) (egyéni kivitelezésben): egy olyan mozdulat, mely során a levegőben lévő versenyző nem a kezére vagy a lábára érkezik a talajra érkezéskor.

11. Elevated (Emelés): egy olyan mozdulat, mely során a versenyző egy magasabb pozícióba kerül egy alacsonyabb pozícióból a talajhoz viszonyítva

12. Head level (Fejmagasság): Meghatározott és átlagolt magasság; az álló egyén feje teteje, egyenes lábakkal egyenesen állva. (magyarázat: ez egy hozzávetőleges magasság a tér mérésére, és nem változtatja meg hajlás, átfordulás stb.)

13. Height of the skill (Az elem magassága): Az a magasság, ahol az elem végrehajtásra kerül

14. Hip Level (Csípő magasság): Meghatározott és átlagolt magasság; az álló egyén csípőjének magassága, miközben egyenesen, egyenes lábakkal áll. (ez egy hozzávetőleges magasság a tér mérésére, és nem változtatja meg hajlás, átfordulás stb.)

15. Hip over head rotation (Csípő átforgatása a fej fölött)(egyéni kivitelezésben): Folyamatos mozdulat, ahol a versenyző csípője a saját feje fölött halad el egy elemben (példa: Hátra bogni vagy cigánykerék).

16. Hip over head rotation (group or pair) (Csípő átforgatása a fej fölött (csoportosan vagy párban)): Folyamatos mozdulat, ahol a végrehajtó versenyző csípője a saját feje fölött halad el egy emelés vagy páros elem kivitelezésekor.

17. Inversion/Inverted (fordított testhelyzet): Olyan testhelyzet, amelyben a sportoló dereka, csípője és lábai magasabbra kerül, mint a feje és a vállai.

18. Inverted skills (Fordított elemek) (egyéni kivitelezésben): Olyan elem, amelyben az versenyző dereka, csípője és lába magasabbra kerül, mint a feje és a vállai, és megállás/kitartás, megtorpanás vagy szünet jellemzi.

19. Lift (groups or pairs) (Emelés (csoportos vagy páros)): Olyan elem, amelyben egy vagy több versenyző (tartó) egy vagy több versenyzőt (végrehajtó) felemel, majd visszahelyez a talajra.

20. Partnering (pairs) (Páros elemek (párok)): olyan elem, amelyet két sportoló közösen, egymást támogatva hajt végre. A páros elemek végrehajtása magába foglalhatja versenyző tartó és/vagy végrehajtó képességét.

21. Performing athlete (Végrehajtó versenyző): Az a versenyző, aki a „Csoportos vagy páros” elemek végrehajtása során, egy másik versenyző (k) támogatását veszi igénybe vagy kapcsolatot tart fenn vele a kivitelezés során.

22. Perpendicular inversion (executed by individuals) (Merőleges fordított testhelyzet (egyéni végrehajtva)): Fordított testhelyzet, amelyben a versenyző feje, nyaka és válla 90 fokos szögben közvetlenül érinti a talajt.

23. Prone (Hason fekvés): Olyan testhelyzet, amelyben a versenyző testének elülső része a talaj fele van, a test hátsó része pedig felfelé.

24. Prop (Kellék): Bármilyen, amit a rutin koreográfiában használnak, és amely eredetileg nem a jelmez része vagy nem volt a része.

1. magyarázat: A Pom kategóriák esetében a Pom-ok az egyenruha része.

2. magyarázat: Csökkent Képességűek divíziójában, Speciális igényű és minden divízió esetében alkalmazható, ahol minden mozgást elősegítő eszköz, protézis és rögzítő a versenyző részének számítanak, kivéve, ha eltávolítják őket, ebben az esetben törvényesen kellékek tekinthetők, amíg nem helyettesítik vagy vissza nem kerül a versenyzőre.

25. Shoulder inversion (Vállon fordított testhelyzet) (egyéni kivitelezésben): Olyan helyzet, amelyben a versenyző válla / felső (flyer) hátsó része érintkezik a talajjal, és a versenyző dereka, csípője és lábai magasabban vannak, mint a feje és a vállai.

26. Shoulder Level (Vállmagasság): Meghatározott és átlagolt magasság; az álló versenyző vállának magassága, miközben egyenesen, egyenes lábakkal áll. (magyarázat: ez egy hozzávetőleges magasság a tér mérésére, és nem változtatja meg hajlás, átfordulás stb.).

27. Supine (Hanyatt fekvés): Olyan helyzet, amelyben a versenyző testének hátsó része a talaj fele van, és testének elülső része felfelé.

28. Supporting Athlete (Tartó versenyző): Az a versenyző, aki a „Csoportos vagy páros” elem végrehajtása közben segíti vagy tartja a végrehajtó versenyzőt.

29. Toss (Dobás): Olyan elem, ahol a támogató sportoló(k) elengedik a végrehajtó sportolót. A dobás megindításakor a végrehajtó versenyző lábai elhagyják a talajt.

30. Unified Partner (Integrált versenyző): Értelmi fogyatékkal nem rendelkező versenyző, aki együtt versenyez a Speciális igényűek csapatában.

31. Vertical Inversion (Group or pair) (Függőleges fordított testhelyzet (csoportos vagy páros)): Olyan elem, amelyben a végrehajtó versenyző dereka, csípője és lába magasabban van, mint saját feje és válla, és ráterheli súlyát a tartó versenyzőre megállással/kitartással, megtorpanással vagy szünettel.

Fordította:

Magyar Cheer Szövetség

Bírói Bizottsága

2021.09.15.

Frissítve:

2025. 03. 05.

Vezető:

Dr. Kovácsik Rita

Fordításban résztvevő tagok:

Bakocs Alexandra

Havrán Vivien

Olajos Judit

Veres Orsolya