

**2025/2026. TANÉVI
CHEERLEADING DIÁKOLIMPIA
VERSENYKIÍRÁS MELLÉKLETEK****1. számu melléklet - szabályzat****1) Performance cheer: kötelező elemek****a) Pom:**

- Primay: kiscsillag, őzike, hajlított őz, 1 passe forgás, bukfenc, kézenátfordulás oldalra - cigánykerék, páros elem: a pár egyik fele lent van a földön a másik a hátán cigánykerekezik
- Youth: csuka, c jump, spárga ugrás, 2 passe forgás, egykezes cigánykerék, sőtörő, páros elem: két lábát fogva cigánykerekezik, kozák
- Junior: csuka, firebird, tilt, 2 passe forgás, egykezes cigánykerék, páros elem: a tartó ember támadóállásban csak az egyik lábát teszi ki a másik azon cigánykerekezik át, kozák
- Team: terpeszcsuka emelés

b) Jazz:

- Primary: passe forgás, kézenátfordulás oldalra - cigánykerék, bukfenc, kiscsillag, lábdobás, sasszé, páros elem: egy tartó ember másik ugrást vagy lábdobást végez rajta megtámaszkodva, páros cigánykerék,
- Youth: 2 passe forgás, bogni, egykezes cigánykerék, c jump, csuka, spárga ugrás, állóspárga bukfenc, lábdobások, kozák, páros elem: egy tartó ember másik ugrást vagy lábdobást végez rajta megtámaszkodva, páros cigánykerék
- Junior: 2 passe forgás, bogni, egykezes cigánykerék, firebird, calypso, állóspárga bukfenc, illusion, lábdobás, kozák, páros elem: spárgába le csúsztatás és onnan vissza húzás, sőtörő, hátra lábemelés/ lábdobás, páros bogni: kézfogós, térdelő ember hátán, a másik átbógnizik.
- Team: egy ember kiemelése álló helyzetbe, egy ember kiemelése spárga helyzetbe, terpeszcsuka emelés

c) Hip Hop:

- Primary: slide, step touch, body rock, cross touch
- Youth: kick ball change, body roll, top rock, criss cross
- Junior: running man, party machine, bart simpson, atalanta
- Team: six step, roger rabbit, shamrock, happy feet, new edition

Korlátozások, amire figyeljünk:

- A kézenátfordulás oldalra - cigánykerék közben a Pom-Pom nem lehet a kézben.

2) Cheerleading:**a) Primary: 1–4. osztály (BEVEZETŐ szint)****Szint jellemzői:**

Egyszerű, biztonságos alapmozdulatok. Talajakrobatika csak talajon végrehajtott, könnyű elemek, az emelések maximum csípőmagasságig történhetnek. Minden emeléshez kötelező a hátsó spotter alkalmazása. Az emelések végrehajtása közben semmilyen fordulat nem megengedett.

Megengedett elemek:

- Jumps (egyszerű ugrások: T-jump, Star jump, Pencil jump stb.)
- Forward Roll (előre bukfenc)
- Backward Roll (hátra bukfenc)
- Cartwheel (kézenátfordulás oldalra - cigánykerék)
- Waist-level stunts (csípő magasságú emelések: combra állás, háton állás, kézben állás csípőmagasságban)
- Simple pyramid waist-level (derékmagasságig összekapcsolt piramisok).

Korlátozások, amire figyeljünk:

- Az emelésben a résztvevők száma minimum 3 fő (egy bázis, egy felső és egy spotter), tisztázás: két bázis spotter nélkül nem megengedett.
- sem a felmenetekben, sem a lejövetekben NEM lehet fordulat
- semmilyen elem nem megengedett az emelésben, amiben a felsőnek a csípője magasabban van, mint a feje.

b) Youth: 5–8. osztály (ALAPOZÓ szint)**Szint****jellemzői:**

Emelések vállmagasságig engedélyezettek, talajakrobatika továbbra is alap, de bővíthet átfordulásokkal. A koreográfia tartalmazhat egyszerű lejöveteket és vállmagasságú piramisokat. Minden emeléshez kötelező a hátsó spotter alkalmazása. Az emelések végrehajtása közben maximum 1/4 fordulat engedélyezett.

Megengedett elemek:

- Minden BEVEZETŐ szintű elem
- Roundoff (rundel)
- Front Walkover (kézenátfordulás előre)
- Back Walkover (kézenátfordulás hátra)
- Prep level stunt (vállmagasságú emelés két lábon)
- One-leg stunt at prep with bracer (egylábás emelés váll szintig, spotterrel) Spotter: Aki az emelést hátulról biztosítja aktívan az emelést, tehát érintkezik a felsővel.

- Prep level pyramid (vállmagasságú piramis két lábon, vállmagasságú egylábos emelés csak spotter segítségével vagy kétoldalról fogva, olyan emelések által, amik két lábon állnak.) tisztázás: két egylábos emelés csak egymással nem kapaszkodhat össze

Korlátozások, amire figyeljünk:

- Az emelésben a résztvevők száma minimum 4 fő (két bázis, egy felső és egy spotter), tisztázás: egy bázis és két spotter nem megengedett.
- a felmenetekben és a lejövetelekben maximum $\frac{1}{4}$ fordulatot tehet meg a felső csípője. tisztázás: például szemből indul a felső és negyedét elfordulva érkezik meg.
- semmilyen elem nem megengedett az emelésben, amiben a felsőnek a csípője magasabban van, mint a feje.
- bölcso elkapás (cradle catch) NEM engedélyezett.

c) Junior: 9–12. osztály (HALADÓ alapszint)**Szint jellemzői:**

Megjelennek az összetettebb talajakrobatikai elemek, vállszint feletti emelések, magasabb szintű piramisok. Minden emeléshez kötelező spotter alkalmazása. Az emelések végrehajtása közben maximum $\frac{1}{2}$ fordulat engedélyezett.

Megengedett elemek:

- Minden BEVEZETŐ szintű és ALAPOZÓ szintű elem
- Standing Back Handspring (helyből hátra flick)
- Roundoff Back Handspring (rundel + hátra flick kombináció)
- Extension stunt (teljes nyújtott emelés két lábon)
- Liberty at prep level with bracer (Egylábos emelés váll szintig, spotterrel) Spotter: Aki az emelést hátulról biztosítja aktívan az emelést, tehát érintkezik a felsővel.
- Extended pyramid with braced one-leg stunt (teljes emelés piramisban két lábon, összekapaszkodva minimum egy vállmagasságú kétlábos emeléssel, vállmagasságú egylábos emelés csak spotter segítségével vagy kétoldalról fogva, olyan emelések által, amik két lábon állnak. tisztázás: két egylábos emelés csak egymással nem kapaszkodhat össze, illetve két teljes emelés sem kapaszkodhat össze egymással, kell köztük tenni egy vállmagasságú emelést.

Korlátozások, amire figyeljünk:

- Az emelésben a résztvevők száma minimum 4 fő (két bázis, egy felső és egy spotter), tisztázás: egy bázis és két spotter nem megengedett.
- a felmenetekben és a lejövetelekben maximum $\frac{1}{2}$ fordulatot tehet meg a felső csípője. tisztázás: például háttal indul a felső és szembe érkezik meg.

- semmilyen elem nem megengedett az emelésben, amiben a felsőnek a csípője magasabban van, mint a feje.
- bölcső elkapás (cradle catch) engedélyezett, de csak vállmagasság szintről vagy lejjebből indítva.
- Magas dobás (Basket toss) NEM engedélyezett.

Összefoglaló táblázat

Korcsoport	DO szint	Megengedett elemek
1–4. osztály	Bevezető Szint	ugrások, előre bukfenc, hátra bukfenc, Cartwheel - kézenátfordulás oldalra, csípő magas emelések, csípő magas piramisok
5–8. osztály	Alapozó Szint	Rundel, Előre bogni, hátra bogni, vállmagasságú emelés, egylábos emelés vállmagasságig csak spotter által fogva, vállmagasságú emelések, vállmagasságú emelések piramisban, egylábos emelések vállmagasságban a piramisban két oldalról fogva, olyan emelésekkel, amik két lábon állnak
9–12. osztály	Haladó alapszint	flick, rundel flikk, teljes emelés, egylábos emelés vállmagasságig csak spotter által fogva, teljes emelések piramisban azzal a megkötéssel, hogy vállmagasságú kétlábos emeléssel emeléssel kapcsolódhat össze, egylábos emelések vállmagasságban a piramisban két oldalról fogva, olyan emelésekkel, amik két lábon állnak

Cheerleading Diákolimpia versenykiírás

2. szerű melléklet - cheerleading team gyakorlat felépítés

0. Szurkolás

- szurkolásban lehet táblákat, megafonokat és pomponokat használni
- a szurkolásnál a kreativitás és a hangerő, ami pozitív irányba befolyásolja a pontokat
- saját intézményre, iskolákra jellemző szurkolás

1. Nyitó rész (kreativitás)

- Dinamikus bevonulás, egyszerű jumps (pl. T-Jump, Star Jump).
- Közös karpozíciók és formáció váltások (pl. V, Low V, High Touchdown)
- Egy-egy emelés, ami gyors és dinamikus

2. Talajakrobatikai rész

- Primary (BEVEZETŐ SZINT): MAX előre bukfenc, hátra bukfenc, Cartwheel - kézenátfordulás oldalra.
- Youth (ALAPOZÓ SZINT): MAX rundel, előre bogni, hátra bogni
- Junior (HALADÓ alapszint): MAX flikk, rundel flikk,
- A csoportok egymás után mutatják be a szintjüknek megfelelő talajakrobatikai sorokat, minél több tanuló be tudja mutatni egyszerre annál több pontot kap, tehát a csoportos talajakrobatikák a legértékesebbek.

3. Emelések rész (Stunts)

- Primary: MAX csípő magasságú emelések (csípő magasságú emelések: combra állás combra állás egy lábon, háton állás, kézben állás csípőmagasságban).
- Youth: MAX vállmagasságú emelés, egylábas emelés vállmagasságig csak spotter által fogva
- Junior: MAX teljes emelés, egylábas emelés vállmagasságig csak spotter által fogva
- A csoportok egymás után mutatják be a szintjüknek megfelelő emeléseket minél több tanuló be van vonva az emelésekbe, annál több pontot kap, tehát a csoportos emelések a legértékesebbek.

4. Piramisok

- Primary: MAX csípő magasságú piramisok (csípő magasságú emelések: combra állás, háton állás, kézben állás csípőmagasságban).
- Youth: MAX vállmagasságú piramisok, egylábas emelés piramisban vállmagasságig és két oldalról fogva. Figyelem: Két egylábas emelés egymással nem kapaszkodhat össze.
- Junior: MAX vállmagasságú piramisok, egylábas emelés piramisban vállmagasságig és két oldalról fogva. Figyelem: Két egylábas emelés vagy teljes emelés egymással nem kapaszkodhat össze.

- A piramisoknál az emeléseket használjuk, de összekapaszkodva onnantól számít piramisnak. A csoportok egymás után mutatják be a szintjüknek megfelelő piramisokat minél több tanuló be van vonva az emelésekbe, annál több pontot kap, tehát a nagy piramisok, amiben sok emelés összekapaszkodik azok érik a legtöbb pontot.

5. Táncos rész (Dance)

- Energikus, ritmusos mozdulatsor a választott zenére.
- Beépíthető: alap ugrások, térforma váltás, szinkron kar- és lábmozdulatok.
- Végén egy végpóz kialakítása

A cheerleading team kategóriákban a gyakorlat kötelező része egy minimum félperces szurkolói szöveg.

Ehhez a szövetség mintaszöveget biztosít, amelyet a pedagógusok könnyen felhasználhatnak a felkészülés során. A csapatok azonban szabadon eltérhetnek a megadott mintától, és saját szöveget is készíthetnek, amennyiben az illeszkedik a verseny hangulatához és szabályaihoz.

Magyarul:	Angolul:
MOFE Szurkolói Szöveg (kb. 30 mp)	MOFE Cheer Chant (≈30 seconds)
M–O–F–E, hajrá, hajrá MOFE! Kék és fehér, ez a szín, Győzelem vár most ránk megint!	M–O–F–E, We shine bright in blue and white! Go, go, MOFE — let's fight! Energy, power, spirit high, Watch us soar, we touch the sky!
Tapsolj, dobbanj, zúgjon a tér, MOFE csapat, tiétek a vér! Erő, szív és bátorság, Együtt minden akadály át!	Clap your hands, stomp your feet, MOFE can't be beat! Blue and white, strong and true, MOFE team — we believe in YOU!
KÉK–FEHÉR, gyerünk már, MOFE, tiétek a győzelem vár! M–O–F–E! Hajrá MOFE!	M–O–F–E! Let's go, MOFE!