

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

- I-II. korcsoport: 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
- III-IV. korcsoport: csuka, c jump, spárga ugrás, 2 passe forgás, egykezes cigánykerék, sőtörő, páros elem: két lábát fogva cigánykerekezik, kozák
- V-VI. korcsoport: 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:

- I-II. korcsoport: passe forgás, kézenátfordulás oldalra - cigánykerék, bukfenc, kiscsillag, lábdobás, sasszé, páros elem: egy tartó ember másik ugrást vagy lábdobást végez rajta megtámaszkodva, páros cigánykerék,
- III-IV. korcsoport: 2 passe forgás, bógni, 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
- V-VI. korcsoport: 2 passe forgás, bógni, egykezes cigánykerék, firebird, calypso, állóspárga bukfenc, illusion, lábdobás, kozák, páros elem: spárgába le csúsztatás és onnan vissza húzás, sőtörő, hátra lábemelés/ lábdobás, páros bógni: kézfogós, térdelő ember hátán, a másik átbógnizik.
- Team: egy ember kiemelése álló helyzetbe, egy ember kiemelése spárga helyzetbe, terpeszcsuka emelés

c) Hip Hop:

- I-II. korcsoport: slide, step touch, body rock, cross touch
- III-VI. korcsoport: kick ball change, body roll, top rock, criss cross
- V-VI. korcsoport: running man, party machine, bart simpson, atalanta
- Team: páros terpeszemelés, csoportos terpeszülés emelés

Korlátozások, amire figyeljünk:

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

2) Individual:**I-II. korcsoport: 1-4. osztály:**

- megengedett elemek: előre bukfenc, hátra bukfenc, mérlegállás, kézenátfordulás oldalra (cigánykerék), Star jump (csillag ugrás), T-jump (T ugrás), Híd, Spárga, gyertya állás

III-IV. korcsoport: 5-8. osztály:

- megengedett elemek: minden, ami az I-II. korcsoportban megengedett + kézenállás bukfenc, előre bogni, hátra bogni, rundel, egykezes kézenátfordulás oldalra (egykezes cigánykerék), repülő guruló átfordulás (tigris bukfenc),

V-VI. korcsoport: 9-12. osztály:

- megengedett elemek: minden, ami az I-II. és a III-IV. korcsoportban megengedett + Toe Touch (csuka ugrás), flikk, rundel flikk, szaltó, arabel

3) Cheerleading:**a) I-II. korcsoport: 1-4. osztály****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) III-IV. korcsoport: 5–8. osztály**Szint jellemzői:**

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

Megengedett elemek:

- Minden I-II. korcsoportos 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 (egylábas 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 egylábas emelés csak spotter segítségével vagy kétoldaltól fogva, olyan emelések által, amik két lábon állnak.) tisztázás: két egylábas 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 lejtövekben maximum ¼ 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) engedélyezett, de csak vállmagasság szintjéről vagy lejjebből indítva.

c) V-VI. korcsoport: 9–12. osztály**Szint jellemzői:**

Megjelennek az összetettebb talajakrobatikai elemek, válszint feletti emelések, magasabb szintű piramisok. Minden emeléshez kötelező spotter alkalmazása. Az emelések végrehajtása közben maximum 1/2 fordulat engedélyezett.

Megengedett elemek:

- Minden I-II. korcsoport és III-IV. korcsoport 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 (Egylábas 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 kétlábas emeléssel, vállmagasságú egylábas emelés csak spotter segítségével vagy kétoldaltól fogva, olyan emelések által, amik két lábon állnak. tisztázás: két egylábas 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 lejövetekben maximum 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	I-II. korcsoport	ugrások, előre bukfenc, hátra bukfenc, Cartwheel - kézenátfordulás oldalra, csípő magas emelések, csípő magas piramisok
5–8. osztály	III-IV. korcsoport	Rundel, Előre bogni, hátra bogni, vállmagasságú emelés, egylábas emelés vállmagasságig csak spotter által fogva, vállmagasságú emelések, vállmagasságú emelések piramisban, egylábas emelések váll magasságban a piramisban két oldalról fogva, olyan emelésekkel, amik két lábon állnak
9–12. osztály	V-VI. korcsoport	flick, rundel flikk, teljes emelés, egylábas emelés vállmagasságig csak spotter által fogva, teljes emelések piramisban azzal a megkötéssel, hogy vállmagasságú kétlábas emeléssel emeléssel kapcsolódhat össze, egylábas 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

- I-II.korcsoprt: MAX előre bukfcnc, hátra bukfcnc, Cartwheel - kézenátfordulás oldalra.
- III-IV. korosztály: MAX rundel, előre bógnc, hátra bógnc
- V-VI. korcsoprt 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)

- I-II. korcsoprt: MAX csípő magasságú emelések (csípő magasságú emelések: combra állás combra állás egy lábon, háton állás, kézben állás csípőmagasságban).
- III-IV. korcsoprt: MAX vállmagasságú emelés, egylábas emelés vállmagasságig csak spotter által fogva
- V-VI. korcsoprt: 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

- I-II. korcsoprt: MAX csípő magasságú piramisok (csípő magasságú emelések: combra állás, háton állás, kézben állás csípőmagasságban).
- III-IV.korcsoprt: MAX vállmagasságú piramisok, egylábas emelés piramisban vállmagasságig és két oldalról fogva. Figyelem: Két egylábas emelés egymással nem kapaszkodhat össze.

- V-VI.korcsoport: 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!