INTERNATIONAL CHEER UNION

(ICU)

SPORT OF CHEER

RULES & GUIDELINES

-CHEERLEADING-

-PERFORMANCE CHEER-

2026

ICU CHEERLEADING SZABÁLYOK ÉS IRÁNYELVEK

I. ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI SZABÁLYOK 2
II. BIZTONSÁGI SZABÁLYOK – SZINTEK SZERINT 3
ICU INTRODUCTORY KATEGÓRIA SZABÁLYAI 4
ICU BEGGINER KATEGÓRIA SZABÁLYAI 4
ICU NOVICE KATEGÓRIA SZABÁLYAI 8
ICU INTERMEDIATE KATEGÓRIA SZABÁLYAI 13
ICU MEDIAN KATEGÓRIA SZABÁLYAI 19
ICU ADVANCED KATEGÓRIA SZABÁLYAI 27
ICU ELITE KATEGÓRIA SZABÁLYAI 37
ICU PREMIER KATEGÓRIA SZABÁLYAI 44
III. FOGALOMTÁR 51
IV. PONTOZÓLAPOK 51
V. KOROSZTÁLYOS TÁBLÁZAT/SPORTOLÓI KORHATÁRRA VONATKOZÓ AJÁNLÁSOK 51
VI. EGYÉB KRITÉRIUMOK (VERSENYTALAJ MÉRETEI, GYAKORLAT IDŐTARTAMA, STB.) 51
VII. MEGVÁLTOZOTT KÉPESSÉGŰ SPORTOLÓI KATEGÓRIÁK SZABÁLYAI ÉS IRÁNYELVEI 51
VIII. SPECIÁLIS IGÉNYŰ SPORTOLÓI KATEGÓRIÁK SZABÁLYAI ÉS IRÁNYELVEI 52
IX. EGYÉB VERSENYFORMÁK 52
X. CHEERLEADING DIAGRAM REFERENCIA 53

ICU PERFORMANCE CHEER SZABÁLYOK ÉS IRÁNYELVEK

I. ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK 54
II. KONKRÉT GYAKORLATI IRÁNYELVEK 54
III. BIZTONSÁGI SZABÁLYOK – KATEGÓRIÁK ÉS SZINTEK SZERINT 56
POM – NOVICE KATEGÓRIA SZABÁLYOK 56
POM – INTERMEDIATE KATEGÓRIA SZABÁLYOK 58
POM – PREMIER KATEGÓRIA SZABÁLYAI 61
HIP HOP – NOVICE KATEGÓRIA SZABÁLYOK 63
HIP HOP – INTERMEDIATE KATEGÓRIA SZABÁLYOK 65
HIP HOP – PREMIER KATEGÓRIA SZABÁLYOK 67
JAZZ & HIGH KICK – NOVICE KATEGÓRIA SZABÁLYAI 70
JAZZ & HIGH KICK – INTERMEDIATE KATEGÓRIA SZABÁLYOK 71
JAZZ & HIGH KICK – PREMIER KATEGÓRIA SZABÁLYAI 74
IV. FOGALOMTÁR 76
V. PONTOZÓLAPOK 76
VI. KOROSZTÁLYOS TÁBLÁZAT/SPORTOLÓI KORHATÁRRA VONATKOZÓ AJÁNLÁSOK 77
VII. EGYÉB KRITÉRIUMOK (VERSENYTALAJ MÉRETEI, GYAKORLAT IDŐTARTAMA, STB.) 77
VIII. MEGVÁLTOZOTT KÉPESSÉGŰ SPORTOLÓI KATEGÓRIÁK SZABÁLYAI ÉS IRÁNYELVEI 77
IX. SPECIÁLIS IGÉNYŰ SPORTOLÓI KATEGÓRIÁK SZABÁLYAI ÉS IRÁNYELVEI 77
X. EGYÉB VERSENYFORMÁK – GAME DAY 78

ICU CHEERLEADING SZABÁLYOK ÉS IRÁNYELVEK

I. ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI SZABÁLYOK

A. Hivatalos eseményeken minden sportolót szakképzett edzőnek vagy vezetőnek kell felügyelnie!

B. Az edzőknek meg kell követelniük a készségbeli jártasságot, mielőtt a sportoló újabb szintre léphet. Figyelembe kell venniük az sportolói, kiscsoportos (group) és csapatszintű képességeket a megfelelő szintű besorolás érdekében.

C. Minden csapatnak, edzőnek és vezetőnek rendelkeznie kell vészhelyzeti intézkedési tervvel sérülés esetére.

D. A sportolók és edzők nem lehetnek alkohol, kábítószer, teljesítményfokozó szerek vagy olyan gyógyszerek hatása alatt, amelyek akadályozhatják a biztonságos felügyeletet vagy a gyakorlat végrehajtását.

E. A sportolóknak mindig megfelelő felületen kell gyakorolniuk és előadniuk. Technikai elemeket (emeléseket, piramisokat, dobásokat, talajakrobatika elemeket) nem szabad betonon, aszfalton, nedves vagy egyenetlen felületen, illetve akadályokkal rendelkező területen végezni.

F. Versenyzés közben puha talpú cipőt kell viselni! Tánccipő, csizma, balettcipő vagy hasonló lábbelik nem engedélyezettek! A cipőnek szilárd talppal kell rendelkeznie!

G. Ékszerek viselése tilos, beleértve a fül-, orr-, nyelv-, köldök- és arcékszereket, átlátszó műanyag ékszereket, karkötőket, nyakláncokat és ruhára tűzött kitűzőket. Az ékszereket el kell távolítani, nem lehet őket leragasztani. Kivétel: orvosi azonosító karkötők. Pontosítás: a strasszok engedélyezettek, ha az egyenruhára vannak rögzítve, és nem a bőrre.

H. Magasságnövelő eszközök használata a sportoló elrugaszkodásához tilos. Kivétel: rugós talaj.

I. Csak zászlók, transzparensek, táblák, pomponok, megafonok és textíliák használhatók kellékként. Kivétel: mozgástámogató eszközök speciális igényű és megváltozott képességű sportolók számára.

J. Emeléseknél, illetve talajakrobatikánál nem szabad rúddal vagy hasonló szerkezettel rendelkező kellékeket használni. Kivétel: mozgástámogató eszközök speciális igényű és megváltozott képességű sportolók esetén.

Pontosítás: Ahogyan az sportesemények szereplő cheerleadereknél megszokott, azokban a kategóriakban, ahol engedélyezett az álló helyzetből végrehajtott hátraszaltó, a sportoló – amennyiben már jártas ebben az elemben – előadhatja az álló hátraszaltót úgy, hogy <u>kizárólag pomponokat</u> tart a kezében a gyakorlat Szurkolás részében.

K. Minden kelléket biztonságosan kell eltávolítani, úgy, hogy ne veszélyeztessen senkit (például: egy emelésből áthajítani egy kemény táblát a szőnyeg másik oldalára nem

megengedett). Az egyenruha bármely darabja, amelyet szándékosan eltávolítanak és vizuális hatásként használnak, a levétel után kelléknek minősül.

L. A gyártó által eredetileg kialakított támasztékok, rögzítők és puha gipszek nem igényelnek további párnázást. Azokat a gyógyászati segédeszközöket, rögzítőket és puha gipszeket, amelyeket módosítottak a gyártó eredeti kialakításához képest, legalább 1,27 cm zárt cellás memóriahabbal kell párnázni, ha a sportoló talajakrobatikát végez, emelésben, piramisban vagy dobásban vesz részt. Kemény gipsz vagy járógipsz viselése esetén a sportoló nem vehet részt ezekben az elemekben.

Kivétel: Az ICU Speciális igényű és Megváltozott képességű sportolók kategóriáiban használt mozgástámogatók és segédeszközök a sportoló részének tekintendők.

M. A szinttáblázat alapján minden egy adott szinten engedélyezett elem magában foglalja az előző szinteken engedélyezett összes elemet is.

N. Bármely elem esetén a szükséges biztosítóknak (spottereknek) az adott csapat tagjának kell lenniük, és megfelelő biztosítási (spottolási) technikákkal kell rendelkezniük.

O. Ugrásból, emelésből vagy fordított helyzetből történő leérkezések (térdre, ülésbe, combra, hasra, hátra, spárgába) nem engedélyezettek, kivéve, ha a súly nagy része először a kézen vagy lábon terhelődik, így csökkentve a leérkezés erejét. Shushinova engedélyezett.

Pontosítás: Azok a leérkezések, amelyek során a testsúly részben a kezekre és a lábakra is terhelődik, nem minősülnek egyértelműen a szabály megsértésének.

P. A gyakorlat kezdetekor a sportoló legalább egy lábának, kezének vagy testrészének (a haj kivételével) érintkeznie kell a talajjal. Kivétel: ha a sportoló lába a bázis (base) talajon nyugvó kezében van.

Q. A gyakorlatot végrehajtó versenyzőknek végig ugyanazoknak kell maradniuk. Nem “cserélhető ki” sportoló a gyakorlat közben.

R. A sportolóknak tilos rágógumit, cukorkát, torokcukorkát vagy bármilyen más ehető vagy nem ehető tárgyat a szájukban tartani gyakorlás és/vagy versenyzés közben, mivel ezek fulladásveszélyt jelenthetnek.

S. A nemzetközi sport népszerűsítése érdekében a versenyzőknek olyan nemzeti csapat egyenruhát kell viselniük, amely álló helyzetben nem mutatja ki szándékosan a hasat vagy a deréktájat.

II. BIZTONSÁGI SZABÁLYOK – SZINTEK SZERINT

Megjegyzés: Az alábbi kategóriák a készségek fejlődési sorrendjében szerepelnek (könnyebbtől a nehezebb felé, legalacsonyabbtól a legmagasabb szintig). Az edzőknek meg kell győződniük a megfelelő jártasságról, mielőtt a sportoló a következő szintre léphet, és figyelembe kell venniük az sportolói, csoportos és csapatszintű készségeket a megfelelő teljesítményszint/kategória kijelöléséhez. A kategóriától (szinttől) függetlenül minden általános biztonsági szabály érvényes, valamint a Speciális igényű és Megváltozott

képességű sportolók Kategóriáinak szabályai is alkalmazandók a megfelelő kategóriákban.

ICU INTRODUCTORY KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez a L0 szint, olyan kategória, amelyben nincs talajakrobatika és emelés. Kiváló belépőszint a Speciális igényű és Megváltozott képességű csapatok valamint a Tiny korosztálytól a Senior/Master korosztályig.

INTRODUCTORY KATEGÓRIA – ÁLTALÁNOS TALAJAKROBATIKA

A. Általános talajakrobatikai elemek nem engedélyezettek.

B. Az ugrások nem tekinthetőek talajakrobatikai elemnek, ezért az ugrások engedélyezettek.

INTRODUCTORY KATEGÓRIA – ÁLLÓ/FUTÓ TALAJAKROBATIKA

• Álló vagy futó talajakrobatika elemek nem engedélyezett.

INTRODUCTORY KATEGÓRIA – EMELÉSEK

• Emelések nem engedélyezettek.

INTRODUCTORY KATEGÓRIA – PIRAMISOK

• Piramisok nem engedélyezettek.

INTRODUCTORY KATEGÓRIA – LEÉRKEZÉSEK

• Leérkezések nem engedélyezettek.

INTRODUCTORY KATEGÓRIA – LEÉRKEZÉSEK

• Dobások nem engedélyezettek.

ICU BEGGINER KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez a L0.5 szint, az Introductory szint feletti következő szint. A következő fejlődési szint a Speciális igényű és Megváltozott képességű csapatoknak, valamint a Tiny korosztálytól a Senior/Master korosztályig.

BEGINNER KATEGÓRIA – ÁLTALÁNOS TALAJAKROBATIKA

A. Minden talajakrobatika elemnek a talajról kell indulnia és azon kell befejeződnie.

Pontosítás: A sportoló visszapattanhat a lábáról egy emelésbe való átmenethez.

B. Talajakrobatika emelésen, sportolón vagy kelléken keresztül, alatt vagy felett nem engedélyezett.

Pontosítás: Egy sportoló átugorhat (visszapattanva) egy másik sportolót.

C. Talajakrobatikai kellék tartása vagy azzal való érintkezés közben nem engedélyezett.

D. Tigrisbukfenc nem engedélyezett.

E. Az ugrások nem tekintendőek talajakrobatikai elemnek. Ezért ha egy ugrás szerepel egy talajakrobatika sorozatban, az ugrás megszakítja a talajakrobatika sorozatot.

BEGINNER KATEGÓRIA – ÁLLÓ/FUTÓ TALAJAKROBATIKA

A. Az elemek kivitelezése közben folyamatos fizikai kapcsolat kell a talajjal.

Kivétel: Zárt lábas cigánykerék és rundel engedélyezett.

B. Előre- és hátrabukfenc engedélyezett.

C. Cigánykerék, rundel és kézenállás engedélyezett.

D. Előre- és hátra bógni nem engedélyezett.

E. Rundel után közvetlenül nem engedélyezett további talajakrobatika elem. Ha mégis történik talajakrobatika rundel után, akkor egyértelmű és jól látható szünetnek kell követnie azt.

F. Előre- és hátra kézenátfordulás nem engedélyezett.

BEGINNER KATEGÓRIA – EMELÉSEK

A. Biztosítók (spotterek):

1. Minden talajszint fölött lévő felsőhöz (flyerhez) kötelező egy biztosító (spotter).

   Példa: Combemelés, talajemelés, térdemelés (pl. Knee table top) mind talajszint fölötti emelésnek számítanak.

   Pontosítás: A biztosító megfoghatja a felső (flyer) derekát minden talajszint fölötti emelésnél.

B. Emelési szintek:

1. Egy-, vagy kétlábas emelések, illetve minden emelés csak akkor engedélyezett ssípőszintig, ha a felső (flyer) kapcsolatban áll egy másik, a talajon álló sportolóval (pl. segítő fogja a felső (flyer) derekát, kéz-/karérintkezés stb.), aki nem lehet a bázis (base) vagy a biztosító (spotter).
2. Csípő szint fölötti emelések nem engedélyezettek. Az emelés nem haladhatja meg a csípő szintet.

   Pontosítás: A felső (flyer) csípő szint fölé emelése nem engedélyezett.

C. Csavart emelések és átmenetek nem engedélyezettek.

Pontosítás: Visszapattanás hason fekvő pozícióba (½ csavar hasra érkezve) engedélyezett emelés a Beginner Kategóriaban.

D. Átmenetek során legalább egy biztosítónak (spotternek) folyamatos kapcsolatban kell maradnia a felsővel (flyerrel).

Kivétel: Bakugrás (leap frog) és annak variációi nem engedélyezettek a Beginner Kategóriaban.

E. Szabadon átfoduló emelés vagy támogatott átforduló emelések és Átmenetekek nem engedélyezettek.

F. Semmilyen emelés, piramis vagy sportoló nem mozoghat egy másik, különálló emelés, piramis vagy sportoló fölött vagy alatt.

Pontosítás 1: Ez a szabály a sportoló törzsére (a test középső része) vonatkozik – nem mozoghat másik sportoló törzse fölött vagy alatt. Nem vonatkozik a karokra vagy lábakra.

Pontosítás 2: Egy felső (flyer) nem haladhat át egy másik felső (flyer) törzse fölött vagy alatt, függetlenül attól, hogy az emelés vagy piramis különálló-e.

Példa: Egy emelés alatt előkészítő pozícióban történő áthaladás nem engedélyezett.

Kivétel: Egy sportoló átugorhat egy másik sportolón.

G. Egy bázisos (single base) spárga elkapás nem engedélyezett.

H. Egy bázisra épülő emelések több felsővel nem engedélyezettek.

I. **BEGINNER KATEGÓRIA**

Emelések - elengedéses mozulatok

1. Elengedéses mozdulatok nem engedélyezettek.

Pontosítás 1: Helikopterek nem engedélyezettek.

Pontosítás 2: Log roll vagy barrel roll nem engedélyezett.

J. **BEGINNER KATEGÓRIA**

Emelések - Fordított elemek

1. Fordított elemek nem engedélyezettek.

Pontosítás: Minden fordított helyzetű felsőnek (flyernek) kapcsolatban kell maradnia a talajjal (lásd: Beginner Kategória Álló/Futó akrobatika).

Példa: Egy segített kézenállás a talajon nem számít emelésnek, és engedélyezett fordított elemnek minősül.

K. Egy bázis (base) nem tarthat felsőt (flyert), ha maga hátrahajló vagy fordított testhelyzetben van.

Pontosítás: A talajon álló sportoló nem minősül felsőnek (flyernek).

BEGINNER KATEGÓRIA – PIRAMISOK

A. A piramisokra a Beginner Kategória Emelések és Leérkezések szabályai vonatkoznak.

B. A felsőket (flyereket) elsődlegesen bázisoknak (baseknek) kell tartania.

Pontosítás: Ha a felsőt (flyert) a bázisok (basek) elengedik egy piramis átmenet során, akkor a felsőnek (flyernek) le kell érkeznie a talajra, nem kaphatják el bölcsőfogásban, és követnie kell a Beginner Kategória Leérkezés szabályait.

C. Sem emelés, piramis, sportoló vagy kellék nem mozoghat egy leérkezés alatt vagy felett: Továbbá egy leérkezés nem dobható emelés, piramis, sportoló vagy kellék alatt, fellett vagy rajta keresztül.

Pontosítás: Egy felső (flyer) nem haladhat át egy másik felső (flyer) törzse felett vagy alatt, függetlenül attól, hogy az emelés vagy piramis különállóak-e.

Példa: Egy emelés alatt előkészítő pozícióban történő áthaladás nem engedélyezett.

BEGINNER KATEGÓRIA – LEÉRKEZÉSEK

Megjegyzés: Mozgás csak akkor minősül leérkezésnek, ha egy felsőt (flyert) bölcsőfogásban kapnak el vagy támogatva érkezik le a talajra.

A. Csak egyenes leérkezések engedélyezettek.

Pontosítás 1: A talajra történő leérkezésekett az eredeti bázis(ok)nak és/vagy biztosítónak (baseknek és spottereknek) kell segítenie.

Pontosítás 2: Egyenes leérkezések vagy kis hop offok csípő szintből vagy az alatti magasságból a talajra – további mozdulat nélkül – <u>csak támogatással engedélyezettek</u> a Beginner Kategóriában.

Pontosítás 3: Egy sportoló nem érkezhet a talajra csípő szintről támogatás nélkül.

B. Csípő szintű bölcső elkapás nem engedélyezett.

C. Csavart leérkezések (beleértve a ¼ csavart is) nem engedélyezettek.

D. Sem emelés, piramis, sportoló vagy kellék nem mozoghat egy leérkezés alatt vagy felett: Továbbá egy leérkezés nem dobható emelés, piramis, sportoló vagy kellék alatt, fellett vagy rajta keresztül.

E. Piramisoknál nem engedélyezett a csípő szint fölül történő leérkezés.

Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet a talajra csípő szint fölül támogatás nélkül.

F. Szabadon átforduló vagy támogatott átforduló leérkezések nem engedélyezettek.

G. Leérkezések nem haladhatnak szándékosan.

H. A leérkezések közben a felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással, miközben a bázisok (basek) elengedik őket.

I. Tension drop vagy tension roll nem engedélyezett.

BEGINNER KATEGÓRIA – DOBÁSOK

A. Dobások nem engedélyezettek.

Pontosítás 1: Ez magában foglalja a sponge dobásokat.

Pontosítás 2: Semmilyen csípő szintű bölcső nem engedélyezett.

ICU NOVICE KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez az L1 szintnek felel meg, a Beginner szint (L0) feletti következő szint. A következő fejlődési szint a megfelelően képzett Speciális igényű és Megváltozott képességű csapatoknak, valamint a megfelelően képzett Tiny koroszálytó a Senior/Master korosztályig.

NOVICE KATEGÓRIA – ÁLTALÁNOS TALAJAKROBATIKA

A. Minden talajakrobatika elemnek a talajról kell indulnia és azon kell befejeződnie.

Pontosítás: A sportoló visszapattanhat a lábáról egy Átmenetekbe.

Kivétel: Visszapattanás hasonfekvő pozícióba (½ csavar hasra érkezve) egy emelés során engedélyezett a Novice Kategóriában.

B. Talajakrobatika elem nem hajtható végre emelés, sportoló vagy kellék felett, alatt vagy azon keresztül.

Pontosítás: Egy sportoló átugorhat (visszapattanhat) egy másik sportoló felett.

C. Talajakrobatika elem kellékkel a kézben vagy azzal érintkezve nem engedélyezett, kivéve, ha a kellék egy speciális igényű vagy megváltozott képességű sportoló mozgássegítő eszköze.

D. Tigrisbukfenc nem engedélyezett.

E. Az ugrások nem tekintendőek talajakrobatikai elemnek, ezért ha egy ugrás szerepel egy talajakrobatikai sorozatban, az ugrás megszakítja a talajakrobatika sorozatot.

NOVICE KATEGÓRIA – ÁLLÓ/FUTÓ TALAJAKROBATIKA

A. Az elem kivitelezése során a sporolónak folyamatos fizikai kapcsolatban kell lenniük a talajjal.

Kivétel: Zárt lábas cigánykerék és rundel engedélyezett.

B. Előre- és hátrabukfenc, előre- és hátrabógni, valamint kézállás engedélyezett.

C. Cigánykerék és rundel engedélyezett.

D. Rundel után közvetlenül nem engedélyezett további talajakrobatikai elem. Ha mégis történik akrobatika rundel után, akkor egyértelmű és jól látható szünetnek kell követnie a rundelt/rundel visszapattanást.

E. Előre- és hátra kézenátfordulás nem engedélyezett.

NOVICE KATEGÓRIA – EMELÉSEK

A. Biztosítók (Spotterek):

1. Minden felsőhöz (flyerhez) egy biztosítót (spotter) szükséges, ha az emelés alap emelés szintű vagy annál magasabb*.

   *Példák: Emelésben tartott spárga, vízszintes testhelyzetek és alapemeléses pozíciók mind alapemelés szintű emeléseknek számítanak. *Teljes nyújtott kar szintje, amelyek nem függőleges testhelyzetűek (pl. v-sit, extended flat back stb.), szintén alapemelés szintű emelésnek minősülnek.*

   Pontosítás 1: Egy kinyújtott v-sit középső bázisa (center base) biztosítónak számíthat, ha olyan pozícióban van, hogy védeni tudja a felső (flyer) fejét és vállát.

   Pontosítás 2: Ha az elsődleges bázisok (primary basek) leguggolnak, térdre ereszkednek vagy csökkentik az emelés teljes magasságát miközben kinyújtják a karjukat (a talajon végzett emeléseket kivéve), akkor ez a mozdulat teljes emelésnek minősül, és ezért nem engedélyezett – függetlenül a hátsó biztosító (spotter) helyzetétől.

   Kivétel: Nem szükséges biztosító a következőknél: vállon ülés (nyakba ülés), terpeszülések, T-emelések és legfeljebb ½ fordulatos emelések, ahol a felső (flyer) a talajon kezdi és fejezi be a mozdulatot, miközben csípő szinten végig támogatva van.

2. Talajon történő emelés esetében minden felsőhöz (flyerhez) kell egy biztosítót (spotter) biztosítani.

   Pontosítás: A talajon történő emelés során a biztosító (spotter) megfoghatja a felső (flyer) derekát.

B. Emelési szintek:

1. Egy lábas emelések csak csípőmagasságban engedélyezettek.

   Kivétel 1: Alap emelés szintű egy lábas emelések akkor engedélyezettek, ha a felső (flyer) kapcsolatban áll egy másik sportolóval, aki a talajon áll. Ez a sportoló nem lehet a bázis (base) vagy a biztosító (spotter). A kapcsolatnak kéz/kar-kapcsolatnak kell lennie, és az emelés megkezdése előtt létre kell jönnie.

   Kivétel 2: Vállon állás engedélyezett a Novice kategóriában, ha a felső (flyer) mindkét keze érintkezik a bázis (base) mindkét kezével addig, amíg a felső (flyer) mindkét lába a bázis vállára nem kerül.

2. Az alap emelés szint feletti emelések nem engedélyezettek. Az emelések nem haladhatják meg az alap emelés szintet.

   Pontosítás: A felsőt (flyert) nem szabad a bázis (base) feje fölé emelni.

C. Csavart emelések és Átmenetekek a talajhoz viszonyítva legfeljebb ¼ csavarig engedélyezettek a felsőnek (flyernek).

Pontosítás: Az a csavar, amely során a bázisok is fordulnak a mozdulatsor alatt, és ezáltal a felső (flyer) összesített fordulata meghaladja a ¼ csavart, nem engedélyezett. A biztonsági bíró a felső (flyer) csípőjét veszi alapul az összesített fordulat meghatározásához. Ha az emelésnek vége (pl. alapemelés szintre ér), és a

sportolók egyértelműen megállnak, a felső (flyer) mozdulatlan, akkor további forgás engedélyezett járás közben.

Kivétel 1: Visszapattanás hasonfekvő pozícióba (½ csavart hasra érkezve) egy engedélyezett emelés a Novice kategóriában.

Kivétel 2: ½ wrap-around emelések engedélyezettek.

Kivétel 3: Legfeljebb ½ csavar engedélyezett, ha a felső (flyer) a talajról indul és oda is érkezik vissza, és csak csípőmagasságban van megtámasztva, további biztosító (spotter) nélkül.

D. Átmenetekek során legalább egy bázisnak (basenek) folyamatosan érintkeznie kell a felsővel (flyerrel).

Kivétel: A bakugrás (leap rog) és annak variációi nem engedélyezettek a Novice kategóriában.

E. Szabadon átforduló vagy támogatott átfordulások és átmenetek nem engedélyezettek.

F. Semmilyen emelés, piramis vagy sportolói sportoló nem mozoghat egy másik különálló emelés, piramis vagy sportoló fölött vagy alatt.

Pontosítás 1: Ez a szabály a sportoló törzsére (a test középső része) vonatkozik, tehát a törzs nem haladhat át egy másik sportoló törzse fölött vagy alatt. Nem vonatkozik a karokra vagy lábakra.

Pontosítás 2: Egy felső (flyer) nem haladhat át egy másik felső (flyer) törzse fölött vagy alatt, függetlenül attól, hogy az emelés vagy piramis különálló-e vagy sem.

Példa: Vállon ülés alapemelés szintű emelés alatt áthaladva nem engedélyezett.

Kivétel: Egy sportoló átugorhat egy másik sportolót.

G. Egy bázisos (single base) spárgás elkapások nem engedélyezettek.

H. Egy bázisos emelések több felsővel (flyerrel) nem engedélyezettek.

I. **NOVICE KATEGÓRIA**

Emelések - Elengedéses mozdulatok

1. Elengedéses mozdulatok nem engedélyezettek, kivéve azokat, amelyek a Novice kategória Leérkezések és Dobások részben engedélyezettek.
2. Elengedéses mozdulatok nem érkezhetnek hason fekvő pozícióba vagy fordított testhelyzetbe.
3. Elengedéses mozdulatoknak vissza kell térniük az eredeti bázisokhoz (basekhez).

   Pontosítás: A sportoló nem érkezhet a talajra segítség nélkül.
4. Helikopterek nem engedélyezettek.
5. Teljes fordulatos log roll és barrel roll nem engedélyezett.
6. Elengedéses mozdulatok nem haladhatnak szándékosan.

7. Elengedéses mozdulatok nem haladhatnak át másik emelés, piramis vagy sportolók alatt, fölött vagy között.

J. **NOVICE KATEGÓRIA**

Emelések - Fordított elemek

1. Fordított elemek nem engedélyezettek.

   Pontosítás: Minden fordított testhelyzetű sportolónak (felső (flyer)) folyamatosan érintkeznie kell a talajjal (lásd: Novice kategória Álló/Futó talajakrobatika).

   Példa: Egy támogatott kézenállás a talajon nem számít emelésnek, de engedélyezett fordított elem.

K. A bázisok (basek) nem támogathatják a felső (flyer) súlyát, ha a bázis (base) hátrahajló vagy fordított pozícióban van.

Pontosítás: A talajon álló sportoló nem minősül felsőnek (flyernek).

NOVICE KATEGÓRIA - PIRAMISOK

A. A piramisoknak meg kell felelniük a Novice kategória Emelések és Leérkezések szabályainak, és legfeljebb két szint magasak lehetnek.

Megjegyzés: Egy bázisos vagy támogatott egy bázisú TELJES emelések nem engedélyezettek a Novice Speciális igényű és Megváltozott képességű sportolók Kategóriáiban, (továbbá nem engedélyezett a Novice Primary, vagy bármely fiatalabb Novice kategóriában).

B. A felsőnek (flyernek) az elsődleges támasztást a bázistól (basetől) kell kapnia.

Pontosítás: Ha a felsőt (flyert) elengedik a bázisok (basek) egy piramis átmenet során, bölcsőfogásban kell elkapni, vagy támogatva kell leérkeznie a talajra, nem lehet kapcsolatban egy alap emelés szint feletti támogatóval, és követnie kell a Novice kategória Leéekezések szabályait.

C. Két lábas emelések:

1. Két lábas teljes emelést csak olyan felső (flyer) foghat, aki alap emelés szinten vagy az alatt van, és csak kéz-kar kapcsolat engedélyezett, a következő feltételekkel:

   a.) A kapcsolatnak az emelés megkezdése előtt létre kell jönnie.

   b.) Alap emelés szinten lévő felső (flyer) támogatójának mindkét lábá a bázisok (basek) kezében kell legyen.

   Kivétel: Nem szükséges, hogy mindkét láb a bázisok (basek) kezében legyen, ha a felső (flyer) vállon ül, terpeszemelésben vagy vállon áll.

2. Két lábas teljes emelés nem támogathat más teljes emelést, illetve támasztható más teljes emeléssel.

D. Egy lábas emelések:

1. Alap emelés szintű egy lábas emeléseket legalább egy (flyernek) kell fognia alapemel szinten vagy az alatt, csak kéz-kar kapcsolat engedélyezett, a következő feltételekkel:

   a.) A kapcsolatnak az emelés megkezdése előtt létre kell jönnie.

   b.) Alap emelés szinten lévő felső (flyer) támogatójának mindkét lábbal a bázisok (basek) kezében kell legyen.

   Kivétel: Nem szükséges, hogy mindkét láb a bázisok kezében legyen, ha a felső (flyer) vállon ül, terpeszemelésben vagy vállon áll.

2. Egy lábas teljes emelések nem engedélyezettek.

E. Semmilyen emelés, piramis vagy sportoló nem mozoghat egy másik, különálló emelés, piramis vagy sportoló fölött vagy alatt.

Pontosítás: Egy felső (flyer) nem haladhat át egy másik felső (flyer) törzse felett vagy alatt, függetlenül attól, hogy az emelés vagy piramis különállóak-e.

Példa: Vállon ülésben történő áthaladás egy alapemelés alatt nem engedélyezett.

NOVICE KATEGÓRIA – LEÉRKEZÉSEK

Megjegyzés: Mozgás csak akkor minősül leérkezésnek, ha a felsőt (flyert) bölcsőfogásban kapják el vagy támogatva érkezik le a talajra.

A. Ha a felsőt (flyert) egy bázis (base) emeli, és bölcsőben kapják el, akkor kell egy biztosító (spotter), akinek legalább egy kézzel/karral támasztva a derék-váll régiót, hogy védje a fejet és a váll területét a bölcső során.

B. Ha a felsőt (flyert) több bázis (base) emeli, és bölcsőben kapják el, akkor két fogó és egy biztosító (spotter) kell, akinek legalább egy kézzel vagy karral támogatnia kell a deréktól vállig terjedő testrészt.

Pontosítás 1: A Sponge, Load Ins vagy Squish típusú bölcsők dobásnak minősülnek, és nem engedélyezettek a Novice kategóriában.

Pontosítás 2: Semmilyen csípő szintű bölcső nem engedélyezett.

C. A leérkezéseknek vissza kell térniük az eredeti bázis(ok)hoz.

Kivétel 1: A talajra történő leérkezéseket segítenie kell az eredeti bázisnak (basenek) és/vagy biztosítónak (spotternek).

Kivétel 2: Egyenes leérkezés vagy kis hop offok, amelyek nem tartalmaznak további elemet, és csípő szintből vagy az alól imdulnak, segítség nélkül is engedélyezettek.

Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet a talajra csípőszint fölül segítség nélkül.

D. Egyenes pop down, egyenes bölcső engedélyezett.

E. Leérkezések csavarral (beleértve a ¼ csavart is) nem engedélyezettek.

F. Semmilyen emelés, piramis, sportoló vagy kellék nem mozoghat egy leérkezés fölé vagy alá, és a leérkezés nem dobható át, alá vagy keresztül más emelésen, piramison, sportolón vagy kelléken.

G. Alap emelés szint feletti piramisok közben nem engedélyezett egy elemből történő leérkezés.

H. Szabadon átforduló vagy támogatott átforduló leérkezések nem engedélyezettek.

I. Leérkezésk nem haladhatnak szándékosan.

J. A leérkezések közben a felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással, miközben a bázisok (basek) elengedik őket.

K. Tension drop vagy tension roll nem engedélyezett.

NOVICE KATEGÓRIA – DOBÁSOK

A. Dobások nem engedélyezettek.

Pontosítás 1: Ez magában foglalja a Sponge (Load ins vagy Squish) dobásokat.

Pontosítás 2: Csípő szintről indított bölcső nem engedélyezett.

ICU INTERMEDIATE KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez a szint a L2-nek felel meg, a Novice Szint feletti következő szint. A következő fejlődési szint a megfelelően képzett Speciális igényű és Megváltozott képességű csapatoknak, valamint a megfelelően képzett Mini koroszálytól a Senior/Master korosztályig.

INTERMEDIATE KATEGÓRIA – ÁLTALÁNOS TALAJAKROBATIKA

A. Minden talajakrobatika elemnek a talajról kell indulnia és oda kell érkeznie.

Pontosítás: A sportoló visszapattanhat a lábairól egy átmenetbe. Amennyiben a talajakrobatika sor utáni visszapattanás csípő–fej feletti fordulatot tartalmaz, akkor a sportolónak / felsőnek (flyernek) meg kell állnia, nem fordított helyzetben, mielőtt folytatná a csípő–fej feletti átmenetet vagy elemet.

Példa: Egy rundel kézenátfordulás, majd egy bázis (base) vagy fogó által adott lökés vagy érintkezés közvetlenül egy hátraszaltóba megsérti ezt a szabályt. A talajakrobatika elem és az emelés közötti egyértelmű szétválasztás szükséges a szabályossághoz. A visszapattanás elkapása, majd leengedés a dobás előkészítéséhez megengedett. Ez akkor is igaz, ha az elem csak egy hátra kézenátfordulásból indul rundel nélkül.

B. Talajakrobatika elem nem hajtható végre emelés, sportoló vagy kellék alatt, felett vagy azon keresztül.

Pontosítás: Egy sportoló átugorhat (visszapattanhat) egy másik sportoló felett.

C. Talajakrobatika elem kellékkel a kézben vagy azzal érintkezve nem engedélyezett, kivéve, ha a kellék egy speciális igényű vagy megváltozott képességű sportoló mozgássegítő eszköze.

D. Tigrisbukfenc engedélyezett.

Kivétel 1: Homorított testhelyzetben végrehajtott tigrisbukfenc nem engedélyezett.

Kivétel 2: Csavart tigrisbukfenc nem engedélyezett.

E. Az ugrások nem minősülnek talajakrobatika elemnek. Ezért ha egy ugrás szerepel egy talajakrobatikai sorozatban, az ugrás megszakítja a talajakrobatika sorozatot.

F. Nyitott lábas kézenátfordulás után nem engedélyezett csavarás vagy fordulás. Az elem befejezése után a lábaknak össze kell érniük, mielőtt bármilyen csavarás vagy fordulás történne.

Példa: Egy nyitott lábas kézenátfordulás után azonnal végrehajtott ½ fordulat nem engedélyezett.

INTERMEDIATE KATEGÓRIA – ÁLLÓ TALAJAKROBATIKA

A. Szaltók és kéz nélküli átfordulások nem engedélyezettek.

B. Előre- és hátra kézátfordulások sorozata nem engedélyezett.

Pontosítás: Hátrabógni után hátrafelé kézátfordulás megengedett.

C. Ugrások közvetlen kombinációja kézátfordulással nem engedélyezett.

Példa: Terpeszcsuka-kézátfordulás, illetve kézátfordulás- terpeszcsuka kombinációk nem engedélyezettek.

D. Levegőben végzett csavarás nem engedélyezett.

Kivétel: Rundel engedélyezett.

INTERMEDIATE KATEGÓRIA – FUTÓ TALAJAKROBATIKA

A. Szaltók és kéz nélküli átfordulások nem engedélyezettek.

B. Előre és hátra kézenátfordulás sorozat engedélyezett.

C. Levegőben végzett csavarás nem engedélyezett.

Kivétel: A rundel engedélyezett.

INTERMEDIATE KATEGÓRIA – EMELÉSEK

A. Biztosítók (Spotterek):

1. Vállmagasságú emelés szint feletti minden felsőhöz (flyerhez) kötelező egy biztosító (spotter).
2. Minden talajon végrehajtott emeléshez kötelező egy biztosító (spotter).

Pontosítás: Talajon végrehajtott emelésnél a biztosító (spotter) megfoghatja a felső (flyer) derekát.

B. Emelések szintjei:

1. Egy lábas emelése alap emelés szint felett nem engedélyezettek. Egy lábas elem nem haladhat vállmagasság fölé.

   Pontosítás 1: Egy lábas elem felsőjét (flyerét) a bázisok (basek) feje fölé emelni nem engedélyezett.

   Pontosítás 2: Ha az elsődleges bázisok (primary basek) leguggolnak, térdre ereszkednek vagy csökkentik az emelés teljes magasságát miközben kinyújtják a karjukat (a talajelemek kivételével), az elem teljes emelésnek minősül, és nem engedélyezett – a hátsó biztosító (spotter) pozíciójától függetlenül.

2. *Megjegyzés: Egy bázisos vagy segített egy bázisos teljes emelések nem engedélyezettek a Speciális igényű és Megváltozott képességű sportolók Kategóriaban (és nem engedélyezettek az Intermediate Primary vagy bármely fiatalabb Intermediate Kategóriaban sem).*

C. Csavart emelések és átmenetek a talajhoz viszonyítva legfeljebb ½ csavarig engedélyezettek a felsőnek (flyernek).

Pontosítás 1: Az a csavar, amely során a bázisok is fordulnak a mozdulatsor alatt, és ezáltal a felső (flyer) összesített fordulata meghaladja a ½ csavart, nem engedélyezett. A biztonsági bíró a felső (flyer) csípőjét veszi alapul az összesített fordulat meghatározásához. Ha az emelésnek vége (pl. alapemelés szintre ér), és a sportolók egyértelműen megállnak, a felső (flyer) mozdulatlan, akkor további forgás engedélyezett járás közben.

Kivétel: 1 teljes csavar log roll engedélyezett, amennyiben bölcső pozícióban kezdődik és végződik, és egy bázis (base) segíti.

Pontosítás 2: A log roll nem tartalmazhat más elemet (pl. kick full) a csavaráson kívül.

Pontosítás 3: A log rollt nem segítheti másik felső (flyer).

D. Átmenetek során legalább egy bázisnak (basenek) folyamatos kapcsolatban kell maradnia a felsővel (flyerrel).

E. Szabadon átforduló vagy támogatott átforduló leérkezések nem engedélyezettek.

F. Egyetlen emelés, piramis vagy sportoló sem mozoghat egy másik különálló emelés, piramis vagy sportoló felett vagy alatt.

Pontosítás 1: A szabály a sportoló törzsére vonatkozik, nem a karokra vagy lábakra.

Pontosítás 2: Egy felső (flyer) nem haladhat át egy másik felső (flyer) törzse felett vagy alatt, függetlenül attól, hogy az elemek különállóak-e.

Példa: Vállon ülésben történő áthaladás egy alapemelés alatt nem engedélyezett.

Kivétel: Egy sportoló átugorhat egy másik sportoló felett.

G. Egy bázisos (single base) spárga elkapások nem engedélyezettek.

H. Több felsővel (flyerrel) végrehajtott egy bázisos (single base) emelések nem engedélyezettek.

I. **INTERMEDIATE KATEGÓRIA**

Emelések – elengedéses mozdulatok

1. Elengedéses mozdulatok nem engedélyezettek, kivéve azokat, amelyek a Speciális igényű és Megváltozott képességű sportolók Kategóriáiban engedélyezettek. Leérkezések és Dobások nem engedélyezettek a Speciális igényű és Megváltozott képességű sportolók Kategóriáiban.
2. Az elengedéses mozdulatok nem érkezhetnek hason fekvő vagy fordított pozícióba.
3. Az elengedéses mozdulatoknak az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) kell visszatérniük.

   Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet segítség nélkül a talajra.

   Kivétel: Lásd a Leérkezések C pontját.
4. Fordított pozícióból normál pozícióba történő elengedés nem engedélyezett.
5. Helikopterek nem engedélyezettek.
6. 1 teljes log roll engedélyezett, amennyiben bölcső pozícióban kezdődik és végződik.

   Pontosítás 1: Egy bázisos log roll esetén 2 elkapó szükséges. Több bázisos log roll esetén 3 elkapó szükséges.

   Pontosítás 2: A log roll nem segíthető másik felső (flyer) által.

   Pontosítás 3: A log rollnak az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) kell visszatérnie, és nem tartalmazhat más elemet a csavaráson kívül.

   Példa: Kick full csavarás nem engedélyezett.
7. Elengedéses mozdulatok nem haladhatnak szándékosan.
8. Elengedéses mozdulatok nem haladhatnak át másik emelés, piramis vagy sportolók alatt, fölött vagy között.

J. **INTERMEDIATE KATEGÓRIA**

Emelések – fordított elemek

1. Talajszintről induló fordított pozícióból normál pozícióba történő átmenetek engedélyezett. Más fordított testhelyzetű elem nem engedélyezett.

   Pontosítás: Minden fordított testhelyzetű felső (flyer) folyamatos kapcsolatban kell maradnia a talajjal, kivéve, ha közvetlenül normál pozícióba emelik.

   Példa 1: Engedélyezett: Kézállásból a talajról vállülésbe (nyakba ülés) történő átmenet.

   Példa 2: Nem engedélyezett: Bölcsőből kézállásba történő átmenet, illetve hason fekvésből előre gördülés.

K. A bázisok (basek) nem támogathatják a felső (flyer) súlyát, ha a bázis (base) hátrahajló vagy fordított pozícióban van.

Pontosítás: A talajon álló sportoló nem minősül felsőnek (flyernek).

INTERMEDIATE KATEGÓRIA – PIRAMISOK

A. A piramisoknak meg kell felelniük az Intermediate Kategória Emelések és Leérkezések szabályainak, és legfeljebb 2 szint magasak lehetnek.

Megjegyzés: Egy bázisos (single based) vagy segített egy bázisos (assisted single based) teljes emelések nem engedélyezettek az Intermediate Speciális igényű és Megváltozott képességű sportolók Kategóriáiban (valamint az Intermediate Primary vagy fiatalabb kategóriákban).

B. A felsőnek (flyernek) az elsődleges alátámasztást egy bázistól (basetől) kell kapnia.

Pontosítás: Amikor egy felsőt (flyer) a bázisok elengednek egy piramis átmenet során, a felsőnek (flyernek) bölcső fogásba kell érkeznie vagy a talajra kell leérkeznie, nem kapcsolódhat alap emelés szint feletti támogatóhoz, és be kell tartania az Intermediate Kategória Leérkezések szabályait.

C. Teljes emelések nem kapcsolódhatnak más teljes emeléshez, és nem támaszthatják egymást.

D. Semmilyen emelés, piramis vagy sportoló nem mozoghat egy másik, különálló emelés, piramis vagy sportoló fölött vagy alatt.

Pontosítás: Egy felső (flyer) nem haladhat át egy másik felső (flyer) törzse felett vagy alatt, függetlenül attól, hogy az emelés vagy piramis különállóak-e.

Példa: Egy nyakba ülés, amely egy vállmagasságú emelés alatt halad át, nem engedélyezett.

E. Teljes egy lábas emelések:

1. Legalább egy felsőnek (flyernek) kell megtámasztania alap emelés szinten vagy az alatt, kizárólag kéz–kar kapcsolattal.
2. A kapcsolódásnak az emelés megkezdése előtt kell létrejönnie.
3. Az alap emelés szinten álló támogató felsőnek (flyernek) mindkét lábbal a bázis(ok) (basek) kezében kell állnia.

   Kivétel: Nyakba ülés, vállállás, flat back vagy straddle lift esetén nem szükséges mindkét lábnak a bázis kezében lennie.

INTERMEDIATE KATEGÓRIA – LEÉRKEZÉSEK

Megjegyzés: A mozdulatok csak akkor minősülnek Leérkezéseknek, ha bölcsőbe történő elengedéssel vagy támogatott leérkezéssel érnek a talajra.

A. Egy bázisos (single based) emelésből történő bölcső elkapásnál kötelező egy biztosító (spotter), aki legalább egy kézzel/karral a derék–váll régiót támasztja a fej és váll védelme érdekében.

B. Több bázisos (multi-based) emelésből történő bölcső elkapásnál 2 elkapó és egy biztosító (spotter) szükséges, akik közül legalább egy a derék–váll régiót támasztja a fej és váll védelme érdekében.

C. A leérkezéseknek az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) kell visszatérniük.

Kivétel 1: A talajra történő leérkezéseket segítenie kell az eredeti bázisnak (basenek) és/vagy biztosítónak (spotternek).

Kivétel 2: Egyenes pop down vagy kis hop offok, amelyek nem tartalmaznak további elemet, és csípő szintről vagy az alól imdulnak, segítség nélkül is engedélyezettek.

Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet a talajra csípőszint fölül segítség nélkül.

D. Egyenes pop down, egyenes bölcső és ¼ fordulat engedélyezett.

E. ¼ csavart meghaladó csavarok nem engedélyezettek. Egyéb testhelyzet és kiegészítő elem sem megengedett.

Példa: Terpeszcsuka, pike, zsugor testhelyzetek nem engedélyezettek.

F. Sem emelés, piramis, sportoló vagy kellék nem mozoghat egy leérkezés alatt vagy felett: Továbbá egy leérkezés nem dobható emelés, piramis, sportoló vagy kellék alatt, fellett vagy rajta keresztül.

G. Piramisban végrehajtott teljes egy lábas emelésekből bölcső helyzetbe érkezés engedélyezett.

H. Szabadon átforduló vagy támogatott átforduló leérkezések nem engedélyezettek.

I. A leérkezések nem haladhatnak szándékosan.

J. A leérkezések közben a felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással, miközben a bázisok (basek) elengedik őket.

K. Tension drop vagy tension roll nem engedélyezett.

INTERMEDIATE KATEGÓRIA – DOBÁSOK

A. Dobások legfeljebb 4 dobó bázissal (bassel) engedélyezettek. Egy bázisnak a felső (flyer) mögött kell elhelyezkednie, és felsegítheti a felsőt (flyert) a dobáshoz.

B. A dobás során minden bázis (base) lábának a talajon kell maradnia, és a felsőnek (flyernek) bölcső pozícióba kell érkeznie. A felsőt (flyert) legalább 3 eredeti bázisnak (basenek) kell elkapnia, akik közül egy a fej–váll részen helyezkedik el. A bázisoknak (baseknek) a dobás végrehajtása során helyben kell maradniuk.

Példa: Szándékosan haladó dobások nem engedélyezettek.

C. A dobás indításakor a felső (flyer) mindkét lábának a bázisok kezében kell lennie.

D. Szabadon átforduló, fordított helyzetű vagy szándékosan haladó dobások nem engedélyezettek.

E. Egyetlen emelés, piramis, sportoló vagy kellék sem haladhat át dobás felett vagy alatt, és a dobás sem haladhat át azokon.

F. Csak egyenes testhelyzet engedélyezett (homorítás nem megengedett).

G. Karkombinációk (pl. salute) engedélyezettek, amennyiben a lábak és a törzs egyenes testhelyzetben maradnak.

H. Különálló dobásokban lévő felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással.

I. Egy dobás során csak egy felső (flyer) engedélyezett.

ICU MEDIAN KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez a szint az L3-nak felel meg, az Intermediate Szint (L2) feletti következő szint. A következő fejlődési szint a megfelelően képzett Speciális igényű és Megváltozott képességű csapatoknak, valamint a megfelelően képzett Primary koroszálytól a Senior/Master korosztályig.

MEDIAN KATEGÓRIA - ÁLTALÁNOS TALAJAKROBATIKA

A. Minden talajakrobatika elemnek a talajról kell indulnia és azon kell befejeződnie.

Pontosítás: Egy sportoló visszapattanhat a lábairól egy átmenetbe. Ha a talajakrobatika elem utáni visszapattanás csípő-fej feletti fordulatot tartalmaz, akkor a sportolónak/felsőnek (flyernek) meg kell állnia nem fordított helyzetben, mielőtt folytatná a csípő-fej feletti átmenetet vagy elemet.

Példa: Egy rundel kézenátfordulás, majd egy bázis vagy támogató által adott lökés vagy érintkezés közvetlenül egy hátraszaltóba megsérti ezt a szabályt. A talajakrobatika elem és az emelés közötti egyértelmű szétválasztás szükséges a szabályossághoz. A visszapattanás elkapása, majd leengedés a dobás előkészítéséhez megengedett. Ez akkor is igaz, ha az elem csak egy hátra kézenátfordulásból indul rundel nélkül.

B. Talajakrobatika elem nem hajtható végre emelés, sportoló vagy kellék felett, alatt vagy azon keresztül.

Pontosítás: Egy sportoló átugorhat (visszapattanhat) egy másik sportoló felett.

C. Talajakrobatika elem kellékkel a kézben vagy azzal érintkezve nem engedélyezett, kivéve, ha a kellék egy Speciális igényű vagy Megváltozott képességű sportoló mozgássegítő eszköze.

Pontosítás: Bár a Median kategóriában nem alkalmazható, mivel a szaltók nem engedélyezettek; azoknál a kategóriáknál, amelyek engedélyezik a szaltókat (pl. Advanced-Premier kategóriák), azok a sportolók, akik már jártasak az álló szimpla hátraszaltóban, végrehajthatnak egy álló szimpla hátraszaltót pomponnal a kezében, kizárólag a gyakorlat Szurkolás részében.

D. Tigrisbukfenc engedélyezett.

Kivétel 1: A homorított testhelyzetben végrehajtott tigrisbukfenc nem engedélyezett.

Kivétel 2: Csavart tigrisbukfenc nem engedélyezett.

E. Az ugrások nem minősülnek talajakrobatika elemnek. Ezért ha egy ugrás szerepel egy talajakrobatikai sorozatban, az ugrás megszakítja a talajakrobatika sorozatot.

Példa: Ha egy sportoló a Median kategóriában végrehajt egy rundel – terpesz csuka ugrás- flick – hátraszaltó kombinációt, az nem megengedett, mivel a hátraszaltó nem engedélyezett a Median kategória Álló Talajakrobatika részben.

MEDIAN KATEGÓRIA - ÁLLÓ TALAJAKROBATIKA

A. Szaltók nem engedélyezettek.

Pontosítás: ¾ előre szaltóhoz kapcsolódó ugrások szintén nem engedélyezettek.

B. Előre és hátra kézenátfordulások sorozatok engedélyezett.

C. Levegőben végzett csavarás nem megengedett.

Kivétel: A rundel engedélyezett.

MEDIAN KATEGÓRIA - FUTÓ TALAJAKROBATIKA

A. A szaltóknak meg kell felelniük a következő feltételeknek:

1. Hátraszaltó kizárólag csak zsugor helyzetben hajtható végre, rundelből vagy rundel kézenátfordulás(ok)ból.

   Példák <u>nem engedélyezett</u> elemekre: X-out, layout, nyitott lábas layout, whip, pike, aerial walkover és Arabian.

2. Más, kézzel támasztott elemek a rundel vagy rundel kézenátfordulás előtt engedélyezettek.

   Példa: Az előre kézenátfordulás és előre bógnin keresztül rundel kézenátfordulás hátraszaltó engedélyezettek.

3. Cigánykerék - zsugor szaltók és/vagy cigánykerék - hátra kézenátfordulás(ok) - zsugor szaltók nem engedélyezettek.

4. Kézállás nélküli átfordulások, futó előre szaltók és ¾ előre szaltók engedélyezettek.

   Pontosítás: Az előre kézenátfordulás (vagy bármely más talajakrobatika elem) egy előre szaltóba nem engedélyezett.

B. Szaltó vagy kéz nélküli cigánykerék után más talajakrobatika elem végrehastása nem engedélyezett.

Pontosítás: Ha bármilyen talajakrobatika elem követ egy szaltót vagy egy kézállás nélküli átfordulást, legalább 1 lépést be kell iktatni a következő talajakrobatika elem

elé, hogy a két sort elválasszuk. Egy szaltóból való kilépés ugyanazon talajakrobatika elem sor folytatásának minősül. Egy sportolónak egy további lépést kell tennie egy szaltóból való kilépéskor. Azonban, ha a sportoló mindkét lábával együtt fejezi be az elemet, akkor csupán 1 lépésre van szükség egy új talajakrobatika elem sor létrehozásához.

C. Levegőben történő csavarás nem engedélyezett.

Kivétel: A rundel engedélyezett.

Kivétel: A kézállás nélküli átfordulások engedélyezettek.

MEDIAN KATEGÓRA– EMELÉSEK

A. Egy biztosító (spotter) szükséges minden olyan felső (flyer) számára, aki a alap emelés szint felett van.

B. Egy lábon végrehajtott teljes emelések engedélyezettek.

C. Csavart emelések és Átmenetekek a talajhoz viszonyítva legfeljebb 1 fordulatig engedélyezettek a felsőnek (flyernek):

Pontosítás: Az a csavar, amely során a bázisok is fordulnak a mozdulatsor alatt, és ezáltal a felső (flyer) összesített fordulata meghaladja a 1 csavart, nem engedélyezett. A biztonsági bíró a felső (flyer) csípőjét veszi alapul az összesített fordulat meghatározásához. Ha az emelésnek vége (pl. alapemelés szintre ér), és a sportolók egyértelműen megállnak, a felső (flyer) mozdulatlan, akkor további forgás engedélyezett járás közben.

D. Teljes csavarral végrehajtott átmeneteknek alap emelés szintről vagy az alól kell indulniuk és oda is kell érkezniük.

Példa: Teljes magasságba full up-ok (1 vagy több csavar) nem engedélyezett.

E. Teljes magasságból és onnan történő csavart átmenetek nem haladhatják meg a ½ fordulatot.

Pontosítás: Az a csavar, amely során a bázisok is fordulnak a mozdulatsor alatt, ugyanazon a szinten, nem lenne engedélyezett, ha a felső (flyer) ebből eredő összes fordulata meghaladja a ½ csavart.

F. Emelések és átmenetek során legalább egy bázisnak (basenek) folyamatos kapcsolatban kell maradnia a felsővel (flyerrel).

Kivétel: Lásd az Elengedéses mozdulatok részben.

G. Szabadon átforduló emelések és átmenetek nem engedélyezettek.

H. Egyetlen emelés, piramis vagy sportoló sem mozoghat egy másik különálló emelés, piramis vagy sportoló felett vagy alatt.

Pontosítás 1: A szabály a sportoló törzsére vonatkozik, nem a karokra vagy lábakra.

Pontosítás 2: Egy felső (flyer) nem haladhat át egy másik felső (flyer) törzse felett vagy alatt, függetlenül attól, hogy az elemek különállóak-e.

Példa: Vállon ülésben történő áthaladás egy alapemelés alatt nem engedélyezett.

Kivétel: Egy sportoló átugorhat egy másik sportoló felett.

I. Egy bázisos (single based) spárga elkapások nem engedélyezettek.

J. Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelés esetén minden felsőhöz (flyerhez) külön biztosító (spotter) szükséges.

K. Teljes magasságban egy lábon álló felsők (flyerek) nem kapcsolódhatnak semilyen más teljes magasságú felsőhöz (flyerhez).

L. **MEDIAN KATEGÓRIA**

Emelések – Elengedéses mozdulatok

1. Elengedéses mozdulatok engedélyezettek, de nem haladhatják meg a teljes emelés szintjét.

   Pontosítás: Ha az elengedés a bázisok (basek) kinyújtott karjának szintje fölé megy, azt dobásnak és/vagy Leérkezésnek kell tekinteni, és követnie kell a megfelelő Dobás és/vagy Leérkezés szabályokat. Egy elengedéses mozdulat magasságának meghatározásához az elengedés legmagasabb pontján a csípők és a bázisok kinyújtott karjai közötti távolságot kell figyelembe venni. Ha ez a távolság nagyobb, mint a felső (flyer) lábhossza, akkor Dobásnak vagy Leérkezésnek minősül, és követnie kell a megfelelő Dobás vagy Leérkezés szabályokat.

2. Az elengedéses mozdulatok nem érkezhetnek fordított pozícióba. Fordított pozícióból normál pozícióba való elengedés nem engedélyezett.

3. Az elengedéses mozdulatoknak csípő szintről vagy az alól kell indulniuk, és vállmagassában vagy az alatt kell elkapniuk őket.

4. Azoknak az elengedéseknek, amelyek nem függőleges pozícióban érkeznek, 3 elkapóval kell rendelkezniük több bázisos (multi-based) emelés esetén, és 2 elkapóval egy bázisos (single based) emelés esetén.

5. Az elengedéses mozdulatok 1 elemre és 0 csavarra korlátozódnak. Csak az elengedés során végrehajtott elemek számítanak bele az 1 elem és 0 csavar korlátozásba. Ezért az azonnali testhelyzetbe való helyezkedés nem minősül elemnek.

   Kivétel: A log/barrel roll legfeljebb 1 csavart tartalmazhatnak, és bölcsőben kell elkapni vagy vízszintes, lapos testhelyzetben (pl. háton fekvés vagy hason fekvés).

   Pontosítás: Az egy bázisos (single based) log rollhoz 2 elkapó szükséges. A több bázisos (multi-based) log rollhoz 3 elkapó szükséges.

6. Az elengedéses mozdulatoknak az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) kell visszatérniük, kivéve, ha az eredeti bázisok (basek) fizikailag nem képesek az elengedéses mozdulat kijelölt elkapására.

   Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet segítség nélkül a talajra.

   Kivétel 1: Lásd a Median Kategória Leérkezés C részben.

Kivétel 2: Több felső személlyel végrehajtott, egy bázisos emelések Leérkezése.

7. Helikopterek nem engedélyezettek.
8. Az elengedéses mozdulatok nem haladhatnak szándékosan.
9. Elengedéses mozdulatok nem haladhatnak át másik emelés, piramis vagy sportolók alatt, fölött vagy között.
10. Különálló elengedéses mozdulatokban lévő felső (flyer)ek nem érintkezhetnek egymással.

    Kivétel: Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelések Leérkezése.

M. **MEDIAN KATEGÓRIA**

Emelések – Fordított elemek

1. Vállszint feletti fordított elemek nem engedélyezettek. A felső (flyer) és a bázis(ok) (basek) közötti kapcsolatnak és támasztásnak vállszintben vagy az alatt kell lennie.

   Kivétel: A több bázisos (multi-based) függesztett gördülések bölcsőbe, betöltő pozícióba, lapos testű alap emelésbe vagy a talajra engedélyezettek. A több bázisos függesztett gördülésekett 2 kézzel kell támasztani. A felső (flyer) mindkét kezének külön-külön kell kapcsolódnia a bázis(ok) egy-egy kezéhez.

2. A fordított elemek csavarása ½ csavarra korlátozódik teljes magasságban, és 1 csavarra alap emelés szinten és az alatt.

   Kivétel (a): Egy több bázisos (multi-based) függesztett előre gördülés legfeljebb 1 teljes fordulatot csavarodhat (Lásd az #1 Kivételt fentebb). Egy ½ csavart meghaladó előre függesztett gördülésnek bölcsőbe kell érkeznie.

   Kivétel (b): Egy több bázisos (multi-based) függesztett hátra gördülésben a felső (flyer) nem csavarhat.

3. Lefelé irányuló fordított elemek engedélyezettek csípő szinten, és legalább 2 bázis/elkapó segítségével kell történniük, akik derék-váll szintben helyezkednek el, hogy védjék a fejet és a váll területét. A felsőnek (flyernek) meg kell tartania a kapcsolatot az eredeti bázissal.

   Pontosítás 1: Az emelés nem haladhat át alap emelés szinten, majd nem válhat fordított helyzetűvé derékmagasságban vagy az alatt. (A felső (flyer) lefelé irányuló lendülete az elsődleges biztonsági kockázat.)

   Pontosítás 2: Az elkapóknak derék-váll magasságban kell érintkezniük, hogy védjék a felső (flyer) fejét és a váll területét.

   Pontosítás 3: Kétlábas Pancake emelés nem engedélyezett a Median kategóriában.

4. A lefelé irányuló fordított elemek nem érintkezhetnek egymással.

N. A bázisok (basek) nem támogathatják a felső (flyer) súlyát, ha a bázis (base) hátrahajló vagy fordított pozícióban van.

Pontosítás: A talajon álló sportoló nem minősül felsőnek (flyernek).

MEDIAN KATEGÓRIA - PIRAMISOK

A. A piramisoknak követniük kell a Median Kategória Emelések és Leérkezések szabályait, és legfeljebb 2 szint magasak lehetnek.

B. A felsőnek (flyernek) az elsődleges alátámasztást egy bázistól (basetől) kell kapnia.

Kivétel: Lásd a Median Piramis Elengedéses mozdulatok című részt.

C. Teljes egylábas emelés nem támaszható más teljes emeléssel és nem is támaszthat semilyen más teljes emelést.

D. Semmilyen emelés, piramis vagy sportoló nem haladhat át egy másik, különálló emelés, piramis vagy sportoló fölött vagy alatt.

Pontosítás: Egy felső (flyer) nem haladhat át egy másik felső (flyer) törzse felett vagy alatt, függetlenül attól, hogy az emelés vagy piramis különállóak-e.

Példa: Vállon ülésben történő áthaladás egy alapemelés alatt nem engedélyezett.

E. Csavart emelések és átmenetek teljes emelésbe legfeljebb 1 csavarral engedélyezettek, ha legalább 1 támogatóhoz alap emelés szinten vagy az alatt, és legalább 1 bázishoz (basehez) csatlakoznak. A támogatóhoz való kapcsolódásnak kéz/kar-kéz/kar kapcsolódással kell történnie. A kapcsolódásnak az emelés megkezdése előtt kell létrejönnie és az elem teljes időtartama alatt fenn kell maradnia. A kéz/kar kapcsolódás nem foglalja magába a vállat.

F. **MEDIAN KATEGÓRIA**

Piramisok - Elengedéses mozdulatok

1. Bármilyen, Median kategóriájú Elengedéses mozdulatként engedélyezett elem is engedélyezett, ha kapcsolódik egy bázishoz és 2 támogatóhoz.
2. Amikor egy felsőt (flyert) a bázisok (basek) elengednek egy piramis átmenet során, és az nem tartja be a következő szabályokat, a felsőnek (flyernek) bölcsőbe kell érkeznie vagy a talajra kell leérkeznie, és be kell tartania a Median Kategória Leérkezési szabályait.
3. Egy piramis átmenet során egy felső (flyer) átmehet 2 szint magasan, miközben közvetlen érintkezik legalább 2 olyan sportolóval, aki alap emelés szinten vagy az alatt van. Az érintkezést ugyanazokkal a támogatókkal kell fenntartani az egész átmenet során.

   Pontosítás 1: Csavart emelések és átmenetek legfeljebb 1 csavarral engedélyezettek, ha legalább 2 támogatóhoz kapcsolódnak alap emelés szinten vagy az alatt, kar/kar kapcsolattal. A kapcsolódásoknak az elem megkezdése előtt létre kell jönnie, és az elem teljes időtartama alatt fenn kell maradniuk.

   Pontosítás 2: A Median Kategória Piramis Elengedéses mozdulatai magukba foglalhatják az emelések elengedéses mozdulatait, amelyek fenntartják az érintkezést 1 másik felsővel (flyerrel), feltéve, hogy az elengedéses mozdulat

megfelel a Median Kategória Emelések Elengedéses mozdulatai vagy Leérkezések kritériumainak.

4. A felsőnek (flyernek) közvetlen érintkezésben kell maradnia legalább 2 különböző felsővel (flyerrel) alap emelés szinten vagy az alatt. Ezen felső (flyer) érintkezések közül az egyiknek kéz/kar-kéz/kar kapcsolódásnak kell lennie; a másik lehet kéz/kar-kéz/kar kapcsolódás vagy kéz/kar-láb/lábszár (térd alatt) kapcsolódás.

   Pontosítás 1: A Piramis Elengedéses mozdulatokat 2 különböző oldalon (pl. jobb oldal/bal oldal vagy bal oldal/hátulsó oldal, stb.) 2 különálló támogatónak kell támasztania. (Példa: 2 támogató ugyanazon a karon nem engedélyezett.) Egy felsőt (flyert) 4 oldalából (elől, hátul, jobbra vagy balra) 2 oldalán kell megtámasztani.

   Pontosítás 2: Az érintkezésnek létre kell jönnie egy talajon álló bázissal, MIELŐTT a támogatókkal való érintkezés megszűnik.

5. Az elsődleges súly nem tartható a 2. szinten.

   Pontosítás: Az átmenetnek folyamatosnak kell lennie.

6. Ezek az elengedési átmenetek nem foglalhatnak magukba bázisváltást.

7. Ezeket az átmeneteket legalább 2 elkapónak (minimum 1 elkapó és 1 biztosító (spotter) kell elkapnia a következő feltételek mellett:

   a. Mindkét elkapónak mozdulatlannak kell lennie.

   b. Mindkét elkapónak folyamatosan vizuális kapcsolatot kell tartania a felsővel (flyerrel) a teljes átmenet során.

8. Az elengedéses mozdulatokat nem lehet megtámasztani/összekapcsolni alap emelés szint felett lévő felsővel (flyerrel).

G. MEDIAN KATEGÓRIA

Piramisok – Fordított elemek

1. Követnie kell a Median Kategória Emelések Fordított elemek szabályait.

2. Egy felső (flyer) átmehet egy fordított pozíción egy piramis helyzet során, ha a felső (flyer) érintkezésben marad a bázisokkal (basekkel), aki közvetlen súlyt viselő érintkezésben van a talajjal, és egy alap emelés szinten vagy az alatt lévő támogatóval. A felsőnek (flyernek) érintkezésben kell maradnia mind a támogatóval, mind a bázissal az átmenet során. Azok a bázis(ok) (basek), akik érintkezésben maradnak a felsővel (flyerrel), kinyújthatják karjukat az átmenet során, ha az elem(ek) alap emelés szinten vagy az alatt kezdődnek és fejeződnek be.

   Példa 1: Egy háton fekvésben lévő spárga, amely átgördül egy betöltési pozícióba, engedélyezett, még akkor is, ha a bázisok (basek) kinyújtják karjukat a fordított helyzetű elem során.

   Példa 2: Egy háton fekvésben lévő spárga, amely teljes emelésben gördül, nem engedélyezett, mert az elem először nem egy teljes szint alatti pozícióban érkezik.

H. **MEDIAN KATEGÓRIA**

Piramisok - Elengedéses mozdulatok megtámasztott fordított elemekkel

1. A piramis átmenetek nem foglalhatnak magukba fordított helyzetű elemeket, miközben a bázisok (basek) elengedik azokat.

MEDIAN KATEGÓRIA - LEÉRKEZÉSEK

Megjegyzés: A mozdulatok csak akkor minősülnek Leérkezéseknek, ha bölcsőbe történő elengedéssel vagy támogatott leérkezéssel érnek a talajra.

A. Egy bázisos (single based) emelésből történő bölcső elkapáshoz egy biztosító (spotter) szükséges, legalább 1 kézzel/karral támasztva a derék-váll régiót, hogy védje a fejet és a váll területét a bölcső során.

B. Több bázisos (multi-based) emelésből történő bölcső elkapáshoz 2 elkapó és egy biztosító (spotter) szükséges, legalább 1 kézzel/karral támasztva a derék-váll régiót, hogy védje a fejet és a váll területét a bölcső során.

C. A Leérkezéseknek az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) kell visszatérniük.

Kivétel 1: A talajra történő leérkezéseket segítenie kell az eredeti bázisnak (basenek) és/vagy biztosítónak (spotternek).

Kivétel 2: Egyenes leérkezés vagy kis hop offok, amelyek nem tartalmaznak további elemet, és csípő szintből vagy az alól imdulnak, segítség nélkül is engedélyezettek.

Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet a talajra csípőszint fölül segítség nélkül.

D. Egyenes pop down, egyenes bölcső és ¼ csavarral engedélyezett bármely egylábas emelésből.

E. Legfeljebb 1 ¼ csavar engedélyezett bármely 2 lábas emelésből.

Pontosítás: Platformról történő csavarás nem engedélyezett. A platform nem minősül 2 lábas emelésnek. Vannak specifikus kivételek a platform testhelyzetre vonatkozóan a Median Kategória Emelések részen belül, különösen a csavaros emelések és átmenetekre vonatkozóan.

F. Sem emelés, piramis, sportoló vagy kellék nem mozoghat egy leérkezés alatt vagy felett: Továbbá egy leérkezés nem dobható emelés, piramis, sportoló vagy kellék alatt, fellett vagy rajta keresztül.

Kivétel: Ha a kellék speciális igényű és Megváltozott képességű sportolók mobil eszköze, akkor engedélyezett.

G. Legfeljebb 1 elem engedélyezett egy leérkezés során bármely 2 lábas emelésből.

H. Bármely leérkezés alap emelés szintről és afölül, amely elemet (például csavarás, terpeszcsuka) tartalmaz, bölcsőbe kell elkapni.

I. Szabadon átforduló leérkezések nem engedélyezettek.

J. A leérkezések nem haladhatnak szándékosan.

K. A leérkezések közben a felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással, miközben a bázisok (basek) elengedik őket.

L. Tension drop vagy tension roll nem engedélyezett.

M. Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelés esetén minden felsőhöz (flyerhez) külön biztosító (spotter) szükséges. Az elkapóknak és a bázisoknak (baseknek) mozdulatlannak kell lenniük a leérkezés megkezdése előtt.

N. Fordított pozícióból történő leérkezések nem engedélyezettek.

MEDIAN KATEGÓRIA - DOBÁSOK

A. Dobások legfeljebb 4 dobó bázissal (bassel) engedélyezettek. Egy bázisnak a felső (flyer) mögött kell elhelyezkednie, és felsegítheti a felsőt (flyert) a dobáshoz.

B. A dobás során minden bázis (base) lábának a talajon kell maradnia, és a felsőnek (flyernek) bölcső pozícióba kell érkeznie. A felsőt (flyert) legalább 3 eredeti bázisnak (basenek) kell elkapnia, akik közül egy a fej–váll részen helyezkedik el. A bázisoknak (baseknek) a dobás végrehajtása során helyben kell maradniuk.

Példa: Szándékosan haladó dobások nem engedélyezettek.

C. A dobás indításakor a felső (flyer) mindkét lábának a bázisok kezében kell lennie.

D. Szabadon átforduló, fordított helyzetű vagy szándékosan haladó dobások nem engedélyezettek.

E. Egyetlen emelés, piramis, sportoló vagy kellék sem haladhat át dobás felett vagy alatt, és a dobás sem haladhat át azokon.

F. Legfeljebb 1 elem engedélyezett egy dobás során. A csavaró dobások nem haladhatják meg az 1 fordulatot.

Példa 1: Engedélyezett: Terpeszcsuka, ball out, pretty girl

Példa 2: Nem engedélyezett: Switch kick, pretty girl-kick, dupla terpeszcsuka

Pontosítás: A homorítás nem számít elemnek.

Kivétel: Egy Ball X dobás ezen a szinten KIVÉTELKÉNT engedélyezett.

G. Egy csavart dobás során a csavaráson kívül más elem nem engedélyezett.

Példa: Kick fullok, ½ fordulatok terpeszcsuká nem engedélyezettek.

H. Különálló dobásokban lévő felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással.

I. Csak egy felső (flyer) engedélyezett egy dobás során.

ICU ADVANCED KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez a szint az L4-nak felel meg, a Median Szint (L3) feletti következő szint. A következő fejlődési szint a megfelelően képzett Speciális igényű és Megváltozott képességű csapatoknak, valamint a megfelelően képzett Primary koroszálytól a Senior/Master korosztályig.

ADVANCED KATEGÓRA - ÁLTALÁNOS TALAJAKROBATIKA

A. Minden talajakrobatika elemnek a talajról kell indulnia és azon kell befejeződnie.

Pontosítás: Egy sportoló visszapattanhat a lábairól egy átmenetbe. Ha a talajakrobatika elem utáni visszapattanás csípő-fej feletti fordulatot tartalmaz, akkor a sportolónak/felsőnek (flyernek) meg kell állnia nem fordított helyzetben, mielőtt folytatná a csípő-fej feletti átmenetet vagy elemet.

Példa: Egy rundel kézenátfordulás, majd egy bázis vagy támogató által adott lökés vagy érintkezés közvetlenül egy hátraszaltóba megsérti ezt a szabályt. A talajakrobatika elem és az emelés közötti egyértelmű szétválasztás szükséges a szabályossághoz. A visszapattanás elkapása, majd leengedés a dobás előkészítéséhez megengedett. Ez akkor is igaz, ha az elem csak egy hátra kézenátfordulásból indul rundel nélkül.

B. Talajakrobatika elem nem hajtható végre emelés, sportoló vagy kellék felett, alatt vagy azon keresztül.

Pontosítás: Egy sportoló átugorhat egy másik sportoló felett.

C. Talajakrobatika elem kellékkel a kézben vagy azzal érintkezve nem engedélyezett, kivéve, ha a kellék egy Speciális igényű vagy Megváltozott képességű sportoló mozgássegítő eszköze.

Kivétel: Ahogy az a sportesemények gyakori, egy sportoló, aki már jártas az álló szimpla hátraszaltó mozdulatban, végrehajthat egy álló szimpla hátraszaltót pomponnal a kezében, kizárólag a gyakorlat Szurolás részében.

D. Tigrisbukfenc engedélyezett.

Kivétel 1: A homorított pozícióban végrehajtott tigrisbukfenc nem engedélyezett.

Kivétel 2: A csavart tigrisbukfenc nem engedélyezett.

E. Az ugrások nem minősülnek talajakrobatika elemnek. Ezért ha egy ugrás szerepel egy talajakrobatikai sorozatban, az ugrás megszakítja a talajakrobatika sorozatot.

Példa: Ha egy sportoló az Advanced Kategóriában végrehajt egy rundel - terpeszcsuka - kézenátfordulás - whip-layout kombinációt, az nem megengedett, mivel az egymást követő flip-flip kombinációk nem engedélyezettek az Advanced Álló Talajakrobatika részben.

ADVANCED KATEGÓRIA - ÁLLÓ TALAJAKROBATIKA

A. Álló szaltók és kézenátfordulásból hátraszaltók engedélyezettek.

B. Az elemek legfeljebb 1 szaltóval és 0 csavarással engedélyezettek.

Kivétel: Kézállás nélküli átfordulások és Onodik engedélyezettek.

C. Egymást követő flip-flip kombinációk nem engedélyezettek.

Példa: hátraszaltó – hátraszaltó, hátraszaltó – előre szaltó nem engedélyezett.

D. Ugró elemek nem engedélyezettek közvetlen kombinációban álló szaltóval.

Példa: terpeszcsuka - hátraszaltó, hátraszaltó - terpeszcsuka, pike - előre szaltó nem engedélyezettek.

Pontosítás 1: ¾ előre szaltóhoz kapcsolódó ugrások nem engedélyezettek.

Pontosítás 2: Terpeszcsuka - kézenátfordulás hátra - hátraszaltó engedélyezett, mert a szaltó nem közvetlenül az ugró elem után kapcsolódik.

ADVANCED KATEGÓRIA - FUTÓ TALAJAKROBATIKA

A. Az elemek legfeljebb 1 szaltóval és 0 csavarással engedélyezettek.

Kivétel: Kézállás nélküli átfordulások és Onodik engedélyezettek.

ADVANCED KATEGÓRIA – EMELÉSEK

A. Egy biztosító (spotter) szükséges minden olyan felső (flyer) számára, aki a alap emelés felett van.

B. Egy lábon végrehajtott teljes emelések engedélyezettek.

C. Csavart emelések és átmenetek a talajhoz viszonyítva legfeljebb 1 ½ csavarig engedélyezettek a felsőnek (flyernek):

Pontosítás: Az a csavar, amely során a bázisok is fordulnak a mozdulatsor alatt, és ezáltal a felső (flyer) összesített fordulata meghaladja a 1 ½ csavart, nem engedélyezett. A biztonsági bíró a felső (flyer) csípőjét veszi alapul az összesített fordulat meghatározásához. Ha az emelésnek vége (pl. alapemelés szintre ér), és a sportolók egyértelműen megállnak, a felső (flyer) mozdulatlan, akkor további forgás engedélyezett járás közben.

D. Csavart emelések és átmenetek teljes magasságba a következő feltételek mellett engedélyezettek:

1. Teljes emelés legfeljebb ½ csavarral engedélyezettek.

   Példa: Egy ½ csavar teljes egylábas emelésbe engedélyezett.

   Pontosítás: Az a csavar, amely során a bázisok is fordulnak a mozdulatsor alatt, és ezáltal a felső (flyer) összesített fordulata meghaladja a ½ csavart, nem engedélyezett. A biztonsági bíró a felső (flyer) csípőjét veszi alapul az összesített fordulat meghatározásához. Ha az emelésnek vége (pl. alapemelés szintre ér), és a sportolók egyértelműen megállnak, a felső (flyer) mozdulatlan, akkor további forgás engedélyezett járás közben.

2. Teljes emelések, amelyek csavarása meghaladja a ½ csavart, de nem éri el az 1 csavart, csak két lábas emelésbe, platform pozícióban vagy liberty-be, testhelyzet-változtatás nélkül.

   Példa: Egy full up (1 csavar) egy azonnali teljes heel stretchbe nem engedélyezett, de egy full up (1 csavar) egy teljes kétlábas emelésbe engedélyezett.

Pontosítás 1: Egy teljes platform pozíciót jól láthatóan meg kell tartani, mielőtt egy liberty kivételével bármilyen egylábas emelést végrehajtanánk.

Pontosítás 2: Az a csavar, amely során a bázisok is fordulnak a mozdulatsor alatt, és ezáltal a felső (flyer) összesített fordulata meghaladja a 1 csavart, nem engedélyezett. A biztonsági bíró a felső (flyer) csípőjét veszi alapul az összesített fordulat meghatározásához. Ha az emelésnek vége (pl. alapemelés szintre ér), és a sportolók egyértelműen megállnak, a felső (flyer) mozdulatlan, akkor további forgás engedélyezett járás közben.

E. Emelések és átmenetek során legalább egy bázisnak (basenek) folyamatos kapcsolatban kell maradnia a felsővel (flyerrel).

Kivétel: Lásd az Elengedéses mozdulatok részben.

F. Szabadon átforduló emelések és átmenetek nem engedélyezettek.

G. Egyetlen emelés, piramis vagy sportoló sem mozoghat egy másik különálló emelés, piramis vagy sportoló felett vagy alatt.

Pontosítás: A szabály a sportoló törzsére vonatkozik, nem a karokra vagy lábakra.

Példa: Vállon ülésben történő áthaladás egy alapemelés alatt nem engedélyezett.

Kivétel 1: Egy sportoló átugorhat egy másik sportoló felett.

Kivétel 2: Egy sportoló áthaladhat egy emelés alatt és egy emelés áthaladhat egy sportoló felett.

H. Egy bázisos (single based) spárga elkapások nem engedélyezettek.

I. Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelés esetén minden felsőhöz (flyerhez) külön biztosító (spotter) szükséges.

J. Teljes magasságban egy lábon álló felsők (flyerek) nem kapcsolódhatnak semilyen más teljes magasságú felsőhöz (flyerhez).

K. **ADVANCED KATEGÓRIA**

Emelések – Elengedéses mozdulatok

1. Elengedéses mozdulatok engedélyezettek, de nem haladhatják meg a teljes emelés szintjét.

   Pontosítás: Ha az elengedés a bázisok (basek) kinyújtott karjának szintje fölé megy, azt dobásnak és/vagy Leérkezésnek kell tekinteni, és követnie kell a megfelelő Dobás és/vagy Leérkezés szabályokat. Egy elengedéses mozdulat magasságának meghatározásához az elengedés legmagasabb pontján a csípők és a bázisok kinyújtott karjai közötti távolságot kell figyelembe venni. Ha ez a távolság nagyobb, mint a felső (flyer) lábhossza, akkor Dobásnak vagy Leérkezésnek minősül, és követnie kell a megfelelő Dobás vagy Leérkezés szabályokat.

2. Az elengedéses mozdulatok nem érkezhetnek fordított pozícióba. Amikor egy elengedéses mozdulatot hajtanak végre fordított pozícióból normál pozícióba, a lendületvétel legalacsonyabb pontját fogják használni annak meghatározására,

hogy a kiinduló pozíció fordított helyzetű volt-e. Fordított helyzetű pozícióból normál pozícióba történő elengedéses mozdulatok nem csavarodhatnak. A fordított helyzetű pozícióból normál pozícióba történő elengedéses mozdulatokhoz, amelyek alap emelés szintre vagy magasabbra érkeznek, biztosító (spotter) szükséges.

3. Elengedéses elemek során, amelyek nem függőleges testhelyzetbe érkeznek, 3 elkapó szükséges több bázis (multi-based) esetén, 2 elkapó szükséges 1 bázis (base) esetén.
4. Az elengedéses mozdulatoknak az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) kell visszatérniük.

   Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet segítség nélkül a talajra.

   Kivétel 1: Lásd az Advanced Kategória Leérkezés C részben.

   Kivétel 2: Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelések Leérkezése.
5. Azok az elengedéses mozdulatok, amelyek teljes emelésbe érkeznek, derék szintből vagy az alattról kell indulniuk, és nem tartalmazhatnak csavarást vagy átfordulást.
6. Teljes emelésből induló elengedéses mozdulatok nem csavarodhatnak.
7. Helikopterek engedélyezettek legfeljebb 180 fokos fordulattal és 0 csavarással, és legalább 3 elkapónak kell elkapnia őket, amelyek közül az egyik a felső (flyer) fej- és vállterületénél helyezkedik el.
8. Az elengedéses mozdulatok nem haladhatnak szándékosan.
9. Elengedéses mozdulatok nem haladhatnak át másik emelés, piramis vagy sportolók alatt, fölött vagy között.
10. Különálló elengedéses mozdulatokban lévő felső (flyerek) nem érintkezhetnek egymással.

    Kivétel: Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelések Leérkezése.

L. ADVANCED KATEGÓRIA

Emelések – Fordított elemek

1. Teljes magasságú fordított emelések engedélyezettek. Lásd még az Emelések és Piramisok című részt is.
2. Lefelé irányuló fordított elemek engedélyezettek alap emelés szinten, és legalább 3 elkapó segítségével kell történniük, amelyek közül legalább 2 a fej és váll területének védelmére van elhelyezve.

   Kivétel: Teljes magasságú fordított emelés (például kézenállás) kontrollált leengedése alap emelés szintre engedélyezett.

Pontosítás 1: Az emelés nem haladhatja meg az alap emelés szintet, majd válthat fordított helyzetűre alap emelés szinten vagy az alatt. (A felső (flyer) lefelé irányuló lendülete az elsődleges biztonsági kockázat.)

Pontosítás 2: Az elkapóknak derék-váll magasságban kell érintkezniük, hogy védjék a felső (flyer) fejét és váll területét.

Pontosítás 3: Az alap emelés szint alól induló lefelé irányuló fordított elemek nem megkövetelt a három (3) bázis (base).

Kivétel: A kétlábas Pancake alapemelésből vagy az alól kell induljon, és engedélyezett, hogy az elem során azonnal áthaladjanak a teljes emelés magasságán.

Pontosítás 4: A kétlábas Pancake nem állhatnak meg és nem érkezhetnek fordított pozícióba.

3. A lefelé irányuló fordított elemeknek folyamatosan érintkezniük kell egy eredeti bázissal.

   Kivétel: Oldalra forgó lefelé irányuló fordított elemek.

   Példa: A cigánykerék stílusú átmenetekben az eredeti bázis (base) elveszítheti az érintkezést a felsővel (flyerrel), ha ez szükséges.

4. A lefelé irányuló fordított elemek nem érintkezhetnek egymással.

M. A bázisok (basek) nem támogathatják a felső (flyer) súlyát, ha a bázis (base) hátrahajló vagy fordított pozícióban van.

Pontosítás: A talajon álló sportoló nem minősül felsőnek (flyernek).

ADVANCED KATEGÓRIA – PIRAMISOK

A. A piramisoknak követniük kell az Advanced Kategória Emelések és Leérkezések szabályait, és legfeljebb 2 szint magasak lehetnek.

Kivétel: A csavaros felmenetelek és átmenetek teljes emelésbe legfeljebb 1,5 csavarral engedélyezettek, ha kapcsolódnak egy támogatóhoz alap emelés szinten vagy az alatt. A kapcsolódásnak az emelés megkezdése előtt kell létrejönnie és az elem teljes időtartama alatt fenn kell maradnia.

B. A felsőnek (flyernek) az elsődleges alátámasztást egy bázistól (basetől) kell kapni.

Kivétel: Lásd az Advanced Piramis Elengedéses mozdulatok című részt.

C. Teljes egylábas emelés nem támaszható más teljes emeléssel és nem is támaszthat semilyen más teljes emelést.

D. Semmilyen emelés, piramis vagy sportoló nem haladhat át egy másik, különálló emelés, piramis vagy sportoló fölött vagy alatt.

Pontosítás: Egy felső (flyer) nem haladhat át egy másik felső (flyer) törzse felett vagy alatt, függetlenül attól, hogy az emelés vagy piramis különállóak-e.

Példa: Vállon ülésben történő áthaladás egy alapemelés alatt nem engedélyezett.

Kivétel 1: Egy sportoló átugorhat egy másik sportoló felett.

Kivétel 2: Egy sportoló mozoghat egy emelés alatt, vagy egy emelés mozoghat egy sportoló felett.

E. Bármely, Advanced Kategóriájú Elengedéses mozdulatként engedélyezett elem is engedélyezett, ha kapcsolódik egy bázishoz (basehez) és egy támagatóhoz (vagy 2 támogatóhoz, ha szükséges).

Példa: Egy teljes magasságú Pancake esetén fenn kell tartan a kapcsolatot a 2 támogatóval.

F. **ADVANCED KATEGÓRIA**

Piramisok - Elengedéses mozdulatok

1. Egy piramis átmenet során egy felső (flyer) átmehet 2 szint magasan, miközben folyamatos fizikai érintkezésben van legalább 1 személlyel alap emelés szinten vagy az alatt. Az érintkezést ugyanazokkal a támogatókkal kell fenntartani az egész átmenet során.

   Pontosítás 1: Az érintkezésnek létre kell jönnie egy talajon álló bázissal, MIELŐTT a támogatókkal való érintkezés megszűnik.

   Kivétel: Bár a tick-tock alap emelés szintről vagy magasabbról teljes emelésbe (pl. low to high és high to high) nem engedélyezett az Advanced Kategória Emelései között, ugyanez az elem engedélyezett az Advanced Kategória Piramis Elengedéses mozdulatai között, ha az elemet legalább 1 felső (flyer) megtámasztja alap emelés szinten vagy az alatt. A tick-tockot végrehajtó felsőt (flyert) végig támasztani kell a bázisok (basek) általi elengedés során.

   Pontosítás 2: Az Advanced Kategória Piramis Elengedéses mozdulatai magukba foglalhatják az emelések elengedéses mozdulatait, amelyek fenntartják a kapcsolatot 1 másik felsővel (flyerrel), feltéve, hogy az elengedéses mozdulat megfelel az Advanced Kategória Emelések Elengedéses mozdulatai vagy Leérkezések kritériumainak.

   Pontosítás 3: Csavaros emelések és átmenetek legfeljebb 1,5 csavarral engedélyezettek, ha legalább 1 támasztóhoz kapcsolódnak alap emelés szinten vagy az alatt.

2. Egy piramis átmenet során egy felső (flyer) áthaladhat egy másik felső (flyer) felett, miközben kapcsolódik ahhoz alap emelés szinten vagy az alatt lévő felsőhöz (flyerhez).

3. Az elsődleges súly nem tartható a 2. szinten.

   Pontosítás: Az átmenetnek folyamatosnak kell lennie.

4. Normál helyzetű piramis átmenetek bázis-váltással járhatnak a következő feltételekkel:

   a.) A felsőnek (flyernek) folyamatos fizikai kapcsolatban kell maradnia egy felsővel (flyerrel) alap emelés szinten vagy az alatt.

Pontosítás: Az érintkezésnek létre kell jönnie egy talajon álló bázissal, MIELŐTT a támogatókkal való érintkezés megszűnik.

b.) A felsőt (flyert) legalább 2 elkapónak (minimum 1 elkapó és 1 biztosító (spotter)) kell elkapnia. Mindkét elkapónak mozdulatlanul kell állnia, és nem vehet részt más elemben vagy koreográfiában az átmenet megkezdésekor. (A felső (flyer) dobásához szükséges lendületvétel az elem megkezdésének minősül.)

5. Normál helyzetű piramis elengedéses mozdulatokat legalább 2 elkapónak (minimum 1 elkapó és 1 biztosító (spotter)) kell elkapnia a következő feltételekkel:

   a.) Mindkét elkapónak mozdulatlannk kelle lennie.

   b.) Mindkét elkapónak folyamatosan vizuális kapcsolatot kell tartania a felsővel (flyerrel) az egész átmenet során.

6. Az elengedéses mozdulatokat nem lehet megtámasztani/összekapcsolni alap emelés szint felett lévő felsővel (flyerrel).

G. **ADVANCED KATEGÓRIA**

Piramisok - Fordított elemek

1. Követnie kell az Advanced Kategória Emelések Fordított elemek szabályait.

H. **ADVANCED KATEGÓRIA**

Piramisok - Elengedéses mozdulatok megtámasztott fordított elemekkel

1. A piramis átmenetek magukba foglalhatnak megtámasztott fordított elemeket (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is), miközben a bázisok (basek) elengedik azokat, ha folyamatos az érintkezés legalább 2, alap emelés szinten vagy az alatt lévő felsővel (flyerrel). Az érintkezést ugyanazzal a támogatóval kell fenntartani az egész átmenet során.

   Pontosítás 1: Az érintkezésnek létre kell jönnie egy talajon álló bázissal, MIELŐTT a támogatókkal való érintkezés megszűnik.

   Pontosítás 2: A megtámasztott átfordulásokat 2 különböző oldalon (pl. jobb oldal/bal oldal vagy bal oldal/hátulsó oldal, stb.) 2 különálló támogatónak kell támasztania. (Példa: 2 támogató ugyanazon a karon nem engedélyezett.) Egy felsőt (flyert) 4 oldalából (elől, hátul, jobbra vagy balra) 2 oldalán kell megtámasztani.

2. Megtámasztott fordított elemek során (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) legfeljebb 1 ¼ fordulat és 0 csavarás engedélyezettek.

3. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) nem foglalhatnak magukba bázis-váltást.

4. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) folyamatos mozgásban kell lenniük.

5. Megtámasztott fordított elemekhez (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is), amely nem csavarodik, legalább 3 elkapó szükséges.

   Kivétel: Azok a megtámasztott átfordulásokhoz, amelyek alap emelés szinten vagy afölött függőleges pozícióban érkeznek, minimum 1 elkapót és 2 biztosítót (spotter) szükséges.

   a.) Minden szükséges elkapónak/biztosítónak mozdulatlannak kell lennie.

   b.) Minden szükséges elkapónak/biztosítónak folyamatosan vizuális kapcsolatot kell tartania a felsővel (flyerrel) az egész átmenet során.

   c.) Az elkapók/biztosítók nem vehet részt más elemben vagy koreográfiában az átmenet megkezdésekor. (A felső (flyer) dobásához szükséges lendületvétel az elem megkezdésének minősül.)

6. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) nem haladhatnak lefelé fordított helyzetben.

7. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) nem érintkezhetnek más emelés/piramis elengedéses mozdulatokkal.

8. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) nem támaszthatók meg/kapcsolódhatnak alap emelés szint feletti felsőhöz (flyerhez).

ADVANCED KATEGÓRIA – LEÉRKEZÉSEK

Megjegyzés: A mozdulatok csak akkor minősülnek Leérkezéseknek, ha bölcsőbe történő elengedéssel vagy támogatott leérkezéssel érnek a talajra.

A. Egy bázisos (single based) emelésből történő bölcső elkapáshoz egy biztosító (spotter) szükséges, legalább 1 kézzel/karral támasztva a derék-váll régiót, hogy védje a fejet és a váll területét a bölcső során.

B. Több bázisos (multi-based) emelésből történő bölcső elkapáshoz 2 elkapó és egy biztosító (spotter) szükséges, legalább 1 kézzel/karral támasztva a derék-váll régiót, hogy védje a fejet és a váll területét a bölcső során.

C. A Leérkezéseknek az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) kell visszatérniük.

   Kivétel 1: A talajra történő leérkezéseket segítenie kell az eredeti bázisnak (basenek) és/vagy biztosítónak (spotternek).

   Kivétel 2: Egyenes leérkezés vagy kis hop offok, amelyek nem tartalmaznak további elemet, és csípő szintből vagy az alól imdulnak, segítség nélkül is engedélyezettek.

   Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet a talajra csípőszint fölül segítség nélkül.

D. Legfeljebb 2 ¼ csavar engedélyezett bármely 2 lábas emelésből.

   Pontosítás: Platformról történő csavarás nem haladhatja meg az 1 ¼ fordulatot. A platform nem minősül 2 lábas emelésnek. Vannak specifikus kivételek a platform testhelyzetre vonatkozóan az Advanced Kategória Emelések részen belül, különösen a csavaros emelésekre és átmenetekre vonatkozóan.

E. Legfeljebb 1 ¼ csavar engedélyezett bármely 1 lábas emelésből.

Pontosítás: A platform nem minősül 2 lábas emelésnek. Vannak specifikus kivételek a platform testhelyzetre vonatkozóan az Advanced Kategória Emelések részen belül, különösen a csavaros emelésekre és átmenetekre vonatkozóan.

F. Sem emelés, piramis, sportoló vagy kellék nem mozoghat egy leérkezés alatt vagy felett: Továbbá egy leérkezés nem dobható emelés, piramis, sportoló vagy kellék alatt, fellett vagy rajta keresztül.

G. 1 ¼ csavart meghaladó bölcső során a csavaráson kívül semmilyen más elem nem megengedett.

H. Szabadon átforduló leérkezések nem engedélyezettek.

I. A leérkezések nem haladhatnak szándékosan.

J. A leérkezések közben a felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással, miközben a bázisok (basek) elengedik őket.

K. Tension drop vagy tension roll nem engedélyezett.

L. Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelés esetén minden felsőhöz (flyerhez) 2 elkapó szükséges. Az elkapóknak és a bázisoknak (baseknek) mozdulatlannak kell lenniük a leérkezés megkezdése előtt.

M. Fordított pozícióból történő csavart leérkezések nem engedélyezettek.

ADVANCED KATEGÓRIA - DOBÁSOK

A. Dobások legfeljebb 4 dobó bázissal (bassel) engedélyezettek. Egy bázisnak a felső (flyer) mögött kell elhelyezkednie, és felsegítheti a felsőt (flyert) a dobáshoz.

B. A dobás során minden bázis (base) lábának a talajon kell maradnia, és a felsőnek (flyernek) bölcső pozícióba kell érkeznie. A felsőt (flyert) legalább 3 eredeti bázisnak (basenek) kell elkapnia, akik közül egy a fej–váll részen helyezkedik el. A bázisoknak (baseknek) a dobás végrehajtása során helyben kell maradniuk.

Példa: Szándékosan haladó dobások nem engedélyezettek.

Kivétel: A bázisok (basek) ½ fordulata engedélyezett, mint egy kick full basketnál.

C. A dobásban lévő felsőnek (flyernek) mindkét lábával a bázisok (basek) kezében/kezén kell lennie, amikor a dobás elkezdődik.

D. Szabadon átforduló, fordított helyzetű vagy szándékosan haladó dobások nem engedélyezettek.

E. Egyetlen emelés, piramis, sportoló vagy kellék sem haladhat át dobás felett vagy alatt, és a dobás sem haladhat át azokon.

F. Legfeljebb 1 elem engedélyezett egy dobás során.

Példa: Kick full, full up terpesz csuka.

G. 1 ½ csavart meghaladó dobás során a csavaráson kívül semmilyen más elem nem engedélyezett.

Példa: Kick double nem negedélyezett.

H. A dobások nem haladhatják meg a 2 ¼ csavart.

I. Különálló dobásokban lévő felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással, és meg kell szabadulniuk minden érintkezéstől a bázisokkal (basekkel), támogatókkal és/vagy más felsőkkel (flyerekkel).

J. Csak egy felső (flyer) engedélyezett egy dobás során

ICU ELITE KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez a szint az L5/6-nak felel meg, az Advanced Szint (L4) feletti következő szint. A következő fejlődési szint a megfelelően képzett Youth/Junior koroszálytól a Senior/Master korosztályig.

ELITE KATEGÓRIA - ÁLTALÁNOS TALAJAKROBATIKA

A. Minden talajakrobatika elemnek a talajról kell indulnia és azon kell befejeződnie.

Pontosítás: Egy sportoló visszapattanhat a lábairól egy átmenetbe. Ha a talajakrobatika elem utáni visszapattanás csípő-fej feletti fordulatot tartalmaz, akkor a sportolónak/felsőnek (flyernek) meg kell állnia nem fordított helyzetben, mielőtt folytatná a csípő-fej feletti átmenetet vagy elemet.

Példa: Egy rundel kézenátfordulás, majd egy bázis vagy támogató által adott lökés vagy érintkezés közvetlenül egy hátraszaltóba megsérti ezt a szabályt. A talajakrobatika elem és az emelés közötti egyértelmű szétválasztás szükséges a szabályossághoz. A visszapattanás elkapása, majd leengedés a dobás előkészítéséhez megengedett. Ez akkor is igaz, ha az elem csak egy hátra kézenátfordulásból indul rundel nélkül.

B. Talajakrobatika elem nem hajtható végre emelés, sportoló vagy kellék felett, alatt vagy azon keresztül.

Pontosítás: Egy sportoló átugorhat egy másik sportoló felett.

C. Talajakrobatika elem kellékkel a kézben vagy azzal érintkezve nem engedélyezett.

Kivétel: Ahogy az a sportesemények gyakori, egy sportoló, aki már jártas az álló szimpla hátraszaltó mozdulatban, végrehajthat egy álló szimpla hátraszaltót pomponnal a kezében, kizárólag a gyakorlat Szurolás részében.

D. Tigrisbukfenc engedélyezett.

Kivétel: Csavart tigrisbukfenc nem engedélyezett.

E. Az ugrások nem minősülnek talajakrobatika elemnek. Ezért ha egy ugrás szerepel egy talajakrobatikai sorozatban, az ugrás megszakítja a talajakrobatika sorozatot.

ELITE KATEGÓRIA - ÁLLÓ TALAJAKROBATIKA

A. Legfeljebb 1 szaltót és 1 csavart tartalmazó elemek engedélyezett.

ELITE KATEGÓRIA - FUTÓ TALAJAKROBATIKA

A. Legfeljebb 1 szaltót és 1 csavart tartalmazó elemek engedélyezett.

ELITE KATEGÓRIA – EMELÉSEK

A. Egy biztosító (spotter) szükséges minden olyan felső (flyer) számára, aki a alap emelés felett van.

B. Egy lábon végrehajtott teljes emelések engedélyezettek.

C. Csavart emelések és átmenetek a talajhoz viszonyítva legfeljebb 2 ¼ fordulatig engedélyezettek a felsőnek (flyernek).

Pontosítás: Az a csavar, amely során a bázisok is fordulnak a mozdulatsor alatt, és ezáltal a felső (flyer) összesített fordulata meghaladja a 2 ¼ *fordulatot, nem engedélyezett. A biztonsági bíró a felső (flyer) csípőjét veszi alapul az összesített fordulat meghatározásához. Ha az emelésnek vége (pl. alapemelés szintre ér), és a sportolók egyértelműen megállnak, a felső (flyer) mozdulatlan, akkor további forgás engedélyezett járás közben.*

D. Szabadon átforduló emelések és átmenetek nem engedélyezettek.

E. Egy bázisos (single based) spárga elkapások nem engedélyezettek.

F. Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelés esetén minden felsőhöz (flyerhez) külön biztosító (spotter) szükséges.

G. **ELITE KATEGÓRIA**

Emelések – Elengedéses mozdulatok

1. Elengedéses mozdulatok engedélyezettek, de nem haladhatják meg a kinyújtott kar szintje feletti 18 hüvelyk/46 centimétert.

   Pontosítás: Ha az elengedés a bázisok (basek) kinyújtott karjának szintje feletti 18 hüvelyke (46 centimétert) meghaladja, azt dobásnak kell tekinteni, és követnie kell a megfelelő Dobás szabályokat. Egy elengedéses mozdulat magasságának meghatározásához az elengedés legmagasabb pontján a csípők és a bázisok kinyújtott karjai közötti távolságot kell figyelembe venni. Ha ez a távolság nagyobb, mint a felső (flyer) lábhossza plusz további 18 hüvelyk (46 centiméter), akkor dobásnak vagy Leérkezésnek minősül, és követnie kell a megfelelő Dobás vagy Leérkezés szabályokat.

2. Az elengedéses mozdulatok nem érkezhetnek fordított pozícióba. Amikor egy elengedéses mozdulatot hajtanak végre fordított pozícióból normál pozícióba, a lendületvétel legalacsonyabb pontját fogják használni annak meghatározására, hogy a kiinduló pozíció fordított helyzetű volt-e. Fordított helyzetű pozícióból normál pozícióba történő elengedéses mozdulatok nem csavarodhatnak.

Kivétel: Az előre kézenátfordulás teljes emelésbe történő felhúzás legfeljebb ½ csavart tartalmazhat. Afordított helyzetű pozícióból normál pozícióba történő elengedéses mozdulatokhoz, amelyek alap emelés szintre vagy magasabbra érkeznek, biztosító (spotter) szükséges.

3. Elengedéses elemek során, amelyek nem függőleges testhelyzetbe érkeznek, 3 elkapó szükséges több bázis (multi-based) esetén, 2 elkapó szükséges 1 bázis (base) esetén.
4. Az elengedéses mozdulatoknak az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) kell visszatérniük.

   Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet segítség nélkül a talajra.

   Kivétel 1: Lásd az Elite kategória Leérkezés C részben.

   Kivétel 2: Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelések Leérkezése.
5. Helikopterek engedélyezettek legfeljebb 180 fokos fordulattal, és legalább 3 elkapónak kell elkapnia őket, amelyek közül az egyik a felső (flyer) fej- és vállterületénél helyezkedik el.
6. Az elengedéses mozdulatok nem haladhatnak szándékosan.
7. Elengedéses mozdulatok nem haladhatnak át másik emelés, piramis vagy sportolók alatt, fölött vagy között.
8. Különálló elengedéses mozdulatokban lévő felső (flyerek) nem érintkezhetnek egymással.

   Kivétel: Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelések Leérkezése.

H. ELITE KATEGÓRIA

Emelések - Fordított elemek

1. Teljes magasságú fordított emelések engedélyezettek. Lásd még az Emelések és Piramisok című részt is.
2. Lefelé irányuló fordított elemek engedélyezettek alap emelés szinten és afölött, és legalább 3 elkapó segítségével kell történniük, amelyek közül legalább 2 a fej és váll területének védelmére van elhelyezve. Az érintkezésnek a bázisok (basek) vállvonalában (vagy afölött) kell elkezdődnie.

   Pontosítás 1: Az elkapóknak derék-váll magasságban kell érintkezniük, hogy védjék a felső (flyer) fejét és váll területét.

   Pontosítás 2: Az alap emelés szintről vagy az alól induló lefelé irányuló fordított elemek nem igényelnek 3 elkapót. Ha az emelés alap emelés szinten vagy az alatt kezdődik, és alap emelés szint fölé emelkedik, akkor 3 elkapó szükséges. (A felső (flyer) lefelé irányuló lendülete az elsődleges biztonsági kockázat.)

   Kivétel: Egy teljes magasságú fordított emelés (például kézenállás) kontrollált leengedése vállszintre engedélyezett.

3. A lefelé irányuló fordított elemeknek folyamatosan érintkezniük kell egy eredeti bázissal.

   Kivétel: Az eredeti bázis (base) elveszítheti az érintkezést a felsővel (flyerrel), ha ez szükséges.

   Példa: A cigánykerék stílusú leérkezéses átmenetek.

4. Lefelé irányuló fordított elemek alap emelés szint felett:

   a.) Nem állhatnak meg fordított pozícióban.

   Példa: Egy cigánykerék roll off megengedett lenne, mert a felső (flyer) a lábára érkezik.

   Kivétel: Egy teljes fordított emelés (például kézenállás) kontrollált leengedése vállszintre engedélyezett.

   b.) Nem érkezhetnek a talajre, és nem érinthetik a talajet fordított pozícióban.

   Pontosítás: A háton vagy hason fekvő érkezésnek egy teljes emelésből jól láthatóan meg kell állnia normal pozícióban, és meg kell tartani azt, mielőtt bármilyen fordítás történne a talaj felé.

5. A lefelé irányuló fordított elemek nem érintkezhetnek egymással.

I. A bázisok (basek) nem támogathatják a felső (flyer) súlyát, ha a bázis (base) hátrahajló vagy fordított pozícióban van.

Pontosítás: A talaj álló sportoló nem minősül felső (flyer)nek.

ELITE KATEGÓRIA – PIRAMISOK

A. A piramisoknak követniük kell az Elite Kategória Emelések és Leérkezések szabályait, és legfeljebb 2 szint magasak lehetnek.

B. A felsőnek (flyernek) az elsődleges alátámasztást egy bázistól (basetől) kell kapni.

Kivétel: Lásd az Elite Piramis Elengedéses mozdulatok című részt.

C. **ELITE KATEGÓRIA**

Piramisok – Elengedéses mozdulatok

1. Egy piramis átmenet során egy felső (flyer) átmehet 2 szint magasan, miközben folyamatos fizikai érintkezésben van legalább 1 sportolóval alap emelés szinten vagy az alatt. Az érintkezést ugyanazokkal a támogatókkal kell fenntartani az egész átmenet során.

   Pontosítás: Az érintkezésnek létre kell jönnie egy talajon álló bázissal, MIELŐTT a támogatókkal való érintkezés megszűnik.

2. Az elsődleges súly nem tartható a 2. szinten.

   Pontosítás: Az átmenetnek folyamatosnak kell lennie.

3. Normál helyzetű piramis elengedéses mozdulatokat legalább 2 elkapónak (minimum 1 elkapó és 1 biztosító (spotter)) kell elkapnia a következő feltételekkel:
   a.) Mindkét elkapónak mozdulatlannak kell lennie.
   b.) Mindkét elkapónak folyamatosan vizuális kapcsolatot kell tartania a felsővel (flyerrel) az egész átmenet során.
4. Normál helyzetű piramis átmenetek bázis-váltással járhatnak a következő feltételekkel:
   a.) A felsőnek (flyernek) folyamatos fizikai kapcsolatban kell maradnia egy felsővel (flyerrel) alap emelés szinten vagy az alatt.

   Pontosítás: Az érintkezésnek létre kell jönnie egy talajon álló bázissal, MIELŐTT a támogatókkal való érintkezés megszűnik.

   b.) A felsőt (flyert) legalább 2 elkapónak (minimum 1 elkapó és 1 biztosító (spotter)) kell elkapnia. Mindkét elkapónak mozdulatlanul kell állnia, és nem vehet részt más elemben vagy koreográfiában az átmenet megkezdésekor. (A felső (flyer) dobásához szükséges lendületvétel az elem megkezdésének minősül.)
5. Az elengedéses mozdulatokat nem lehet megtámasztani/összekapcsolni alap emelés szint felett lévő felsővel (flyerrel).

D. **ELITE KATEGÓRIA**

Piramisok – Fordított elemek

1. Követnie kell az Elite Kategória Emelések Fordított elemek szabályait.

E. **ELITE KATEGÓRIA**

Piramisok - Elengedéses mozdulatok megtámasztott fordított elemekkel

1. A piramis átmenetek magukba foglalhatnak megtámasztott fordított elemeket (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is), miközben a bázisok (basek) elengedik azokat, ha folyamatos az érintkezés legalább 1, alap emelés szinten vagy az alatt lévő felsővel (flyerrel). Az érintkezést ugyanazzal a támogatóval kell fenntartani az egész átmenet során.

   Pontosítás: Az érintkezésnek létre kell jönnie egy talajon álló bázissal, MIELŐTT a támogatókkal való érintkezés megszűnik.

2. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) legfeljebb 1 ¼ fordulat és ½ csavar engedélyezettek.
3. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is), amelyek meghaladják a ½ csavart, csak ¾ fordulat engedélyezett, feltéve, hogy az elengedés egy függőleges, normál helyzetű pozícióból indul, nem halad át vízszintes pozíción (azaz bölcső, háton fekvő, hason fekvő) és nem haladja meg az 1 csavart.

Pontosítás: ENGEDÉLYEZETT - Egy sportoló, akit függőleges, normál pozícióból dobnak (basket toss vagy sponge), teljes csavart és ¾ hátrafelé átfordulást hajt végre hason fekvő pozícióba, miközben érintkezésben van támogatóval.

4. Fordított helyzetű piramis átmenetek bázis-váltással járhatnak.
5. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) folyamatos mozgásban kell lenniük.
6. Megtámasztott fordított elemekhez (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is), amely nem csavarodik, legalább 3 elkapó szükséges.

   Kivétel: Azok a megtámasztott átfordulásokhoz, amelyek alap emelés szinten vagy afölött függőleges pozícióban érkeznek, minimum 1 elkapót és 2 biztosítót (spotter) szükséges.

   a.) Minden szükséges elkapónak/biztosítónak mozdulatlannak kell lennie.

   b.) Minden szükséges elkapónak/biztosítónak folyamatosan vizuális kapcsolatot kell tartania a felsővel (flyerrel) az egész átmenet során.

   c.) A 3 elkapónak/biztosítónak nem vehet részt más elemben vagy koreográfiában az átmenet megkezdésekor. (A felső (flyer) dobásához szükséges lendületvétel az elem megkezdésének minősül.)
7. Minden megtámasztott fordított elemhez (beleértve a megtámasztott átfordulást is), amely csavarodik (beleértve a ¼ csavart vagy többet), legalább 3 elkapó szükséges. Mind a 3 elkapónak érintkeznie kell az elkapás során.

   a.) Az elkapóknak mozdulatlannak kell lenniük.

   b.) Az elkapóknak folyamatosan vizuális kapcsolatot kell tartania a felső személlyel az egész átmenet során.

   c.) Az elkapók/biztosítók nem vehet részt más elemben vagy koreográfiában az átmenet megkezdésekor. (A felső (flyer) dobásához szükséges lendületvétel az elem megkezdésének minősül.)
8. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) nem haladhatnak lefelé fordított helyzetben.
9. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) nem érintkezhetnek más emelés/piramis elengedéses mozdulatokkal.
10. Megtámasztott fordított elemek (beleértve a megtámasztott átfordulásokat is) nem támaszthatók meg/kapcsolódhatnak alap emelés szint feletti felsőhöz (flyerhez).

ELITE KATEGÓRIA - LEÉRKEZÉSEK

Megjegyzés: A mozdulatok csak akkor minősülnek Leérkezéseknek, ha bölcsőbe történő elengedéssel vagy támogatott leérkezéssel érnek a talajra.

A. Egy bázisos (single based) emelésből történő bölcső elkapáshoz egy biztosító (spotter) szükséges, legalább 1 kézzel/karral támasztva a derék-váll régiót, hogy védje a fejet és a váll területét a bölcső során.

B. Több bázisos (multi-based) emelésből történő bölcső elkapáshoz 2 elkapó és egy biztosító (spotter) szükséges, legalább 1 kézzel/karral támasztva a derék-váll régiót, hogy védje a fejet és a váll területét a bölcső során.

C. A Leérkezéseknek az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) kell visszatérniük.

Kivétel 1: A talajra történő leérkezéseket segítenie kell az eredeti bázisnak (basenek) és/vagy biztosítónak (spotternek).

Kivétel 2: Egyenes leérkezés vagy kis hop offok, amelyek nem tartalmaznak további elemet, és csípő szintből vagy az alól imdulnak, segítség nélkül is engedélyezettek.

Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet a talajra csípőszint fölül segítség nélkül.

D. Legfeljebb 2 ¼ csavar engedélyezett bármely 2 lábas emelésből.

E. Sem emelés, piramis, sportoló vagy kellék nem mozoghat egy leérkezés alatt vagy felett: Továbbá egy leérkezés nem dobható emelés, piramis, sportoló vagy kellék alatt, fellett vagy rajta keresztül.

F. Szabadon átforduló leérkezések nem engedélyezettek.

G. A leérkezések nem haladhatnak szándékosan.

H. A leérkezések közben a felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással, miközben a bázisok (basek) elengedik őket.

I. Tension drop vagy tension roll nem engedélyezett.

J. Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelés esetén minden felsőhöz (flyerhez) 2 elkapó szükséges. Az elkapóknak és a bázisoknak (baseknek) mozdulatlannak kell lenniük a leérkezés megkezdése előtt.

K. Fordított pozícióból történő csavart leérkezések nem engedélyezettek.

ELITE KATEGÓRIA - DOBÁSOK

A. Dobások legfeljebb 4 dobó bázissal (bassel) engedélyezettek. Egy bázisnak a felső (flyer) mögött kell elhelyezkednie, és felsegítheti a felsőt (flyert) a dobáshoz.

B. A dobás során minden bázis (base) lábának a talajon kell maradnia, és a felsőnek (flyernek) bölcső pozícióba kell érkeznie. A felsőt (flyert) legalább 3 eredeti bázisnak (basenek) kell elkapnia, akik közül egy a fej–váll részen helyezkedik el. A bázisoknak (baseknek) a dobás végrehajtása során helyben kell maradniuk.

Példa: Szándékosan haladó dobások nem engedélyezettek.

Kivétel: A bázisok (basek) ½ fordulat engedélyezett, mint egy kick full basketnál.

C. A dobásban lévő felsőnek (flyernek) mindkét lábával a bázisok (basek) kezében/kezén kell lennie, amikor a dobás elkezdődik.

D. Szabadon átforduló, fordított helyzetű vagy szándékosan haladó dobások nem engedélyezettek.

E. Egyetlen emelés, piramis, sportoló vagy kellék sem haladhat át dobás felett vagy alatt, és a dobás sem haladhat át azokon.

F. A dobások nem haladhatják meg 2 ½ csavart.

G. Különálló dobásokban lévő felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással, és meg kell szabadulniuk minden érintkezéstől a bázisokkal (basekkel), támogatókkal és/vagy más felsőkkel (flyerekkel).

H. Csak egy felső (flyer) engedélyezett egy dobás során.

ICU PREMIER KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez a szint az L7-nek felel meg, az Elite Szint (L5/6) feletti következő szint. A következő fejlődési szint a megfelelően képzett Senior/Master korosztálynak.

PREMIER KATEGÓRIA - ÁLTALÁNOS TALAJAKROBATIKA

A. Minden talajakrobatika elemnek a talajról kell indulnia és azon kell befejeződnie.

Kivétel 1: Egy sportoló visszapattanhat a lábairól egy átmenetbe. Ha a talajakrobatika elem utáni visszapattanás csípő-fej feletti fordulatot tartalmaz, akkor a sportolónak/felsőnek (flyernek) meg kell állnia nem fordított helyzetben, mielőtt folytatná a csípő-fej feletti átmenetet vagy elemet.

Kivétel 2: Rundel rewind és álló szimpla hátra kézenátfordulás rewinds engedélyezettek. Rundel vagy álló hátra kézenátfordulás előtt semmilyen talajakrobatika elem nem engedélyezett.

B. Talajakrobatika elem nem hajtható végre emelés, sportoló vagy kellék felett, alatt vagy azon keresztül.

Pontosítás: Egy sportoló átugorhat egy másik sportoló felett.

C. Tajakrobatika elem kellékkel a kézben vagy azzal érintkezve nem engedélyezett.

Kivétel: Ahogy az a sportesemények gyakori, egy sportoló, aki már jártas az álló szimpla hátraszaltó mozdulatban, végrehajthat egy álló szimpla hátraszaltót pomponnal a kezében, kizárólag a gyakorlat Szurolás részében.

D. Tigrisbukfenc engedélyezett.

Kivétel: Csavart tigrisbukfenc nem engedélyezett.

PREMIER KATEGÓRIA - ÁLLÓ/FUTÓ TALAJAKROBATIKA

A. Legfeljebb 1 szaltót és 1 csavart tartalmazó elemek engedélyezett.

PREMIER KATEGÓRIA - EMELÉSEK

A. Egy biztosító (spotter) szükséges:

1. Egykezes (one arm) emelések során alap emelés szint felett, a cupie vagy liberty kivételével.

   Pontosítás: Egy egykezes (one arm) heel stretch, arabesque, high torch, scorpion, bow and arrow, stb. biztosítót (spotter) igényel.

2. Amikor a betöltés/átmenet magában foglalja:

   a.) Egy elengedéses mozdulatot 360 fokot meghaladó csavarral.

   b.) Egy elengedéses mozdulatot fordított, amely alap emelés szintre vagy afölé érkezik.

   c.) Egy szabad átfordulást.

3. Emelések során, ahol a felső (flyer) fordított pozícióban van alap emelés szint felett.

4. Amikor a felsőt (flyert) talajszint fölül egy egykezes (one arm) emelésbe engedik.

B. Emelés szintek:

1. Egy lábon végrehajtott teljes emelések engedélyezettek.

C. Csavart emelések és Átmenetekek a talajhoz viszonyítva legfeljebb 2 ¼ fordulatig engedélyezettek a felsőnek (flyernek).

Pontosítás: Az a csavar, amely során a bázisok is fordulnak a mozdulatsor alatt, és ezáltal a felső (flyer) összesített fordulata meghaladja a 2 ¼ csavart, nem engedélyezett. A biztonsági bíró a felső (flyer) csípőjét veszi alapul az összesített fordulat meghatározásához. Ha az emelésnek vége (pl. alapemelés szintre ér), és a sportolók egyértelműen megállnak, a felső (flyer) mozdulatlan, akkor további forgás engedélyezett járás közben.

D. Rewindok (szabad átfordulások) és támogatott átfordulások és átmenetek engedélyezettek. A rewind elemeknek a talajszintről kell indulniuk, és legfeljebb 1 szaltó és 1 ¼ csavar engedélyezettek.

Kivétel 1: A bölcső pozícióba történő rewind elemek 1 ¼ átfordulást jelentenek. Minden vállszint alatt elkapott rewind elemhez 2 elkapó szükséges. (Példa: egy bölcső pozícióba érkező rewind)

Kivétel 2: Rundel rewind és álló szimpla hátra kézenátfordulás rewinds engedélyezettek. Rundel vagy álló hátra kézenátfordulás előtt semmilyen talajakrobatika elem nem engedélyezett.

Pontosítás: Szabadon átforduló emelések és átmenetek, amelyek nem a talajról indulnak, nem engedélyezettek.

Pontosítás: Toe pitch, leg pitch és hasonló típusú dobások nem engedélyezettek szabadon átforduló elemek indításához.

E. Egy bázisos (single based) spárga elkapás nem engedélyezett.

F. Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelés esetén minden felsőhöz (flyerhez) külön biztosító (spotter) szükséges.

G. **PREMIER KATEGÓRIA**

Emelések – Elengedéses mozdulatok

1. Elengedéses mozdulatok engedélyezettek, de nem haladhatják meg a kinyújtott kar szintje feletti 18 hüvelyk (46 centimétert).

   Pontosítás: Ha az elengedés a bázisok (basek) kinyújtott karjának szintje feletti 18 hüvelyket (46 centimétert) meghaladja, azt dobásnak vagy leérkezésnek kell tekinteni, és követnie kell a megfelelő Dobás szabályokat vagy Leérkezés szabályokat.

2. A elengedéses mozdulatok nem érkezhetnek fordított pozícióba.

3. Az elengedéses mozdulatoknak az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) kell visszatérniük.

   Kivétel 1: Coed dobások egy új bázishoz (basehez) engedélyezettek, ha az emeléset egyetlen bázis (base) dobja, és legalább egy bázis (base) és egy további biztosító (spotter) kapja el, akik nem vesznek részt más elemben vagy koreográfiában az átmenet megkezdésekor.

   Kivétel 2: Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelések dobása engedélyezett anélkül, hogy az eredeti bázis(ok)hoz (basekhez) visszatérne. Az eredeti bázis (base) szükséges biztosítóvá (spotterré) válhat a több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelés dobásakor.

   Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet segítség nélkül a talajra.

4. Helikopterek engedélyezettek legfeljebb 180 fokos fordulattal, és legalább 3 elkapónak kell elkapnia őket, amelyek közül az egyik a felső (flyer) fej- és vállterületénél helyezkedik el.

5. Az elengedéses mozdulatok nem haladhatnak szándékosan. Lásd a #3 pont kivételét.

6. Elengedéses mozdulatok nem haladhatnak át másik emelés, piramis vagy sportolók alatt, fölött vagy között.

7. Különálló elengedéses mozdulatokban lévő felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással.

   Kivétel: Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelések Leérkezése.

H. **PREMIER KATEGÓRIA**

Emelések – Fordított elemek

1. Lefelé irányuló fordított elemekhez alap emelés szint fölül legalább 2 elkapó szükséges. A felsőnek (flyernek) fenn kell tartania az érintkezést egy bázissal.

PREMIER KATEGÓRIA – PIRAMISOK

A. Piramisok legfeljebb 2 ½ szint magasak lehetnek.

B. A 2 ½ szint magas piramisokhoz legalább 2 biztosító (spotter) szükséges, egyikük további piramis biztosítást nyújtva, és mindketten kijelölve minden olyan felső (flyer) számára, aki 2 szint magasan van, és akinek elsődleges támasza nincs legalább 1 lábbal a talajon. Mindkét biztosítónak (spotternek) a helyén kell lennie, amikor a felső (flyer) felkapaszkodik a piramisra. Egy spotternek a felső (flyer) mögött kell lennie, a másik spotternek pedig a felső (flyer) előtt vagy a piramis oldalán, olyan pozícióban, hogy elérje a felsőt (flyer), ha az előre leérkezne. Miután a piramis megfelelő stabilitást mutat, és közvetlenül a Leérkezés előtt, ez a biztosító (spotter) visszatérhet, hogy elkapja a bölcsőt. Mivel a piramisok kialakítása nagymértékben eltérő, javasoljuk, hogy tekintsék át azokat az új piramisokat, ahol a biztosító pozíció kérdéses lehet.

Pontosítás: Minden toronypiramisnál kell lennie egy biztosítónak (spotternek), aki nincs kapcsolatban a piramissal, a felső (flyer) mögött, és egy támogatónak, aki segíti a combon álló középső réteget.

C. Szabadon repülő felmenetelek a talajszintről és afölül nem indulhatnak kézenállás pozícióból, és legfeljebb 1 átfordulás (maximum ¾ szabad átfordulás az elengedés és az elkapás között) és 1 csavar, vagy 0 átfordulás és 2 csavar engedélyezettek.

Pontosítás: A szabadon repülő felmenetelek nem haladhatják meg jelentősen a tervezett elem magasságát, és nem haladhatnak át, alatt vagy keresztül más emelésen, piramison vagy sportolón.

D. **PREMIER KATEGÓRIA**

Piramisok – Elengedéses mozdulatok

1. Egy piramis átmenet során egy felső (flyer) áthalad 2 ½ szint magasan a következő feltételekkel:

   a.) Amikor egy piramis elengedéses mozdulatot egy második réteg bázisról történik, és egy második réteg bázis kapja el, az a második réteg bázis, amely elkapja a felsőt (flyert), egyben az a második réteg bázis is kell, hogy legyen, amely eredetileg elengedte a felső (flyert). (Például toronypiramis tick-tockok)

   b.) A 2 ½ szint magas piramisokból történő szabad elengedéses mozdulatok nem érkezhetnek hason fekvő vagy fordított pozícióba.

E. **PREMIER KATEGÓRIA**

Piramisok – Fordított elemek

1. Fordított emelések legfeljebb 2 ½ szint magasan engedélyezettek.
2. Lefelé irányuló fordított elemekhez alap emelés szint felett legalább 2 bázis (base) szükséges. A felsőnek (flyernek) fenn kell tartania az érintkezést egy bázissal vagy egy másik felsővel (flyerrel).

F. **PREMIER KATEGÓRIA**

Piramisok – Elengedéses mozdulatok megtámasztott fordított elemekkel

1. Megtámasztott átfordulások legfeljebb 1 ¼ átfordulással és 1 csavarral engedélyezettek.
2. Megtámasztott átfordulások engedélyezettek, ha a közvetlen fizikai érintkezés legalább 1 felsővel (flyerrel) alap emelés szinten vagy az alatt fennmarad, és legalább 2 elkapó kapja el.

   Kivétel: A 2 ½ szint magas piramisokba történő megtámasztott fordított elemet 1 felső (flyer) is elkaphatja.
3. Minden megtámasztott fordított elemhez (beleértve a megtámasztott átfordulást is), amely alap emelés szintre vagy afölé függőleges pozícióban érkezik, legalább 1 bázis (base) és 1 további biztosító (spotter) szükséges a következő feltételekkel:

   a.) A bázisoknak/biztosítóknak mozdulatlannak kell lenniük.

   b.) A bázisoknak/biztosítóknak folyamatosan vizuális kapcsolatot kell tartania a felső személlyel az egész átmenet során.

   c.) A bázisok/biztosítók nem vehet részt más elemben vagy koreográfiában az átmenet megkezdésekor. (A felső (flyer) dobásához szükséges lendületvétel az elem megkezdésének minősül.)

G. Szabad elengedéses mozdulatok 2,5 szint magas piramisokból:

1. Nem érkezhetnek hason fekvő vagy fordított helyzetű pozícióba.
2. Legfeljebb 0 szaltó és 1 csavar engedélyezett.

H. Egykezes (one arm) teljes magasságú Paper Doll esetében minden felsőhöz (flyerhez) biztosító (spotter) szükséges.

PREMIER KATEGÓRIA - LEÉRKEZÉSEK

Megjegyzés: A mozdulatok csak akkor minősülnek Leérkezéseknek, ha bölcsőbe történő elengedéssel vagy támogatott leérkezéssel érnek a talajra.

A. Az 1 ¼ csavarást meghaladó, egy bázisos bölcsőt egy biztosítónak (spotternek) kell segítenie legalább 1 kézzel/karral, amely a felső (flyer) fejét és vállát támasztja.

B. A talajra történő leérkezéseket segítenie kell az eredeti bázisnak (basenek) és/vagy biztosítónak (spotternek).

Kivétel: Egyenes leérkezés vagy kis hop offok, amelyek nem tartalmaznak további elemet, és csípő szintből vagy az alól imdulnak, segítség nélkül is engedélyezettek.

Pontosítás: Egy sportoló nem érkezhet a talajra csípőszint fölül segítség nélkül.

1. A talajra történő leérkezések legfeljebb 2 ¼ csavarral engedélyezettek.
2. Az 1 ¼ csavart meghaladó, talajra történő leérkezéseket 2 elkapónak vagy 1 elkapónak egy biztosítóval (spotterrel) kell segítenie.

Kivétel: A 2 ½ szint magas piramisokból talajra történő leérkezések legfeljebb 1 ¼ csavarral engedélyezettek, és 2 elkapónak vagy 1 elkapónak egy biztosítóval (spotterrel) kell segítenie.

C. Legfeljebb 2 ¼ csavaros bölcső engedélyezett bármely emelésből és piramisból legfeljebb 2 ember magasan, és legalább 2 elkapó szükséges. A 2 ½ szint magas piramisokból történő bölcső legfeljebb 1,5 csavarral engedélyezett, és 2 elkapó szükséges, amelyek közül egynek mozdulatlannak kell lennie a bölcső megkezdésekor.

Kivétel: 2-1-1 combon állások 2 csavart hajthatnak végre kizárólag előre néző emelésből (példa: extension, liberty, heel stretch).

D. A szabad leérkezések 2 ½ szint magas piramisokból nem érkezhetnek hason fekvő vagy fordított pozícióba.

E. Szabadon átforduló leérkezések bölcsőbe:

1. Legfeljebb 1 ¼ átfordulás és ½ csavar (Arabian) engedélyezettek.
2. Legalább 2 elkapó szükséges, amelyek közül 1 eredeti bázis (base).
3. Nem haladhatnak szándékosan.
4. Alap emelés szintről vagy az alól kell indulniuk. (Nem indulhatnak 2 ½ piramisból.)

   Kivétel: ¾ előre szaltó bölcsőbe történhet 2 ½ szint magas piramisból, és 2 elkapó szükséges, egy-egy a felső (flyer) mindkét oldalán van, és egynek mozdulatlannak kell lennie a bölcső megkezdésekor, ¾ előre átfordulás bölcsőbe 2 ½ szint magasról nem tartalmazhat csavart.

F. Szabadon átforduló leérkezések a talajra csak előre átfordulásból engedélyezett:

Pontosítás: Hátra átforduló leérkezéseknek bölcsőbe kell érkezniük.

1. Legfeljebb 1 előre átfordulás és 0 csavar engedélyezett.
2. Vissza kell térniük egy eredeti bázishoz (basehez).
3. Biztosító (spotter) szükséges.
4. Nem haladhatnak szándékosan.
5. Alap emelés szintből vagy az alól kell indulniuk. (Nem indulhatnak 2 ½ szint magas piramisokból.)

G. Tension drop vagy tension roll nem engedélyezett.

H. Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single based) emelés esetén minden felsőhöz (flyerhez) 2 elkapó szükséges. Az elkapóknak és a bázisoknak (baseknek) mozdulatlanul kell állniuk a leérkezés megkezdése előtt.

I. Az egykezes (one arm) emelésből történő, csavart tartalmazó bölcső elkapást egy biztosítónak (spotternek) kell segítenie legalább 1 kézzel/karral, amely a felső (flyer) fejét és vállát támasztja.

J. Leérkezések nem haladhatnak át más emeléseken, piramisokon vagy sportolók alatt, fölött vagy azokon keresztül.

K. A leérkezéseknek az eredeti bázis(ok)hoz kell visszatérniük.

Kivétel: Több felsővel (flyerrel) végrehajtott, egy bázisos (single base) emeléseknek nem kell visszatérniük az eredeti bázis(ok)hoz.

L. A leérkezések nem haladhatnak szándékosan.

M. A leérkezések közben a felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással, miközben a bázisok (basek) elengedik őket.

PREMIER KATEGÓRIA - DOBÁSOK

A. Dobások legfeljebb 4 dobó bázissal (bassel) engedélyezettek. Egy bázisnak a felső (flyer) mögött kell elhelyezkednie, és felsegítheti a felsőt (flyert) a dobáshoz.

Kivétel 1: Azok a fly away dobások, amelyek a hátul lévő (flyer) felett haladnának el.

Kivétel 2: Arabians, amelyeknél a 3. sportolónak elöl kell indulnia ahhoz, hogy megfelelő pozícióban legyen a bölcső elkapásához.

B. A dobásoknak talaj szintről kell indulnia, és a felsőnek (flyernek) bölcső pozícióba kell érkeznie. A felsőt (flyert) bölcső pozícióba kell elkapnia legalább 3 bázisnak (basenek), amelyek közül egy a felső (flyer) fej- és vállterületénél helyezkedik el. A dobásokat nem engedélyezett úgy irányítani, hogy a bázisoknak (basenek) mozogniuk kelljen a felső (flyer) elkapásához.

C. A dobásban lévő felsőnek (flyernek) mindkét lábával a bázisok (basek) kezében/kezén kell lennie, amikor a dobás elkezdődik.

D. Az átforduló dobások legfeljebb 1 ¼ átfordulással és 2 további elemmel engedélyezettek. A tuck, pike vagy layout nem számít bele a 2 további elembe, mivel ezek testhelyzetnek minősülnek.

Példák: Egy pike open double full megengedett. Egy átforduló X-out double full szabálytalan, mert az X-Out elemnek minősül.

További példák megengedett és szabálytalan dobás elemekre: (Kérdésekkel forduljon hozzánk: cheer.rules@cheerunion.org):

E. Sem emelés, piramis, sportoló vagy kellék nem mozoghat egy dobás alatt vagy felett: Továbbá egy dobás nem dobható emelés, piramis, sportoló vagy kellék alatt, fellett vagy rajta keresztül.

F. Nem átforduló dobások nem haladhatják meg a 3 ½ csavart.

G. A bázisok (basek) másik csoportjához dobott felsőt (flyert) legalább3 mozdulatlan elkapónak kell elkapnia bölcső pozícióba. Az elkapók nem vehetnek részt más koreográfiában, és vizuális kapcsolatot kell tartaniuk a felsővel (flyerrel) a dobás megkezdésekor, és az egész dobás során fenn kell tartaniuk a vizuális kapcsolatot. A dobás engedélyezett legfeljebb 0 átfordulással és 1 ½ csavarral vagy ¾ előre

átfordulással és 0 csavarral. A dobásban részt vevő bázisoknak (baseknek) mozdulatlannak kell lenniük a dobás során.

H. Különálló dobásokban lévő felsők (flyerek) nem érintkezhetnek egymással, és meg kell szabadulniuk minden érintkezéstől a bázisokkal (basekkel), támogatókkal és/vagy más felsőkkel (flyerekkel).

I. Csak egy felső (flyer) engedélyezett egy dobás során.

III. FOGALOMTÁR

Az ICU Cheerleading Fogalomtár teljes listájáért (videós és vizuális példákkal együtt) kérjük, látogasson el a https://cheerunion.org/cheerleadingglossary/ oldalra. További kérdések vagy pontosítási kérések esetén kérjük, forduljon hozzánk: cheer.rules@cheerunion.org

IV. PONTOZÓLAPOK

Az ICU pontozó lapok eléréséhez kérjük, látogasson el a https://cheerunion.org/education/scoresheets/ oldalra.

További kérdések vagy pontosítási kérések esetén kérjük, forduljon hozzánk: cheer.rules@cheerunion.org

V. KOROSZTÁLYOS TÁBLÁZAT/SPORTOLÓI KORHATÁRRA VONATKOZÓ AJÁNLÁSOK

Az ICU javasolja, hogy minden csapat informálódjon az adott esemény sportolói korhatár- és jogosultsági követelményeivel kapcsolatban, ahol az adott csapat versenyezhet, mivel ezek a kritériumok különböző eseményeken eltérőek lehetnek. Az ICU által ajánlott Korosztályos Táblázat kritériumokért kérjük, látogasson el az alábbi oldalra: https://cheerunion.org/education/rules-agegrid/

VI. EGYÉB KRITÉRIUMOK (VERSENYTALAJ MÉRETEI, GYAKORLAT IDŐTARTAMA, STB.)

Az ICU javasolja, hogy minden csapat informálódjon az adott esemény specifikus kritériumaival kapcsolatban (versenytalaj méretei, gyakorlat időtartama, stb.), ahol az adott csapat versenyezhet, mivel ezek a kritériumok különböző eseményeken eltérőek lehetnek. Az ICU kritériumaiért az ICU eseményekre vonatkozóan kérjük, látogasson el: https://cheerunion.org/championships/

VII. MEGVÁLTOZOTT KÉPESSÉGŰ SPORTOLÓI KATEGÓRIÁK SZABÁLYAI ÉS IRÁNYELVEI

Fizikai, érzékszervi és/vagy szellemi fogyatékossággal és anélküli sportolók számára:

A. Minden általános biztonsági szabály érvényes.

B. Minden alkalmazandó szabály a Megváltozott képességű Kategóriára (AA): https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2023/10/ICU_Paraheer_Rules_2017.pdf

C. Az Megváltozott képességű csapatok, az AA szabályok és az Általános szabályok alkalmazásával, jogosultak versenyezni a következő szinteken: Introductory, Beginner, Novice, Intermediate, Median és Advanced.

(Lásd a BIZTONSÁGI SZABÁLYOK – SZINTENKÉNT című részt a szintek szerinti szabályok teljes listájáért.)

C. Minden Megváltozott képességű csapat versenyezhet a Game Day, STUNT és Urban Cheer formákban is.

(Lásd az EGYÉB VERSENYFORMÁK című részt további részletekért.)

VIII. SPECIÁLIS IGÉNYŰ SPORTOLÓI KATEGÓRIÁK SZABÁLYAI ÉS IRÁNYELVEI

Szellemi Fogyatékossággal és anélkül élő sportolók számára:

A. Minden általános biztonsági szabály érvényes.

B. Minden alkalmazandó szabály a Speciális igényű Kategória (SA):

https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2023/10/2020-2022_ICU_Special-Abilities-Rules-1.pdf

C. A Speciális igényű csapatok, az SA szabályok és az Általános szabályok alkalmazásával, jogosultak versenyezni a következő szinteken: Introductory, Beginner, Novice és Intermediate.

(Lásd a BIZTONSÁGI SZABÁLYOK – SZINTENKÉNT című részt a szintek szerinti szabályok teljes listájáért.)

D. Minden Speciális igényű csapat versenyezhet a Game Day, Stunt és Urban Cheer formákban is.

(Lásd az „EGYÉB VERSENYFORMÁK” című részt további részletekért.)

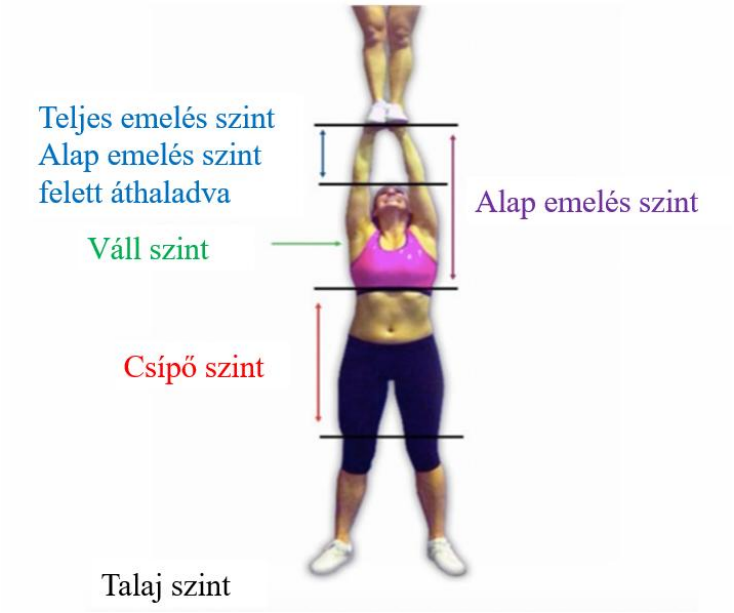
IX. EGYÉB VERSENYFORMÁK

A. A **GAME DAY** egy Cheer versenyforma, amely a Game Cheering elemeit egyedi részekre bontja (verseny formában, szünetekkel az egyes egységek között), tükrözve a Cheer csapatok által sporteseményeken gyakran előadott Game Cheeringet. Minden általános biztonsági szabály és vonatkozó szintszabály érvényes, hozzáadott korlátozásokkal. További információkért kérjük, látogasson el a https://cheerunion.org/education/gameday/ oldalra.

B. A **STUNT** egy Cheer verseny, ahol két csapat mérkőzik meg egymással, négy részben (Negyedben), képességalapú gyakorlatokat adva elő páros emelésekben, ugrásokban és talajakrobatika elemben, piramisokban és dobásokban, valamint csapatgyakorlatban. Minden általános biztonsági és szintspecifikus szabály érvényes. További információkért kérjük, látogasson el a https://stuntthesport.org/ oldalra.

C. Az **URBAN CHEER** egy energikus, ritmikus Cheer stílus, az Urban stílus pozitív hagyományain belül. Minden általános biztonsági szabály és vonatkozó szintszabály érvényes.

X. CHEERLEADING DIAGRAM REFERENCIA



Forrás: ICU 2026 Rules – X. Cheerleading diagram reference

Kérjük, az emelés szintek értelmezésekor a további magyarázatok és korlátozások érdekében tanulmányozza a fogalomtárat és a szabályzatot.

ICU PERFORMANCE CHEER SZABÁLYOK ÉS IRÁNYELVEK

I. ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

A. Minden csapatot hivatalos eseményeken egy szakképzett vezető/segítő/edző felügyelete alatt kell tartani.

B. Az edzőknek meg kell követelniük a készségbeli jártasságot, mielőtt magasabb szintű elemekre lépnek tovább. Az edzőknek figyelembe kell venniük az egyéni sportoló, a csoport és a csapat készségszintjét a megfelelő teljesítményszint kiválasztásakor.

C. Minden igazgatónak, tanácsadónak és edzőnek rendelkeznie kell vészhelyzeti tervvel sérülés esetére.

II. KONKRÉT GYAKORLATI IRÁNYELVEK

A. KOREOGRÁFIA ÉS EGYENRUHA

1. A közönség számára nem megfelelő a kihívó, sértő vagy vulgáris koreográfia, egyenruha, smink és/vagy zene.
2. A koreográfiának minden korosztály számára megfelelőnek és szórakoztatónak kell lennie. Vulgáris vagy kihívó mozdulat minden olyan mozgást vagy koreográfiát jelent, amely illetlen, szexuális vagy obszcén tartalmat sugall, illetve illetlen gesztusokat tartalmaz.
3. A csapatok nem használhatnak semmilyen anyagot, amely károsíthatja vagy megváltoztathatja a fellépőfelület minőségét. (Példák: spray, por, olaj stb. maradványai.)
4. A tűz, mérgező gázok, élő állatok és bármilyen veszélyes elem használata szigorúan tilos.

   Kivétel: Megváltozott képességű sportolók számára a segítő állatok használata engedélyezett.
5. A nem megfelelő koreográfia, egyenruha és/vagy zene a bírók által adott összbenyomást és pontszámot is negatívan befolyásolhatja.
6. Minden egyenruhána, sminknek és koreográfiának korosztálynak megfelelőnek és a közönség számára elfogadhatónak kell lennie.
7. A egyenruhának biztonságosnak kell lennie, és biztosítania kell a teljes test takarását – a közönség számára megfelelő módon. A egyenruha hibák, amelyek fedetlenséget eredményeznek, kizárást vonhatnak maguk után.
8. Harisnyát kell viselni a túlságosan rövid nadrág alatt.
9. Az ICU által jóváhagyott versenyfelületeken (pl. Marley padló, parketta) ajánlott a lábbeli, de a tánccipő vagy mezítlábas előadás megengedett. Tilos azonban zokniban, lábfejes harisnyában, magassarkúban, görkorcsolyán, gördeszkán vagy bármilyen a sporthoz nem megfelelő lábbeliben fellépni. Más felületeken kötelező

a lábbeli a sportoló biztonsága érdekében. Kétség esetén forduljon az ICU Rules Committee-hez pc.rules@cheerunion.org

10. Ékszer viselése, amennyiben az egyenruha része, megengedett.
11. A férfi sportolók egyenruhája begombolt/zárt ing, amely lehet ujjatlan.
12. Szurkolás vagy éneklés nem megengedett.

B. ESZKÖZÖK

1. Az eszköz minden olyan tárgy, amelyet a gyakorlat során használnak, és amely nem volt/nem eredetileg az egyenruha része.

   Pontosítás 1: Pom kategóriákban a pompon az egyenruha részének számít. Pontosítás 2: Megváltozott Képességű Sportolók kategóriáiban minden mozgást segítő eszköz, protézis és rögzítő a sportoló részének számít, hacsak le nem veszik; ezután legális eszköznek minősülnek, amíg vissza nem kerülnek a sportolóra.

2. Kézben tartott és szabadon álló kellékek egyik kategóriában sem engedélyezettek. Az egyenruha részeinek használata (pl. nyaklánc, kabát, sapka stb.) koreográfia céljából NEM engedélyezett. Emellett egyenruha darabok nem használhatók mozgás elősegítésére, vizuális formák vagy állóképek létrehozására. Minden ruhadarabot viselni kell a teljes gyakorlat alatt; nem vehetők le, nem használhatók koreográfia céljára, és nem dobhatók el.
3. A Pom Kategóriában kötelező a pompon folyamatos használata a gyakorlat során. Ha vannak férfi sportolók ebben a kategóriában, nekik nem kötelező pompont használni.
4. Nagyméretű szabadon álló eszköz egyik kategóriában sem engedélyezett, mint például: szék, zsámoly, pad, doboz, lépcső, fellépő, létra, rúd, lepel stb. Bármely tárgy, amely elbírja a sportoló súlyát, álló eszköznek számít.

C. KATEGÓRIÁK DEFINÍCIÓJA

POM

Magába foglalja a megfelelő pom technika használatát**:** határozott**,** tiszta és precíz kivitelezéssel, miközben engedi a jazz**,** hiphop és high kick elemek beemelését. A hangsúly a csoportos végrehajtáson van: szinkronizáció**,** egységesség és távolságtartás (spacing). A dinamikus és hatásos koreográfia a zeneiségre**,** a színpadi elrendezés (staging) vizuális effektjeire, a gördülékeny és kreatív átmenetekre**,** a szintekre és formációkra**,** valamint a mozgás és a készségek komplexitására épül. A pomponok használata kötelező a gyakorlat teljes ideje alatt. Az egyenruha tükrözze a kategória stílusát. További információért lásd a pontozólapot.

HIP HOP

Az autentikus utca stílus által befolyásolt mozgásformákra épül, amelyek a hiphop kultúrából fejlődtek ki. A gyakorlatnak eredetiséget**,** kreativitást és mozgástechnikai elemeket kell bemutatnia, erős jelenléttel**,** magas energiaszinttel és valódi zenei

kapcsolódással. A hangsúly a csoportos végrehajtáson van: szinkronizáció**,** egységesség és távolságtartás (spacing). A koreográfia kiemeli az autentikus ritmusérzetet, a ritmust, a hangulatot (hangulat/energiamegérzés) és a stílust, a komplex zeneiséget, a vizuális színpadi elrendezést (visual staging), a mozgás komplexitását és az atlétikusságot. Az öltözet tükrözze a hiphop kultúrát**,** támogatva az autenticitást és a színpadi teljesítményt. További információért lásd a pontozólapot.

HIGH KICK (KICK)

Magában foglalja a megfelelő high kick technika használatát: hajlékonyság, állóképesség, kitartás**,** felső- és alsótest-erő**,** helyes pozíció (placement) és kontroll. Engedi a kreatív koncepciók beemelését, például staging és különféle skills formájában. A magas rúgások kötelezőek a gyakorlat során, és a teljes koreográfia fő tartalmi elemét kell képezzék. A dinamikus és hatásos high kick rutin a zeneiségre**,** a színpadi elrendezés vizuális effektjeire (pl. rúgás sor szakaszok), a folyamatos és kreatív átmenetekre, a szintekre, formációkra, a mozgás komplexitására és az atlétikusságra épül. A hangsúly a csoportos végrehajtáson van**:** szinkronizáció**,** egységesség, távolságtartás (spacing). Az öltözet tükrözze a kategória stílusát. További információért lásd a pontozólapot.

III. BIZTONSÁGI SZABÁLYOK – KATEGÓRIÁK ÉS SZINTEK SZERINT

Megjegyzés: A felsorolt divíziók három készségszinteket fednek le (a könnyebbtől a nehezebb felé). Az edzők biztosítaniuk kell a felkészültséget, mielőtt a sportolók továbblépnek a következő szintre, és figyelembe kell venniük az egyéni, csoportos és csapatszintű készségeket a megfelelő teljesítményszint-besoroláshoz. A szinttől függetlenül minden általános biztonsági szabály érvényes, továbbá a Megváltozott Képességű Sportolók divízióinak szabályai is kötelezőek az adott kategóriákban.

MŰFAJ: POM

POM – NOVICE KATEGÓRIA SZABÁLYOK

Megjegyzés: Ez a szint a Speciális igényű, Megváltozott Képességű sportolók számára valamint a Tiny korosztálytól a Senior/Master korosztályokig érvényes.

A. EGYÉNI ELEMEK

1. Fordított testhelyzetű elemek:
   a. A nem levegőben végzett fordított helyzetű elemeknek kétkezes kéztámasszal kell történniük a teljes mozdulat alatt, és nem engedélyezettek, ha a sportoló a támogató kezében pompont vagy bármilyen tárgyat tart.

      Például: Kézenállás.

b. Levegőben végzett fordított helyzetű elem (kéztámasszal vagy anélkül) nem engedélyezett.

Kivétel: Kip-Up kéztámasszal, ha a mozdulat a talajról indul; a sportoló nem tarthat pompont vagy más tárgyat a kezében.

2. Elemek, amelyben a csípő átfordul a fej fölött:

a. A nem levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött kéztámasszal nem engedélyezettek, ha a sportoló a kezében pompont vagy más tárgyat tart.

Kivételek: Előre bukfenc, hátra bukfenc.

b. A nem levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött maximum 2 egymást követő mozdulatra korlátozottak.

c. Levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött (kéztámasszal vagy anélkül) nem engedélyezett.

Kivétel: Rundel, ha nincs összekötve más fej feletti csípő átforgatással.

d. Levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött (kéztámasszal vagy anélkül) másik sportoló fölött nem engedélyezett.

3. Egy sportoló sem hajthat végre csípő átforgatást a fej fölött másik sportoló felett vagy alatt, aki szintén ilyen mozdulatot végez egyidejűleg.

4. A test bármely részére történő érkezés, kivéve a kéz(ek)et vagy a láb(ak)at, nem engedélyezett.

5. Bármilyen levegőben végzett elemből fekvőtámasz helyzetbe érkezni a talajra nem engedélyezett.

B. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK

Emelések és páros elemek nem kötelezőek, de engedélyezettek az alábbi korlátozásokkal:

1. A végrehajtó sportolónak legalább egy olyan támogató sportolóval kell folyamatosan érintkezésben lennie, aki közvetlenül érintkezik a talajjal.

2. Legalább egy támogató sportolóval végig kapcsolatban kell maradnia a végrehajtó sportolóval a teljes elem alatt.

Pontosítás: A végrehajtó sportoló elengedése nem megengedett.

3. Emelés során a végrehajtó sportoló csípője nem emelkedhet a fejmagasság fölé.

4. A végrehajtó sportoló nem lehet fordított helyzetben semmilyen emelt pozícióban.

Pontosítás: Megengedett, ha függőlegesen fordított helyzetben van, de a talajjal érintkezik.

5. A végrehajtó sportoló nem végezhet csípő átforgatást a fej fölött, ha a talajtól elemelkedett helyzetben van.

C. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK – LEÉRKEZÉS A TALAJRA

1. A végrehajtó sportoló nem engedhető el.

   Pontosítás: A kapcsolatnak fenn kell maradnia, amíg vissza nem tér a talajra.

D. TOVÁBBI TECHNIKAI MEGKÖTÉSEK – POM NOVICE KATEGÓRIA

1. Álló forgás megengedett, ha:
   a. A dolgozó láb a talajhoz közel, passé, pencil vagy coupé pozícióban van.
   b. A tartó láb folyamatosan érintkezik a talajjal.

      Példa: Pirouette.
   c. Maximum 2 egymást követő forgás engedélyezett.
2. A haladó forgásoknál maximum 2 egymást követő fordulat engedélyezett.

   Példák: Chainé turn, Piqué turn.
3. Ugrások és szökkenések engedélyezettek, ha:
   a. Nem járnak a fej hátraengedésével a levegőben.
   b. Nem tartalmaznak függőleges tengely körüli forgást a levegőben.
   c. A lábak nem keresztezik a függőleges tengelyt.

      Példák: Terpeszcsuka, Grand Jete.

POM – INTERMEDIATE KATEGÓRIA SZABÁLYOK

Megjegyzés: Ez a szint a Speciális igényű, Megváltozott Képességű sportolók számára valamint a Tiny korosztálytól a Senior/Master korosztályokig érvényes.

A. EGYÉNI ELEMEK

1. Fordított testhelyzetű elemek:
   a. A nem levegőben végzett fordított testhelyzetű elem során legalább egy kéznek folyamatosan érintkeznie kell a talajjal, és nem engedélyezett, ha a sportoló pompont vagy tárgyat tart a kezében.
   b. Levegőben végzett fordított testhelyzetű elem nem engedélyezett.

      Kivétel: Kip-Up kéztámasszal, ha a talajról indul, de nem tarthat pompont.
2. Elemek, amelyben a csípő átfordul a fej fölött:
   a. Nem levegőben végzett, kéztámasszal kivitelezett mozdulat nem engedélyezett, ha a sportoló pompont tart.

      Kivételek: Előre bukfenc, hátra bukfenc.

b. Nem levegőben végzett mozdulat maximum 2 egymást követő fordulat lehet.

c. Levegőben végzett, kéztámasszal kivitelezett mozdulat engedélyezett, ha:

i. Legfeljebb 2 egymást követő olyan elem, amelyben a csípő átfordul a fej fölött.

ii. Az indulás nem levegőben történik (a kezeknek érinteniük kell a talajt, mielőtt a lábak elválnak).

Példák: Rundel, fejenátfordulás.

d. Kéztámasz nélküli levegőben végzett mozdulat nem engedélyezett.

Kivétel: Kéznélküli cigánykerék, ha nem kapcsolódik másik olyan elem, amelyben a csípő átfordul a fej fölött.

e. Másik sportoló felett végzett levegőben forgó mozdulat nem engedélyezett.

3. Csípő átforgatása a fej fölött két sportoló között (egymás felett/alatt) egyidejűleg nem engedélyezett.
4. A test bármely más részére történő érkezés, mint a kéz(ek) vagy láb(ak), nem engedélyezett.
5. Bármilyen levegőben végzett elemből fekvőtámasz helyzetbe érkezni a talajra nem engedélyezett.

B. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK

Emelések és páros elemek nem kötelezőek, de engedélyezettek az alábbi korlátozásokkal:

1. A végrehajtó sportolónak folyamatosan kapcsolatban kell lennie legalább 1 támogató sportolóval, aki a talajjal érintkezik.
2. Legalább 1 támogató sportoló folyamatos kapcsolatban kell, hogy legyen a végrehajtó sportolóval, ha az vállmagasság felett van.
3. Fordított testhelyzet megengedett, ha:
   a. A kapcsolat végig fennmarad, amíg a sportoló vissza nem tér a talajra.
   b. A vállak magassága nem haladja meg a vállszintet.
4. Csípő átforgatása a fej fölött engedélyezett, ha:
   a. A kapcsolat fennmarad a támogató sportolóval.
   b. A csípő nem emelkedik fejmagasság fölé.
   c. Legfeljebb 1 folyamatos fordulat engedélyezett.

C. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK – LEÉRKEZÉS A TALAJRA

(Pontosítás: Lehet segített, de nem kötelező.)

1. A végrehajtó sportoló ugorhat, léphet, lökhet vagy szökkenhet egy támogató sportolóról ha:
   a. A legmagasabb ponton a csípője nem haladja meg a váll szintet, és lábra kell érkeznie;
   b. A végrehajtó sportoló nincs fordított testhelyzetű az érkezés pillanatában;
   c. A sportoló a leérkezés után nem kerül fordított testhelyzetű pozícióba és nem halad át azon.
2. A támogató sportoló dobhat egy végrehajtó sportolót ha:
   a. A sportoló csípője a kibocsátás legmagasabb pontján nem haladja meg a váll szintet, és lábra érkezik;
   b. A végrehajtó sportoló nem lehet hanyatt vagy fordított testhelyzetű a visszatérés pillanatában;
   c. A visszatérés után a sportoló nem kerül fordított testhelyzetű pozícióba és nem halad át azon.

D. TOVÁBBI TECHNIKAI MEGKÖTÉSEK – POM INTERMEDIATE KATEGÓRIA

1. Álló forgások engedélyezettek, ha:
   a. A dolgozó láb a csípő szintjén vagy alacsonyabb van;

      Kivételek: Szimpla Illusion Turn, szimpla Leg Hold Turn.
   b. A tartó lábnak nem kell, hogy érintkezzen a talajjal, ha a dolgozó láb a csípő szintjén vagy alacsonyabb van.

      Példák: Axel Turn, Axel Turn variációk.
   c. Maximum 3 egymást követő forgás engedélyzett.
2. Haladó forgás maximum 4 egymást követő forgásra korlátozott.

   Példák: Chainé Turn, Piqué Turn.
3. Szökkenés és ugrás során a fej hátraelengedhető.

   Példák: Ring Leap, C-jump, Firebird Leap.
4. Szökkenés és ugrás engedélyezettek, ha:
   a. Nincs a levegőben függőleges tengely körüli forgás helyzetben

      Kivétel: Calypso.
   b. A lábak nem haladnak át a függőleges tengely körül a levegőben

      Kivétel: Hagyományos switch leaps megengedett.

POM – PREMIER KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez a szint a Primary korosztálytól Senior/Master korosztályig, a megfelelő képzettségű sportolók számára érvényes.

A. EGYÉNI ELEMEK

1. Fordított testhelyzetű elemek:
   a. Levegőben fordított testhelyzetű elem kéztámasszal nem engedélyezettek, ha pompon/egyéb tárgy van a kézben.
   b. Levegőben fordított testhelyzetű elem kéztámasz nélkül sem engedélyezett.
2. Elemek, amelyben a csípő átfordul a fej fölött:
   a. Csípő átforgatása a fej fölött nem a levegőben engedélyezett, ha a sportoló nem tart pompont/egyéb tárgyat a támasz kézben.

      Kivételek: Előre bukfenc, hátra bukfenc.
   b. Levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött kéztámasszal engedélyezett, ha:
      i. Maximum 2 összekötött csípő átforgatása a fej fölött;
      ii. Nincs pompon/egyéb tárgy a támasz kézben.
   c. Levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött kéztámasz nélkül engedélyezett, ha:
      i. Legfeljebb 1 csavaró átmenet van
      ii. Nem kapcsolódik más levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött elemhez, amely kéztámasz nélküli;
      ii. Maximum 2 összekötött csípő átforgatása a fej fölött.
3. Csípő átforgatása a fej fölött két sportoló között (egyik a másik felett/alatt) egyszerre nem engedélyezett.
4. Érkezés más testrészre, mint kéz vagy láb, nem engedélyezett.

   Kivétel: Vállra, hátra vagy ülő pozícióba történő leérkezés megengedett, ha végrehajtó sportoló csípője nem haladja meg a csípőszintet.
5. Levegőben végrehajtott elemből fekvőtámasz helyzetbe érkezni, miközben pompon van a támasz kézben, nem engedélyezett.

B. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK

Az emelések és a páros elemek nem kötelezőek, azonban az alábbi korlátozásokkal engedélyezettek:

1. Legalább 1 támogató sportolónak közvetlenül érintenie kell talajt, ha a végrehajtó sportoló magasabban van, mint váll szint.

2. Ha a végrehajtó sportoló fejszint fölött van, legalább 1 támogató sportolónak végig tartania kell.

   Kivétel: ha a végrehajtó sportolót 1 támogató sportoló tartja, a visszatérés ha:

   a. *Nincs fordított testhelyeztű pozíció és nem halad át fordított testhelyeztű pozíción a visszatérés után;*

   b. *A végrehajtó sportolót elkapják, támogatják vagy lesegítik a talajra;*

   c. *Nem kerül elkapásra hason fekvő helyzetben;*

   d. *A támogató sportoló nem tarthat pompont/egyéb tárgyat az elem során.*

3. Csípő átforgatása a fej fölött engedélyezett, ha végig kontakt van a végrehajtó sportoló és legalább 1 támogató sportoló között, amíg vissza nem tér a talajra vagy függőleges testhelyzetbe.

4. Függőleges forgatás engedélyezett, ha:

   a. Végig kontakt van a végrehajtó sportoló és legalább 1 támogató sportoló között;

   b. Ha a végrehajtó sportolóvállai vállszint fölé kerülnek, legalább 1 további segítő szükséges, aki nem viseli a súlyát.

   Magyarázat: Ha 3 támogató sportoló van, nem szükséges további segítő.

C. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK – LEÉRKEZÉS A TALAJRA

(Pontosítás: Lehet segített, de nem kötelező.)

1. A végrehajtó sportoló ugorhat/léphet/szökkenhet/eltolhatja magát a támogató sportolóról, ha:

   a. Csípője nem megy fejszint fölé;

   b. Nem kerül hason fekvő vagy fordított testhelyzetű pozícióba a visszatérés után.

2. A támogató sportoló dobhat ha:

   a. A csípő nem megy fejszint fölé;

   b. A végrehajtó sportoló nem hanyatt vagy fordított testhelyzetű pozícióban van a leérkezés pillanatában;

   c. A leérkezés után sem kerül hason fekvő vagy fordított testhelyzetű pozícióba.

D. TOVÁBBI TECHNIKAI MEGKÖTÉSEK – POM PREMIER KATEGÓRIA

1. A fent részletezett Pom Premier kategória szabályain kívül nincsenek további vagy fokozatos technikai korlátozások ebben a kategóriában.

MŰFAJ: HIP HOP

HIP HOP – NOVICE KATEGÓRIA SZABÁLYOK

Megjegyzés: Ez a szint a Speciális igényű, Megváltozott Képességű sportolók számára valamint a Tiny korosztálytól a Senior/Master korosztályokig érvényes.

A. EGYÉNI ELEMEK

1. Fordított testhelyzetű elemek:
   a. A nem levegőben végzett fordított testhelyzetű elemek során mindkét kéznek végig érintkeznie kell a talajjal, és nem engedélyezett, ha a végrehajtó sportoló bármilyen tárgyat tart a kezében.

      Példák: Kézenállás, kitartott kézenállás megengedett; fejen átfordulás nem megengedett.

   b. A levegőben végzett fordított testhelyzetű elemek (kéztámasszal vagy anélkül) nem engedélyezettek.

      Kivétel: Kip-Up kéztámasszal, ha a mozdulat a talajról indul, és a sportoló nem tart semmit a kezében.

2. Elemek, amelyben a csípő átfordvégrehajtóul a fej fölött
   a. A nem levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött kéztámasszal nem engedélyezett, ha a sportoló tárgyat tart a kezében.

      Kivétel: Előre bukfenc, hátra bukfenc.

   b. A nem levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött elemek legfeljebb 2 egymást követő mozdulatra korlátozódnak.
   c. Levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött elemek (kéztámasszal vagy anélkül) nem engedélyezettek.

      Kivétel: Rundel, ha nem kapcsolódik más elemhez, amelyben a csípő átfordul a fej fölött.

   d. Levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött elemek másik sportoló felett/alatt nem engedélyezettek.
3. Egy sportoló nem végezhet csípő átforgatása a fej fölött mozdulatot másik sportoló felett/alatt, ha az a másik sportoló szintén ilyen mozdulatot hajt végre egyidőben.
4. Nem engedélyezett, hogy a sportoló a kezeken vagy a lábakon kívül más testrészére érkezzen.
5. Bármilyen levegőben végzett elemből fekvőtámasz helyzetbe érkezni a talajra nem engedélyezett.

B. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK

Az emelések és páros elemek nem kötelezőek, de engedélyezett a következő feltételekkel:

1. Az végrehajtó sportoló folyamatosan érintkezzen legalább 1 támogató sportolóval támogató sportoló, aki közvetlen kapcsolatban van a talajjal.
2. Legalább 1 támogató sportolónak végig érintkeznie kell a végrehajtó sportolóval a teljes elem során.

   Megjegyzés: A végrehajtó sportoló nem engedhető el.
3. Az emelés során *a* végrehajtó sportoló csípője nem emelkedhet a fej szintje fölé.
4. A végrehajtó sportoló nem lehet fordított testhelyzetű pozícióban semmilyen emelt helyzetben.

   Kivétel: Függőleges fordított helyzetű testhelyzet, ha a végrehajtó sportoló érintkezik a talajjal.
5. Csípő átforgatása a fej fölött emelt helyzetben nem engedélyezett.

C. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK – LEÉRKEZÉS A TALAJRA

A végrehajtó sportolót nem szabad elengedni. *(A kontaktust fenn kell tartani, amíg a végrehajtó sportoló vissza nem tér a talajra.)*

D. TOVÁBBI TECHNIKAI MEGKÖTÉSEK – HIP HOP NOVICE KATEGÓRIA

1. Helyben forgások engedélyezettek, ha:
   a. A dolgozó láb közel van a talajhoz vagy Passé, Pencil, Coupé vagy Drag pozícióban van.
   b. A tartó láb végig érintkezik a talajjal.

      Példák: 2-Step Spin, Corkscrew.
   c. Legfeljebb 2 egymást követő forgás engedélyezett.
2. Szándékosan mozgó, haladó forgás maximum 2 egymást követő fordulatot tartalmazhatnak.

   Példák: Circle Glide, Traveling Two-Step.
3. Szökkenés és ugrás engedélyezettek, ha:
   a. A fej nem mozdul hátra vagy felfelé repülés közben.
   b. A mozdulat nem tartalmaz függőleges tengely körüli forgást.
   c. A lábak nem keresztezhetik a függőleges tengelyt a levegőben.

      Példa: Terpeszcsuka– megengedett.

      Kivételek: Shuffles/Running Man, Rocks.
4. Fordított testhelyzetű forgások (fejjel lefelé forgások) engedélyezettek, ha:
   a. A végrehajtó sportoló háta/gerince végig érintkezik a talajjal.

      Példa: Backspin megengedett, Halo nem.

b. Maximum 2 egymást követő fordított testhelyzetű fordulat engedélyezett.

HIP HOP – INTERMEDIATE KATEGÓRIA SZABÁLYOK

Megjegyzés: Ez a szint a Speciális igényű, Megváltozott Képességű sportolók számára valamint a Tiny korosztálytól a Senior/Master korosztályokig érvényes.

A. EGYÉNI ELEMEK

1. Fordított testhelyzetű elemek:
   a. A nem levegőben végzett fordított testhelyzetű elemek során legalább 1 kézzel végig érintkezni kell a talajjal, és nem engedélyezett, ha a sportoló bármilyen tárgyat tart a kezében.

      Példák: Kézenállás, kitartott kézenállás megengedett.

   b. Levegőben végzett fordított testhelyzetű elemek nem engedélyezettek.

      Kivétel: Kip-Up kéztámasszal a talajról, valamint Hand Hop, amennyiben nem fordul át a csípő a fej fölött.

2. Elemek, amelyben a csípő átfordul a fej felett
   a. Nem levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött kéztámasszal nem engedélyezett, ha a sportoló tárgyat tart.

      Kivétel: Előre bukfenc, hátra bukfenc.

   b. Maximum 2 egymást követő csípő átforgatása a fej fölött elem engedélyezett.
   c. Levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött kéztámasszal engedélyezett, ha:
      i. Maximum 2 egymást követő ilyen mozdulat van.
      ii. A mozdulat kezdetén a kezek előbb érintik a talajt, mint hogy a lábak elhagynák azt.

         Példák: Rundel, fejenátfordulás.

   d. Levegőben végzett csípő átforgatása a fej fölött kéztámasz nélkül nem engedélyezett.

      Kivétel: Kéz nélküli cigánykerék, Side Somi – ha nem kapcsolódik másik olyan mozdulathoz, amelyben a csípő átfordul a fej felett.

   e. Más sportoló felett/alatt végzett ilyen mozdulat nem engedélyezett.

3. Egyszerre két sportoló nem végezhet olyan mozdulatot egymás felett/alatt amelyben a csípő átfordul a fej felett.
4. Nem engedélyezett, hogy a sportoló a kezeken vagy a lábakon kívül más testrészére érkezzen.

5. Bármilyen levegőben végzett elemből fekvőtámasz helyzetbe érkezni a talajra nem engedélyezett.

B. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK

Az emelések és páros elemek nem kötelezőek, de engedélyezett a következő feltételekkel:

1. A végrehajtó sportoló érintkezzen legalább 1 támogató sportolóval, aki a talajjal közvetlen kapcsolatban van.
2. Legalább 1 támogató sportolónak végig érintkeznie kell az végrehajtó sportoló, ha a mozdulat vállmagasság fölé emelkedik.
3. A végrehajtó sportoló lehet fordított testhelyzetű pozícióban emelt helyzetben, ha:
   a. Folyamatos kontaktus van a végrehajtó sportoló és a támogató között a talajra való visszatérésig.
   b. A végrehajtó sportoló vállmagassága nem haladja meg a váll szintjét.
4. Csípő átforgatása a fej fölött emelt helyzetben engedélyezett, ha:
   a. Végig megmarad az érintkezés a végrehajtó sportoló és a támogató(k) között.
   b. A végrehajtó sportoló csípője nem emelkedik fejmagasság fölé.
   c. A végrehajtó sportoló maximum 1 folyamatos fej feletti csípő átfordítást hajt végre.

C. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK – LEÉRKEZÉS A TALAJRA

(Pontosítás: Lehet segített, de nem kötelező.)

1. A végrehajtó sportoló ugorhat, léphet vagy ellökheti magát egy támogató sportolóról, ha:
   a. A mozdulat legmagasabb pontján a csípő nem kerül vállmagasság fölé, és a sportoló lábra érkezik.
   b. Nem fordított testhelyzetű pozícióban engedik el.
   c. Nem fordul vagy nem kerül fordított testhelyzetű pozícióba az elengedés után.
2. A támogató sportoló dobhatja is a végrehajtó sportolót, ha:
   a. A csípő nem kerül vállmagasság fölé, és a sportoló lábra érkezik.
   b. A végrehajtó sportoló nem fordított testhelyzetű vagy hanyatt fekvő pozícióban van az elengedéskor.
   c. Nem kerül fordított testhelyzetű pozícióba a levegőben.

D. TOVÁBBI TECHNIKAI MEGKÖTÉSEK – HIP HOP INTERMEDIATE KATEGÓRIA

1. Álló forgás engedélyezettek, ha:
   a. A dolgozó láb derékmagasságban vagy alatta van.

      Kivétel: High Kick Turn.

   b. A támaszláb nem kell, hogy végig érintse a talajt, ha a dolgozó láb derékmagasságban vagy alatta van.

      Példa: Axel Turn.

   c. Legfeljebb 3 egymást követő forgás engedélyezett.
2. Haladó forgás legfeljebb 4 egymást követő forgásból állhatnak.

   Példák: Circle Glide, Traveling Two-Step.
3. Szökkenés és ugrás közben a fej hátrafelé mozdítása engedélyezett.

   Példa: C-Jump.
4. Szökkenés és ugrás engedélyezettek, ha:
   a. Nem tartalmaznak függőleges tengely körüli forgást.

      Kivétel: 360 Jump, ha nem kapcsolódik másik mozdulathoz.

   b. A lábak nem lépik át a függőleges tengelyt.

      Kivétel: Shuffle/Running Man, Rocks.
5. Fordított testhelyzetű fordulatok engedélyezettek, ha:
   a. A végrehajtó sportoló háta/gerince végig érintkezik a talajjal.

      Példa: Backspin megengedett, Halo nem.

   b. Maximum 3 egymást követő fordított testhelyzetű fordulat engedélyezett.

HIP HOP – PREMIER KATEGÓRIA SZABÁLYOK

Megjegyzés: Ez a szint a Primary korosztálytól Senior/Master korosztályig, a megfelelő képzettségű sportolók számára érvényes.

A. EGYÉNI ELEMEK

1. Fordított testhelyzetű elemek:
   a. Levegőben végzett fordított testhelyzetű elem kéztámasszal nem engedélyezett, ha a sportoló tárgyat tart.

   b. Levegőben végzett fordított testhelyzetű elem kéztámasz nélkül sem engedélyezett.
2. Elemek, amelyben a csípő áthalad a fej felett:
   a. Nem levegőben végzett mozdulatok engedélyezettek, ha a sportoló nem tart tárgyat a kezében.

Kivétel: Előrebukfenc, hátra bukfenc.

b. Levegőben végzett, kéztámasszal végrehajtott csípő átforgatása a fej fölött engedélyezett, ha:

   i. Legfeljebb 2 egymást követő mozdulat történik.

   ii. A végrehajtó sportoló nem tart semmit a kezében.

c. Levegőben végzett, kéztámasz nélküli csípő átforgatása a fej fölött engedélyezett, ha:

   i. Legfeljebb 1 csavaró átmenetet tartalmaz.

   ii. Nem kapcsolódik más levegőben végzett fej feletti csípő átforgatáshoz.

   iii. Legfeljebb 2 egymást követő ilyen mozdulatot tartalmaz.

3. Nem engedélyezett, hogy két sportoló egymás felett/alatt egyszerre hajtson végre olyan mozdulatot, amelyben csípő áthalad a fej felett.

4. Nem engedélyezett a kezeken vagy lábakon kívüli testrészre érkezés.

   Kivétel: vállra, hátra vagy ülésbe érkezés, ha a magasság nem haladja meg a csípő szintjét.

5. Nem engedélyezett, hogy a végrehajtó sportoló egy levegőben végrehajtott mozdulatból fekvőtámasz helyzetbe érkezzen a talajra, miközben tárgyat tart a kezében vagy kezeiben.

B. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK

A emelések és páros gyakorlatok nem kötelezőek, de engedélyezett a következő feltételekkel:

1. Legalább egy támogató sportoló folyamatosan közvetlen kapcsolatban kell, hogy legyen a talajjal, ha a végrehajtó sportoló mozdulatának magassága meghaladja a vállmagasságot.

2. Legalább egy támogató sportoló végig érintkezzen a végrehajtó sportolóval végrehajtó sportoló a teljes mozdulat során, ha az a fejmagasság fölé emelkedik.

   Kivétel: Ha a végrehajtó sportolót egy támogató sportoló tartja, a végrehajtó sportoló bármilyen magasságban elengedhető, amennyiben az alábbi feltételek teljesülnek:

   a. A végrehajtó sportoló nem kerül fordított testhelyzetbe és nem halad át fordított testhelyzetű pozíción az elengedés után.

   b. A végrehajtó sportolót elkapják, segítik vagy támogatják a talajra való visszatéréskor egy vagy több támogató sportoló által.

   c. A végrehajtó sportoló nem érkezhet hason fekvő pozícióba.

   d. Egyetlen támogató sportoló sem tarthat semmilyen tárgyat a mozdulat teljes ideje alatt.

3. A csípő átforgatása a fej fölött (csípő–fej tengely körüli forgás) engedélyezett, ha a kontaktus folyamatosan fennmarad a végrehajtó sportoló és legalább egy támogató sportoló között mindaddig, amíg a végrehajtó sportoló vissza nem tér a talajra, vagy vissza nem áll függőleges helyzetbe.
4. Függőleges fordított helyzet engedélyezett, ha:
   a. A végrehajtó sportoló és legalább egy támogató sportoló között folyamatos érintkezés van a mozdulat teljes ideje alatt, egészen addig, amíg a végrehajtó sportoló vissza nem tér a talajra vagy az egyenes testhelyzetbe.
   b. Ha a végrehajtó sportoló vállai vállmagasság fölé kerülnek, akkor legalább még egy plusz sportolónak jelen kell lennie, aki biztosítóként segít, és nem viseli a végrehajtó sportoló súlyát.

   Pontosítás: Ha három támogató sportoló vesz részt a mozdulatban, további támogató nem szükséges.

C. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK – LEÉRKEZÉS A TALAJRA

(Pontosítás: Lehet segített, de nem kötelező.)

1. A végrehajtó sportoló ugorhat, léphet, elrugaszkodhat vagy ellökheti magát egy támogató sportolóról, ha:
   a. A mozdulat legmagasabb pontján a test legalább egy része fejmagasság alatt vagy azon a szinten van.
   b. A végrehajtó sportoló nem kerül hason fekvő vagy fordított testhelyzetű pozícióba az elengedés után.
2. A támogató sportoló(k) dobhatják a végrehajtó sportolót, ha:
   a. A mozdulat legmagasabb pontján a test legalább egy része fejmagasság alatt vagy azon a szinten van.
   b. A végrehajtó sportoló nem hanyatt fekvő vagy fordított testhelyzetű pozícióban van az elengedéskor, és lábra kell érkeznie.

c. A végrehajtó sportoló nem fordulhat át és nem haladhat át fordított testhelyzetű pozíción az elengedés után.

D. TOVÁBBI TECHNIKAI MEGKÖTÉSEK – HIP HOP PREMIER KATEGÓRIA

1. A fent részletezett Hip Hop Premier kategória szabályain kívül nincsenek további vagy fokozatos technikai korlátozások ebben a kategóriában.

MŰFAJ: JAZZ & HIGH KICK

JAZZ & HIGH KICK – NOVICE KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez a szint a Speciális igényű, Megváltozott Képességű sportolók számára valamint a Tiny korosztálytól a Senior/Master korosztályokig érvényes.

A. EGYÉNI ELEMEK

1. Fordított testhelyzetű elemek:
   a. A nem levegőben végzett fordított helyzetű mozdulatok során a sportolónak mindkét kezével támaszkodnia kell a mozdulat teljes időtartama alatt, és nem tarthat semmilyen tárgyat a támaszkodó kezeiben.

      Példák: kézenállás engedélyezett.

   b. Levegőben végrehajtott fordított helyzetű mozdulatok (kéztámasszal vagy anélkül) nem engedélyezettek.

      Kivétel: A Kip-Up engedélyezett, ha a kéztámasz a talajról indul, de a végrehajtó sportoló nem tarthat semmilyen tárgyat a kezében.

2. Elemek, amelyben a csípő átfordul a fej felett:
   i. A nem levegőben végzett csípő átfordulása a fej felett engedélyezettek, ha a végrehajtó sportoló bármilyen tárgyat tart a támaszkodó kezében.

      Kivétel: Előre bukfenc, hátra bukfenc.

   ii. Ezekből a forgásokból legfeljebb két egymás utáni mozdulat hajtható végre.

   b. Levegőben végzett csípő átfordítása a fej felett **(**kéztámasszal vagy anélkül) nem engedélyezett:

      Kivétel: Rundel, ha nem kapcsolódik más olyan mozdulathoz, amelyben a csípő átfordul a fej felett.

   iv. A levegőben végrehajtott csípő átfordítása a fej felett (kéztámasszal vagy anélkül) másik sportoló felett nem engedélyezettek.

3. Nem engedélyezett, hogy két sportoló egymás felett/alatt egyszerre hajtson végre olyan mozdulatot, amelyben csípő áthalad a fej felett.
4. Bármilyen leérkezés a kezeken vagy lábakon kívül más testrészre nem engedélyezett**.**
5. Egy levegőben végrehajtott mozdulatból *fekvőtámasz helyzetben* a talajra érkezni nem engedélyezett.

B. CSOPORTOS VAGY PÁRBAN ELEMEK

Az emelések és páros elemek nem kötelezőek, de engedélyezettek az alábbi korlátozásokkal:

1. A végrehajtó sportoló legalább egy támogató sportolóval folyamatos kapcsolatban kell lennie, aki közvetlenül érintkezik a talajjal.

2. Legalább egy támogató sportolónak végig kapcsolatban kell maradnia a végrehajtó sportolóval a mozdulat teljes ideje alatt.

   Pontosítás: A végrehajtó sportoló nem engedhető el.

3. Az emelés során a végrehajtó sportoló csípője nem emelkedhet fejmagasság fölé.
4. A végrehajtó sportoló nem lehet fordított helyzetben semmilyen megemelt pozícióban.

   Pontosítás: A végrehajtó sportoló lehet függőlegesen fordított helyzetben, ha a teste érintkezik a talajjal.

5. Csípő átforgatása a fej fölött nem engedélyezett, ha a végrehajtó sportoló a talajról meg van emelve.

C. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK – LEÉRKEZÉS A TALAJRA

1. A végrehajtó sportoló nem engedhető el a mozdulat közben.

   Pontosítás: a kapcsolatot fenn kell tartani mindaddig, amíg a végrehajtó sportoló vissza nem tér a talajra.

D. TOVÁBBI TECHNIKAI MEGKÖTÉSEK – JAZZ & HIGH KICK NOVICE KATEGÓRIA

1. Álló forgások engedélyezettek, ha:
   i. A dolgozó láb a talajhoz közel, vagy Passé, Pencil vagy Coupé pozícióban van.
   ii. A tartóláb folyamatosan érintkezik a talajjal.

      Példa: Pirouette.

   iii. A helyben forgás legfeljebb 2 egymást követő fordulatig engedélyezett.
2. Haladó forgások legfeljebb 2 egymást követő fordulatig engedélyezettek.

   Példák: Chainé Turn, Piqué Turn.

3. Ugrások és szökkenések engedélyezettek, ha:
   i. A mozdulat nem tartalmazza a fej hátrafelé vagy felfelé engedését a levegőben.
   ii. A mozdulat nem tartalmaz függőleges tengely körüli forgást a levegőben.
   iii. A lábak nem keresztezik a test függőleges tengelyét a levegőben.

      Példák: Terpeszcsuka, Grande Jete.

JAZZ & HIGH KICK – INTERMEDIATE KATEGÓRIA SZABÁLYOK

Megjegyzés: Ez a szint a Speciális igényű, Megváltozott Képességű sportolók számára valamint a Tiny korosztálytól a Senior/Master korosztályokig érvényes.

A. EGYÉNI ELEMEK

1. Fordított testhelyzetű elemek:
   a. A nem levegőben végzett, fordított testhelyzetű elemeknek a teljes elem során legalább 1 kéztámasszal kell rendelkezniük, és nem engedélyezettek, ha a sportoló bármilyen tárgyat tart a támaszkodó kezében.
   b. Levegőben végzett, fordított testhelyzetű elemek (kéztámasszal vagy anélkül) nem engedélyezettek.

      Kivétel: Kip-Up kéztámasszal, ha a mozdulat a talajról indul, és a sportoló nem tart semmit a kezében.
2. Elemek, amelyben a csípő átfordul a fej felett:
   a. A nem levegőben végzett, kéztámasszal végzett fej feletti csípőátfordulással járó elemek nem engedélyezettek, ha a sportoló bármilyen tárgyat tart a támaszkodó kezében.

      Kivételek: Előre bukfenc, hátra bukfenc.
   b. A nem levegőben végzett csípőátfordulás a fej felett maximum 2 egymást követő elemre korlátozódnak.
   c. Levegőben végzett, kéztámasszal végzett csípőátfordulás a fej felett engedélyezettek, ha:
      i. Maximum 2 egymást követő csípőátfordulás a fej felett engedélyezett.
      ii. A lendületszerzés fázisában a sportoló nem lehet a levegőben, de a leérkezés fázisában kerülhet a levegőbe.

         Pontosítás: A megközelítés során a kéznek érintenie kell a talajt, mielőtt a láb elhagyná a talajt.

         Példák: Rundel, fejenátfordulás.
   d. Levegőben végzett, kéztámasz nélküli csípőátfordulás a fej felett nem engedélyezettek

      Kivétel: Kéz nélküli cigánykerék, ha nem kapcsolódik más olyan elemhez, amelyben a csípő átfordul a fej felett.
   e. A levegőben végzett csípőátfordulás a fej felett (kéztámasszal vagy anélkül) másik sportoló felett vagy alatt nem engedélyezett.
3. Egy időben két sportoló által végzett, egymás felett/alatt történő csípő átforgatása a fej felett nem engedélyezett.
4. Tilos bármely testrészre érkezni kivéve a kéz(ek)et vagy a láb(akat).
5. Tilos bármely levegőben végzett elemből a talajra fekvőtámasz helyzetébe érkezni.

B. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK

Az emelések és páros elemek nem kötelező, azonban a következő korlátozásokkal engedélyezett:

1. A végrehajtó sportolónak folyamatos fizikai kontaktust kell tartania legalább 1 támogató sportolóval, aki közvetlen talajkapcsolatban van.
2. Legalább 1 támogató sportoló a teljes elem során kontaktust kell tartania a végrehajtó sportolóval, ha a sportoló vállmagasság felett tartózkodik.
3. A végrehajtó sportoló lehet fordított testhelyzetű emelt elemben, ha:
   i. A végrehajtó sportoló és legalább 1 támogató sportoló közötti kontaktus mindaddig megmarad, amíg a sportoló vissza nem tér a talajra, vagy vissza nem áll függőleges testhelyzetbe.
   ii. A végrehajtó sportoló vállainak magassága nem haladja meg a vállszintet.
4. Csípő átforgatása a fej felett engedélyezett, ha:
   a. A végrehajtó sportoló és legalább 1 támogató sportoló közötti kontaktus a visszaérkezésig vagy a függőleges testhelyzetbe való visszatérésig fennmarad.
   b. A végrehajtó sportoló csípője nem emelkedik fejmagasság fölé.
   c. A végrehajtó sportoló maximum 1 folyamatos fej feletti csípőátfordítást végezhet.

C. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK – LEÉRKEZÉS A TALAJRA

(Pontosítás: Lehet segített, de nem kötelező.)

1. A végrehajtó sportoló ugorhat, léphet, ellökheti magát a támogató sportolóról ha:
   a. Az elem legmagasabb pontján a csípő nem emelkedik vállmagasság fölé, és a sportoló lábra érkezik.
   b. A végrehajtó sportoló a leérkezés pillanatában nem lehet fordított testhelyzetben.
   c. A végrehajtó sportoló a leérkezés után nem kerül fordított testhelyzetbe, és nem haladhat át fordított testhelyzetű pozíción.
2. A támogató sportoló dobhat végrehajtó sportolót, ha:
   a. Az eldobott elem legmagasabb pontján a csípő nem emelkedik vállmagasság fölé, és a sportoló lábra érkezik.
   b. A végrehajtó sportoló a dobás pillanatában nem lehet hanyatt fekvő vagy fordított testhelyzetű pozícióban.
   c. A sportoló a leérkezés után nem kerül testhelyzetbe, és nem haladhat át fordított testhelyzetű pozíción.

D. TOVÁBBI TECHNIKAI MEGKÖTÉSEK – JAZZ & HIGH KICK INTERMEDIATE KATEGÓRIA

1. Álló forgások engedélyezettek, ha:
   a. A dolgozó láb a derékmagasságban vagy az alatt tartott pozícióban van.

      Kivétel: Single Illusion Turn, Single Leg Hold Turn megengedett.

   b. A támaszlábnak nem kell végig érintkeznie a talajjal, ha a dolgozó láb derékmagasságban vagy az alatt tartott pozícióban van.

      Példák: Axel Turn, Axel Turn Variations.

   c. Az álló forgás legfeljebb 3 egymást követő forgásra korlátozódik.
2. Haladó forgások legfeljebb 4 egymást követő forgásra korlátozódnak.

   Példák: Chainé Turn, Piqué Turn.
3. Ugrások és szökkenések során engedélyezett, ha a végrehajtó sportoló a fejét hátrafelé vagy felfelé engedi a levegőben.

   Példák: Ring Leap, C-Jump, Firebird Leap megengedett.
4. Ugrások és szökkenések engedélyezettek, amennyiben az alábbi feltételek teljesülnek:
   a. A mozdulat nem tartalmaz függőleges tengely körüli forgást a levegőben.

      Kivétel: Calypso megengedett.

   b. A lábak nem keresztezik a test függőleges tengelyét a levegőben.

   Példák: Terpeszcsuka Grande Jete.

   Kivétel: Hagyományos switch leap megengedett.

JAZZ & HIGH KICK – PREMIER KATEGÓRIA SZABÁLYAI

Megjegyzés: Ez a szint a Primary korosztálytól a Senior/Master korosztályokig, a megfelelő képzettségű sportolók számára érvényes.

A. EGYÉNI ELEMEK

1. Fordított testhelyzetű elemek:
   a. Kéztámasszal végzett, levegőben történő fordított testhelyzetű elemek nem engedélyezettek, ha a végrehajtó sportoló bármilyen tárgyat tart a támogató kezében.

   b. Kéztámasz nélküli, levegőben végzett fordított testhelyzetű elemek nem engedélyezettek.
2. Elemek, amelyben a csípő átfordul a fej felett:
   a. Nem levegőben végzett csípő–fej tengely menti forgások megengedettek, amennyiben a végrehajtó sportoló nem tart semmilyen tárgyat a támogató kezében.

      Kivétel: Előre és hátra gurulás megengedett.

b. Levegőben végzett, kéztámasszal végrehajtott csípő–fej tengely menti forgások megengedettek, ha:
   i. A mozdulat legfeljebb két egymást követő fej feletti csípőátfordításból áll.
   ii. A végrehajtó sportoló nem tart semmilyen tárgyat a támogató kezében.

c. Levegőben végzett, kéztámasz nélküli csípő–fej tengely menti forgások megengedettek, ha az alábbiak mind teljesülnek:
   i. A mozdulat legfeljebb egy csavaró átmenetet tartalmaz.
   ii. Nem kapcsolódik másik, levegőben végzett, kéztámasz nélküli fej feltti csípő átforgatáshoz.
   iii. Legfeljebb két egymást követő ilyen forgás hajtható végre.

3. Egy időben két sportoló által végzett, egymás felett/alatt történő csípő átforgatása a fej felett nem engedélyezett.
4. Leérkezés bármely testrészre, amely nem a kéz vagy a láb, nem megengedett.

   Kivétel: Vállra, hátra vagy ülő pozícióba történő leérkezés megengedett, ha végrehajtó sportoló magassága a levegőben nem haladja meg a csípőszintet.
5. Leérkezés fekvőtámasz helyzetbe bármely levegőben végzett elem után nem megengedett, ha a végrehajtó sportoló tárgyat tart a támogató kezében.

B. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK

Az emelések és páros elemek nem kötelezőek, de engedélyezett az alábbi korlátozásokkal:

1. Legalább egy támogató sportolónak közvetlen kapcsolatban kell maradnia a talajjal, ha a végrehajtó sportoló mozdulatának magassága meghaladja a vállszintet.
2. Legalább egy támogató sportolónak végig kapcsolatban kell maradnia a végrehajtó sportolóval, ha az fejmagasság fölé emelkedik.

   Kivétel: ha a végrehajtó sportolót egyetlen támogató sportoló tartja, a végrehajtó sportoló elengedhető bármilyen magasságban, amennyiben:
   i. A végrehajtó sportoló nem fordított testhelyzetű helyzetben van, és nem kerül ilyen helyzetbe az elengedés után.
   ii. A végrehajtó sportolót elkapják, támogatják vagy lesegíti a talajra legalább egy vagy több támogató sportoló.
   iii. A végrehajtó sportoló nem érkezhet hasra.
   iv. A támogató sportoló(k) nem tarthatnak semmilyen tárgyat a teljes elem során.
3. Csípő átforgatása a fej fölött a végrehajtó sportoló részéről megengedett, ha folyamatos fizikai kapcsolat fennmarad legalább egy támogató sportolóval addig, amíg a végrehajtó sportoló visszatér a talajra vagy visszaáll függőleges helyzetbe.
4. Függőleges fordított testhelyzet megengedett, ha:

a. Kapcsolat fennmarad a végrehajtó sportoló és legalább egy támogató sportoló között a teljes mozdulat során, amíg a végrehajtó sportoló visszatér a talajra vagy visszaáll függőleges helyzetbe.

b. Ha a végrehajtó sportoló vállai vállszint fölé emelkednek, legalább egy további sportoló szükséges biztosítóként, aki nem viseli a végrehajtó sportoló súlyát.

Pontosítás: Ha három támogató sportoló van, további biztosító nem szükséges.

C. CSOPORTOS ÉS PÁROS ELEMEK – LEÉRKEZÉS A TALAJRA

(Pontosítás: Lehet segített, de nem kötelező.)

1. A végrehajtó sportoló ugorhat, léphet, szökkenhet vagy ellökheti magát egy támogató sportolótól, ha:
   a. A mozdulat legmagasabb pontján a végrehajtó sportoló testének legalább egy része fejmagasságban vagy az alatt van.
   b. A végrehajtó sportoló nem kerül hasra vagy fordított testhelyzetbe az leérkezés után.
2. A támogató(k) dobhatják a végrehajtó sportolót, ha:
   a. A mozdulat legmagasabb pontján a végrehajtó sportoló testének legalább egy része fejmagasságban vagy az alatt van.
   b. A végrehajtó sportoló nem fekszik háton vagy fordított helyzetben az elengedéskor, és a lábára kell érkeznie.
   c. A végrehajtó sportoló nem kerül és nem halad át fordított testhelyzeten a leérkezés után.

D. TOVÁBBI TECHNIKAI MEGKÖTÉSEK – JAZZ & HIGH KICK PREMIER KATEGÓRIA

1. A fent részletezett szabályokon kívül nincsenek további vagy progresszív technikai korlátozások a Jazz & High Kick Premier kategória szintjén.

IV. FOGALOMTÁR

Az ICU Cheerleading Fogalomtár teljes listájáért (videós és vizuális példákkal együtt) kérjük, látogasson el a https://cheerunion.org/performancecheerglossary/ oldalra. További kérdések vagy pontosítási kérések esetén kérjük, forduljon hozzánk:

pc.rules@cheerunion.org

V. PONTOZÓLAPOK

Az ICU pontozó lapok eléréséhez kérjük, látogasson el a https://cheerunion.org/education/scoresheets/ oldalra.

További kérdések vagy pontosítási kérések esetén kérjük, forduljon hozzánk: pc.rules@cheerunion.org

VI. KOROSZTÁLYOS TÁBLÁZAT/SPORTOLÓI KORHATÁRRA VONATKOZÓ AJÁNLÁSOK

Az ICU javasolja, hogy minden csapat informálódjon az adott esemény sportolói korhatár- és jogosultsági követelményeivel kapcsolatban, ahol az adott csapat versenyezhet, mivel ezek a kritériumok különböző eseményeken eltérőek lehetnek. Az ICU által ajánlott Korosztályos Táblázat kritériumokért kérjük, látogasson el az alábbi oldalra:

https://cheerunion.org/education/rules-agegrid/

VII. EGYÉB KRITÉRIUMOK (VERSENYTALAJ MÉRETEI, GYAKORLAT IDŐTARTAMA, STB.)

von Az ICU javasolja, hogy minden csapat informálódjon az adott esemény specifikus kritériumaival kapcsolatban (versenytalaj méretei, gyakorlat időtartama, stb.), ahol az adott csapat versenyezhet, mivel ezek a kritériumok különböző eseményeken eltérőek lehetnek. Az ICU kritériumaiért az ICU eseményekre vonatkozóan kérjük, látogasson el:

https://cheerunion.org/championships/

VIII. MEGVÁLTOZOTT KÉPESSÉGŰ SPORTOLÓI KATEGÓRIÁK SZABÁLYAI ÉS IRÁNYELVEI

Fizikai, érzékszervi és/vagy értelmi fogyatékossággal élő és anélkül élő sportolók számára

1. Minden általános biztonsági szabály érvényes.
2. Minden alkalmazandó szabály a Megváltozott képességű Kategóriára (AA): https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2024/05/ICU_2024_Rules_Adaptive-Abilities.pdf
3. Az Megváltozott képességű csapatok, az AA szabályok és az Általános szabályok alkalmazásával, jogosultak versenyezni a következő szinteken: Novice, Intermediate és Premier.

   (Lásd a BIZTONSÁGI SZABÁLYOK – SZINTENKÉNT című részt a szintek szerinti szabályok teljes listájáért.)
4. Minden Megváltozott képességű csapat versenyezhet a Game Day, STUNT és Urban Cheer formákban is.

   (Lásd az EGYÉB VERSENYFORMÁK című részt további részletekért.)

IX. SPECIÁLIS IGÉNYŰ SPORTOLÓI KATEGÓRIÁK SZABÁLYAI ÉS IRÁNYELVEI

Szellemi Fogyatékossággal és anélkül élő sportolók számára:

1. Minden általános biztonsági szabály érvényes.
2. Minden alkalmazandó szabály a Speciális igényű Kategória (SA):

   https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2024/05/ICU_2024_Rules_Special-Abilities.pdf
3. A Speciális igényű csapatok, az SA szabályok és az Általános szabályok alkalmazásával, jogosultak versenyezni a következő szinteken: Introductory, Beginner, Novice és Intermediate.

   (Lásd a BIZTONSÁGI SZABÁLYOK – SZINTENKÉNT című részt a szintek szerinti szabályok teljes listájáért.)
4. Minden Speciális igényű csapat versenyezhet a Game Day formában is.

   (Lásd az EGYÉB VERSENYFORMÁK – GAME DAY című részt további részletekért.)

X. EGYÉB VERSENYFORMÁK – GAME DAY

A **GAME DAY** egy versenyforma, amely a Game Cheering elemeit egyedi részekre bontja (verseny formában, szünetekkel az egyes egységek között), tükrözve a Performance Cheer csapatok által sportesményeken gyakran előadott Game Cheeringet. Minden általános biztonsági szabály és vonatkozó szintszabály érvényes, hozzáadott korlátozásokkal. További információkért kérjük, látogasson el a https://cheerunion.org/education/gameday/ oldalra.