

**2026/2027. TANÉVI
CHEERLEADING DIÁKOLIMPIA
VERSENYKIÍRÁS MELLÉKLETEK****1. számú melléklet - szabályzat****1) PERFORMANCE CHEER:****a) Pom:**

- I-II. korcsoport: csillag ugrás, őzike, hajlított őz, 1 passe forgás, bukfenc, kézenátfordulás oldalra - cigánykerék, egykezes kézenátfordulás oldalra – egykezes cigánykerék, páros elem: a pár egyik fele sarokülés előrehajlásban helyezkedik el, a másik a hátán cigánykerekezik
- III-IV. korcsoport: terpeszcuka ugrás, C- jump, spárga ugrás, 2 passe forgás, egykezes cigánykerék, páros elem: sötörő, comb cigánykerék (a pár egyik fele hajlított térdű terpeszállásban helyezkedik el, a másik a két lábát fogva cigánykerekezik), kozák
- V-VI. korcsoport: terpeszcuka ugrás, firebird, tilt, scorpion kick (láblendítés hátra), 2 passe forgás, egykezes cigánykerék, páros elem: a tartó ember támadóállásban helyezkedik el, a másik a tartó ember elülső lábán cigánykerekezik át, kozák
- Team: terpeszcuka emelés, egy ember kiemelése spárga helyzetbe

b) Jazz:

- I-II. korcsoport: 1 passe forgás, kézenátfordulás oldalra - cigánykerék, egykezes kézenátfordulás oldalra – egykezes cigánykerék, bukfenc, csillag ugrás, lábdobás, sasszé, páros elem: egy tartó emberen támaszkodva a másik ugrást vagy lábdobást végez, páros cigánykerék
- III-IV. korcsoport: 2 passe forgás, bogni, egykezes cigánykerék, C- jump, terpeszcuka ugrás, spárga ugrás, állóspárga bukfenc, lábdobás, kozák, páros elem: a tartó emberen támaszkodva a másik ugrást végez, páros cigánykerék
- V-VI. korcsoport: 2 passe forgás, bogni, egykezes cigánykerék, firebird, calypso, állóspárga bukfenc, illusion, kozák, páros elem: spárgába lecsúsztatás és onnan vissza húzás, sötörő, páros bogni: térdelő ember hátán, a másik hátra bognizik miközben a tartó ember a kezét folyamatosan fogja.
- Team: egy ember kiemelése álló helyzetbe, egy ember kiemelése spárga helyzetbe, terpeszcuka emelés

c) Hip Hop:

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

Korlátozások, amire figyeljünk:

- Cigánykerék és bogni közben a pompon nem lehet a támasz kézben.
- Individual:

I-II. korcsoport: 1-4. osztály:

- megengedett elemek: előre bukfenc, hátra bukfenc, mérlegállás, kézenátfordulás oldalra (cigánykerék), egykezes kézenátfordulás oldalra (egykezes cigánykerék), előre bogni, hátra bogni, Star jump (csillag ugrás), T-jump (T ugrás), híd, spárga, gyertyaállás

III-IV. korcsoport: 5-8. osztály:

- megengedett elemek: minden, ami az I-II. korcsoportban megengedett + kézenállás- bukfenc, kézenátfordulás előre, rundel, Tuck jump (zsugor ugrás), Toe Touch (terpeszcscuka ugrás), repülő gurulóátfordulás (tigris bukfenc)

V-VI. korcsoport: 9-12. osztály:

- megengedett elemek: minden, ami az I-II. és a III-IV. korcsoportban megengedett + Hurdle jump, flick, rundel flick, szaltó, aerial (arábel)

2) CHEERLEADING:**a) I-II. korcsoport: 1–4. osztály**

A Cheerleading level 1 szintnek felel meg a A és B kategóriában kizárólag az INDIVIDUAL versenyszámban. A groupstunt és team kategóriákban a cheerleading 1. számú melléklet szabályzata az irányadó, ami korlátozóbb, mint az ICU szabályzat.

Szint jellemzői:

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

Megengedett elemek:

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

Korlátozások, amire figyeljünk:

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

b) III-IV korcsoport: 5-8. osztály

A Cheerleading level 2 szintnek felel meg a A és B kategóriában kizárólag az INDIVIDUAL versenyszámban. A groupstunt és team kategóriákban a cheerleading 1. számú melléklet szabályzata az irányadó, ami korlátozóbb, mint az ICU szabályzat.

Szint jellemzői:

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

Megengedett elemek:

- Minden I-II. korcsoportos elem
- Roundoff (rundel)
- Front Walkover (kézenátfordulás előre)
- Prep level stunt (vállmagasságú emelés két lábon)
- Liberty (one-leg stunt) at prep with bracer (egylábas emelés váll szintig, spotterrel) Spotter: Aki az emelést hátulról biztosítja aktívan az emelést, tehát a biztosító ember fogja a felső ember kezét.
- Prep level pyramid (vállmagasságú piramis két lábon, vállmagasságú egylábas emelés csak spotter segítségével vagy kétoldaltól fogva, olyan emelések által, amik két lábon állnak.) tisztázás: két egylábas emelés csak egymással nem kapaszkodhat össze

Korlátozások, amire figyeljünk:

- Az emelésben a résztvevők száma minimum 4 fő (két bázis, egy felső és egy spotter), tisztázás: egy bázis és két spotter nem megengedett.
- A felmenetelekben és a lejtöveletekben maximum ¼ fordulatot tehet meg a felső csípője. Tisztázás: például szemből indul a felső és negyedét elfordulva érkezik meg.
- Semmilyen elem nem megengedett az emelésben, amiben a felsőnek a csípője magasabb van, mint a feje.
- Bölcső elkapás (cradle catch) engedélyezett, de csak vállmagasság szintről vagy lejjebből indítva.
- Magas dobás (Basket toss) NEM engedélyezett.

c) V-VI. korcsoport: 9–12. osztály

A Cheerleading level 3 szintnek felel meg a A és B kategóriában kizárólag az INDIVIDUAL versenyszámban. A groupstunt és team kategóriákban a cheerleading 1. számú melléklet szabályzata az irányadó, ami korlátozóbb, mint az ICU szabályzat.

Szint jellemzői:

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

Megengedett elemek:

- Minden I-II. korcsoport és III-IV. korcsoport szintű elem
- Standing Back Handspring (helyből hátra flick)
- Roundoff Back Handspring (rundel + hátra flick kombináció) Szaltó
- Aerial (arabel)
- Extension stunt (teljes nyújtott emelés két lábon)

- One-leg at prep level with bracer (Egylábás emelés váll szintig, spotterrel) Spotter: Aki az emelést hátulról biztosítja aktívan az emelést, tehát érintkezik a felsővel.
- One-leg stunt positions – arabesque, stretch
- Extended pyramid with braced one-leg stunt (teljes emelés piramisban két lábon, összekapaszkodva minimum egy vállmagasságú kétlábás emeléssel, vállmagasságú egylábás emelés csak spotter segítségével vagy kétoldaltól fogva, olyan emelések által, amik két lábon állnak. Tisztázás: két egylábás emelés csak egymással nem kapaszkodhat össze, illetve két teljes emelés sem kapaszkodhat össze egymással, kell középük tenni egy vállmagasságú emelést.

Korlátozások, amire figyeljünk:

- Az emelésben a résztvevők száma minimum 4 fő (két bázis, egy felső és egy spotter), tisztázás: egy bázis és két spotter nem megengedett.
- A felmenetekben és a lejtövekben maximum 1/2 fordulatot tehet meg a felső csípője. tisztázás: például háttal indul a felső és szembe érkezik meg.
- Semmilyen elem nem megengedett az emelésben, amiben a felsőnek a csípője magasabban van, mint a feje.
- Bölcső elkapás (cradle catch) engedélyezett, de csak vállmagasság szintről vagy lejjebből indítva.
- Magas dobás (Basket toss) NEM engedélyezett.

Összefoglaló táblázat

Korcsoport	DO szint	Megengedett elemek
1–4. osztály	I-II. korcsoport	előre bukfenc, hátra bukfenc, mérlegállás, kézenátfordulás oldalra (cigánykerék), egykezes kézenátfordulás oldalra (egykezes cigánykerék), Star jump (csillag ugrás), Pencil-jump (egyenes felugrás), előre bógni, hátra bógni, híd, spárga, gyertyaállás, csípő magasságú emelések és piramisok
5–8. osztály	III-IV. korcsoport	kézenállás- bukfenc, előre bógni, hátra bógni, kézenátfordulás előre, rundel, Tuck jump (zsugor ugrás), Toe touch (terpeszcuka ugrás), repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc) vállmagasságú emelés, egylábás emelés vállmagasságig csak spotter által fogva, vállmagasságú emelések, vállmagasságú emelések piramisban, egylábás emelések vállmagasságban a piramisban két oldalról fogva, olyan emelésekkel, amik két lábon állnak
9–12. osztály	V-VI. korcsoport	Hurdle jump, flick, rundel flick, szaltó, aerial (arábel), teljes emelés, egylábás emelés vállmagasságig csak spotter által fogva, pózok egylábás emelésben (arabesque, stretch), teljes emelések piramisban azzal a megkötéssel, hogy vállmagasságú kétlábás emeléssel emeléssel kapcsolódhat össze, egylábás emelések vállmagasságban a piramisban két oldalról fogva, olyan emelésekkel, amik két lábon állnak

Cheerleading Diákolimpia versenykiírás

2. számú melléklet - cheerleading team gyakorlat felépítés

0. Szurkolás

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

1. Nyitó rész (kreativitás)

- Dinamikus bevonulás, egyszerű ugrások (T-Jump, Star Jump, Tuck jump).
- Közös karpozíciók és formáció váltások (például Low V, High V, Touchdown)
- Szintnek megfelelő emelés, ami gyors és dinamikus

2. Talajakrobatikai rész

- I-II.korcsoport: előre bukfenc, hátra bukfenc, mérlegállás, kézenátfordulás oldalra (cigánykerék), egykezes kézenátfordulás oldalra (egykezes cigánykerék), Star jump (csillag ugrás), Pencil-jump (egyenes felugrás), híd, spárga, gyertyaállás
- III-IV. korosztály: I-II. kcs elemei + kézenállás- bukfenc, előre bógni, hátra bógni, kézenátfordulás előre, rundel, Tuck jump (zsugor ugrás), Toe touch (terpeszcsuka ugrás), repülő gurulóátfordulás (tigris bukfenc)
- V-VI. korcsoport: I-IV. kcs elemei + Hurdle jump, flick, rundel flick, szaltó, aerial (arábel)
- A csoportok egymás után mutatják be a szintjüknek megfelelő talajakrobatikai sorokat, minél több tanuló be tudja mutatni egyszerre annál több pontot kap, tehát a csoportos talajakrobatikák a legértékesebbek.

3. Emelések rész (Stunts)

- I-II. korcsoport: Legfeljebb csípő magasságú emelések (combra állás, combra állás egy lábon, háton állás, kézben állás csípőmagasságban).
- III-IV. korcsoport: Legfeljebb vállmagasságú emelés, egylábos emelés vállmagasságig csak spotter által fogva
- V-VI. korcsoport: teljes emelés, egylábos emelés vállmagasságig csak spotter által fogva, pózzal
- A csoportok egymás után mutatják be a szintjüknek megfelelő emeléseket minél több tanuló be van vonva az emelésekbe, annál több pontot kap, tehát a csoportos emelések a legértékesebbek.

4. Piramisok

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

- V-VI.korcsoport: Legfeljebb vállmagasságú piramisok, egylábas emelés piramisban vállmagasságig és két oldalról fogva. Figyelem: Két egylábas emelés vagy teljes emelés egymással nem kapaszkodhat össze.
- A piramisoknál az emeléseket használjuk, de összekapaszkodva onnantól számít piramisnak. A csoportok egymás után mutatják be a szintjüknek megfelelő piramisokat minél több tanuló be van vonva az emelésekbe, annál több pontot kap, tehát a nagy piramisok, amiben sok emelés összekapaszkodik azok érik a legtöbb pontot.

5. Táncos rész (Dance)

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

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

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

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