

# Przepisy turniejowe



## **Spis treści:**

I. PRZEPISY OGÓLNE

II. CHEER DANCE

III. CHEER DANCE SŁOWNIK

IV. POM DANCE

V. CHEER

VI. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

VII. CHEER SŁOWNIK

VIII. CHEER LEVELS

# I. PRZEPISY OGÓLNE

## WSTĘP

1. W Polskim Stowarzyszeniu Cheerleaders istnieją obecnie 3 niezależne dywizje: cheer dance, pom dance oraz cheer. W ich ramach rozgrywane są konkurencje:
  - A) cheer dance : freestyle pom, jazz, hip hop /duety i zespoły/
  - B) pom dance : elite i premier /duety i zespoły/
  - C) cheer: cheer (all girl i mix), group stunt (all girl i mix) i partner stunt
  - 1.a. ~~Zespół/duet dywizji pom dance, jest to zespół/duet, który nie ma obowiązku zawrzeć w swojej choreografii elementów obowiązkowych określonych w niniejszych przepisach.~~
  - 1.b. ~~Zespół dywizji cheer jest to zespół, który ma obowiązek zawrzeć w swojej choreografii elementy obowiązkowe określone w niniejszych przepisach.~~
2. **Zespoły/duety Podmioty** uczestniczące w zawodach organizowanych przez członków PSCh muszą być zrzeszone w Stowarzyszeniu lub należeć do organizacji partnerskiej i reprezentować członków wspierających. Wyjątkiem od powyższej zasady są organizowane przez członków Stowarzyszenia imprezy o charakterze popularyzatorskim, w których mogą startować **zespoły/duety podmioty** niezrzeszone.
  - 2.a. Organizatorem lub współorganizatorem turnieju musi być członek wspierający PSCh lub członek organizacji partnerskiej.
  - 2.b. Wszyscy członkowie PSCh zobowiązani są do opłacania rocznych składek członkowskich ustalonych przez Walne Zgromadzenie Członków.
  - 2.c. Podczas wstąpienia do PSCh trener **zespołu/duetu podmiotu** deklaruje w jakiej dywizji **ten podmiot** będzie startował (cheer dance lub pom dance, cheer) – wypełniając listy zawodnicze oddzielnie dla każdej dywizji.
  - 2.d. Zespół/duet w dywizji cheer dance może równocześnie uczestniczyć w rywalizacji w dywizji cheer. Zespół/duet w dywizji pom dance może równocześnie uczestniczyć w rywalizacji w dywizji cheer.
  - 2.e. **Zasady udziału w rywalizacji w różnych dywizjach :**
    - 1) Każdy zawodnik **dywizji cheer dance i pom dance** , w ramach tej samej dywizji, może jednocześnie brać udział w rywalizacji sportowej zarówno w konkurencji zespołów, jak i duetów w tej samej kategorii wiekowej.

2) Każdy zawodnik dywizji cheer, w ramach tej samej dywizji, może jednocześnie brać udział w rywalizacji sportowej zarówno w konkurencji zespołów, group stunt i partner stunt.

Możliwy jest start zawodniczki/a w różnych konkurencjach w tej dywizji, pod warunkiem, że wiek startującej/ego odpowiada kategorii wiekowej danej grupy /np. 15 letnia zawodniczka występuje w juniorach w zespole i w partner stunt w seniorach/

3) Możliwy jest start zawodniczki/a w różnych kategoriach wiekowych w różnych dywizjach /np. zawodnik może startować w junior młodszy pom dance i junior cheer/.

2.f. Wprowadza się możliwość wykupienia jednorazowej licencji umożliwiającej start w danym turnieju bez konieczności dokonywania opłaty wpisowego do PSCh, co powoduje jednorazowe zrzeczenie na danym turnieju w strukturach PSCh. Wysokość jednorazowej licencji na dany rok kalendarzowy określa Zarząd Główny PSCh. Licencja dotyczy zarówno zawodników jak i trenera.

2.g. Dopuszczalny jest start w zawodach PSCh podmiotów będących członkami organizacji partnerskiej na podstawie opłaconej licencji startowej potwierdzającej przynależność organizacyjną.

2.h. Jednorazowa licencja nie dotyczy możliwości startu w Mistrzostwach Polski Cheerleaders i turniejach eliminacyjnych do ME i MŚ.

3. Zespoły i zawodnicy startujący w dywizji pom dance nie mogą współzawodniczyć z zespołami i zawodnikami cheer dance i odwrotnie.

4. Zespoły i zawodnicy w dywizji pom dance mają prawo w dowolnym momencie zmienić swój status na dywizję cheer dance.

5. Zespół/duet dywizji cheer dance nie może zmienić swojego statusu na zespół/duet dywizji pom dance. Dotyczy to również jednorazowych licencji.

5.a. Wyjątkiem jest sytuacja, w której skład osobowy zespołu zmienił się w min. 60% (większość nowych zawodników), a w przypadku duetu – 50%.

6. Każda zmiana statusu ~~zespołu/duetu~~ podmiotu lub poszczególnych zawodników wymaga zgłoszenia w formie pisemnej do Biura Zarządu Głównego PSCh poprzez wypełnienie nowej listy zawodniczej.

7. Mistrzostwa Polski i eliminacje do ME i MŚ mogą być rozgrywane we wszystkich dywizjach i konkurencjach.

## ZASADY UCZESTNICTWA W TURNIEJU

1. Turniejem nazywana jest impreza sportowa, w trakcie której Komisja Sędziowska wyłania zwycięzcę i ustala kolejność miejsc zajętych przez pozostałe podmioty.
2. W turniejach mogą uczestniczyć wspólnie podmioty (duety, grupy, zespoły):
  - 2.a. kobiece
  - 2.b. mieszane (kobieco-męskie).
3. Zespołem/grupą mieszaną jest zespół, w skład którego wchodzi minimum jeden mężczyzna.
4. Duetem mieszanym jest duet, w skład którego wchodzi jeden mężczyzna.
5. Prawo startu w turniejach organizowanych przez członków Polskiego Stowarzyszenia Cheerleaders mają podmioty zrzeszone w tym Stowarzyszeniu oraz członkowie organizacji partnerskiej:
  - 5.a. podmiotem zrzeszonym w Polskim Stowarzyszeniu Cheerleaders jest zespół/duet, którego tancerze są aktualnie czynnymi członkami Stowarzyszenia (opłacili aktualnie obowiązującą składkę członkowską za dany rok kalendarzowy),
  - 5.b. wyjątkiem od powyższej zasady są organizowane przez członków Stowarzyszenia lub członków organizacji partnerskiej imprezy, w których będą startować członkowie PSCh i członkowie organizacji partnerskiej,
  - 5.c. wyjątkiem od powyższej zasady są organizowane przez członków Stowarzyszenia lub członków organizacji partnerskiej imprezy o charakterze popularyzatorskim w których będą uczestniczyć niezrzeszone podmioty szkolne i inne.
6. ~~Zespół/duet~~ Podmiot przystępujący do udziału w turnieju zobowiązany jest :
  - 6.a. przesłać organizatorowi turnieju zgłoszenie w formie pisemnej, podając personalne dane jego członków oraz osoby (pełnoletniej) będącej przedstawicielem zespołu/duetu w terminie określonym przez organizatora turnieju z zaznaczeniem kategorii wiekowej
  - 6.b. uiścić opłatę startową w wysokości określonej przez organizatora turnieju
  - 6.c. przestrzegać Regulamin Turnieju oraz niniejsze Przepisy Turniejowe.
7. Prawo zgłoszenia zespołu/duetu podmiotu do startu w turnieju ma jedynie członek wspierający.
8. Każdy klub ma prawo zgłosić do udziału w turnieju, za zgodą organizatorów turnieju, kilka swoich podmiotów w różnych kategoriach wiekowych. Wyjątek stanowią turnieje rangi mistrzowskiej, w przypadku których informacje o ilości podmiotów dopuszczonych do udziału w turnieju oraz sposobie ich wyłaniania każdorazowo będą zawarte w Regulaminie, który podlega zatwierdzeniu przez Prezydium Zarządu Głównego Stowarzyszenia.

## RUNDY TURNIEJU

1. Wyróżnia się poniższe rundy turnieju:
  - 1.a. runda finałowa (finał)
  - 1.b. runda eliminacyjna (official practise).
2. Obowiązuje zasada, zgodnie z którą do rundy finałowej przechodzi 6 podmiotów spośród startujących w turnieju w danej kategorii wiekowej.
3. W sytuacji gdy do udziału w zawodach zgłosiła się finałowa ilość podmiotów, a więc 6, należy rozegrać rundę rozgrzewkową, tzw. OFFICIAL PRACTISE, w trakcie której sprawdzana jest zgodność prezentacji tanecznej z obowiązującymi przepisami turniejowymi.
4. W turniejach rangi niższej niż Mistrzostwa Polski, eliminacje ME i MŚ w przypadku zgłoszenia się 7 podmiotów, Sędzia Główny w porozumieniu z organizatorem ma możliwość dopuszczania do rundy finałowej wszystkich.
5. Organizator turnieju zobowiązany jest zaplanować oficjalne przerwy w przebiegu turnieju (pomiędzy eliminacjami a finałem).
6. Dopuszcza się możliwość innego sposobu rozgrywania Mistrzostw Polski, eliminacji do Mistrzostw Europy i Mistrzostw Świata na mocy porozumienia pomiędzy organizacjami partnerskimi (PSCh i PFT). Decyzja w tej sprawie zostanie zatwierdzona przez Zarząd Główny PSCh.

## UBIÓR UCZESTNIKÓW

### A. Stroje

1. Strój (uniformy, sukienki, spódnice, spodnie, kostiumy spodenki – zakrywające pośladki i topy sportowe) powinien być jednolity.
  - 1.a. ~~W kategorii juniorów oraz juniorów młodszych obowiązkowe jest ubieranie spodni, kostiumów, spódnic, szortów lub spodenek (z wyjątkiem spodenek typu „hot pans”) oraz zadbanie o to by talia zawodnika była zakryta w pozycji stojącej.~~
    - 1.a Zabronione jest używanie spodenek typu „hot pans”.
    - 1.b. Konieczne jest zakładanie pod spódnicę lub sukienkę spodenek zakrywających pośladki.
    - 1.c. W dywizji cheer dance i pom dance w kategorii junior młodszy i junior należy zadbać by talia zawodnika była zakryta w pozycji stojącej.
    - 1.d. W dywizji cheer w kategorii junior młodszy i junior zawodniczki nie muszą mieć zasłoniętej talii /ze względów bezpieczeństwa przy budowaniu stuntów i piramid/.

2. Strój powinien być schludny, estetyczny, nie wyzywający.
3. Strój nie może być uszyty z materiału przezroczystego (prześwitującego).
4. Części stroju mogą być koloru skóry.
5. Zabrania się eksponowania bielizny osobistej.
6. Podczas występu niedopuszczalne jest zdejmowanie elementów stroju oraz niedopuszczalne jest używanie strojów umożliwiających odpinanie się części garderoby /nie dotyczy kategorii cheer hip hop/.
7. Komisja Sędziowska ma obowiązek dokonania przeglądu strojów startujących w turnieju podmiotów.
8. Niedopuszczalna jest zmiana stroju członków zespołu, duetu podczas turnieju.
9. W przypadku niestosowania się do powyższych zaleceń Sędzia Główny Turnieju ma obowiązek zdyskwalifikowania podmiotu, który przekroczył w/w postanowienia.
10. Zobowiązuje się uczestników turnieju do noszenia strojów turniejowych lub innych ubrań klubowych (dresy, koszulki) w momencie ceremonii otwarcia i oficjalnego zakończenia imprezy.

## **B. Obuwie**

1. Obuwie nie może powodować uszkodzenia parkietu boiska.
  - 1.a. W przypadku niespełnienia tego wymogu Sędzia Główny Turnieju zobowiązany jest do natychmiastowego wycofania podmiotu z turnieju.
2. W dywizji cheer dance i pom dance **dozwolone** jest stosowanie obuwia tanecznego (obuwie tekstylne itp.), natomiast zabronione jest używanie obuwia na wysokim obcasie oraz tańczenie bez obuwia.
3. W dywizji cheer zawodnicy muszą mieć obuwie o twardej/solidnej podeszwie. Obuwie taneczne, gimnastyczne itp. jest **niedozwolone**.

## **C. Uczesanie**

1. Wszyscy zawodnicy, których włosy sięgają barków, zobowiązani są w sposób ścisły związać je z tyłu głowy.
2. Wszyscy zawodnicy, których grzywka jest dłuższa niż do linii oczu mają obowiązek spięcia jej celem odsłonięcia twarzy.

## **D. Akcesoria**

1. Wszystkie akcesoria (przepaski, ściągacze do włosów, opaski i inne) muszą być mocno i pewnie przymocowane.
2. Można stosować tylko płaskie spinki do włosów.

3. Noszenie przez zawodników jakiegokolwiek biżuterii podczas trwania turnieju jest surowo zabronione.

### **E. Pomoce medyczne**

1. W trakcie występu zawodnicy nie mogą nosić:
  - okularów innych niż elastyczne
  - aparatów słuchowych
  - innych pomocy medycznych, które stwarzają zagrożenie dla uczestników.
2. Zwolnienia od powyższej reguły, w uzasadnionych przypadkach, może udzielić Sędzia Główny Turnieju.
3. Trener ma obowiązek zgłosić wszelkie pomoce medyczne na karcie zgłoszeniowej na dany turniej oraz sędziom technicznym podczas sprawdzaniu strojów.

### **F. Rekwizyty**

1. W konkurencji cheer freestyle pom jednym dopuszczalnym i obowiązującym rekwizytem są pompony. Obowiązkowe jest używanie pomponów podczas **całego czasu trwania** prezentacji choreograficznej.
2. W dywizji pom dance jedynym dopuszczalnym i obowiązującym rekwizytem są pompony. Czas trwania prezentacji tanecznej, wykonywanej bez przerw z pomponami, musi być równy **co najmniej 50% czasu trwania** całej prezentacji.
3. Każdy zawodnik zobowiązany jest posługiwać się podczas prezentacji tanecznej dwoma pomponami.
  - 3.a. Chłopcy/mężczyźni nie są zobowiązani do używania pomponów.
4. Obecnie nie są definiowane wymiary, tworzywo oraz kolorystyka pomponów.
5. W konkurencjach cheer hip hop i cheer jazz dopuszczalne są poręczne przybory (nie zagrażające zdrowiu i życiu zawodników) uzupełniające choreografię. Mogą być one wyrzucane podczas prezentacji choreograficznej.
6. W dywizji cheer jedynymi **dozwolonymi** przyborami są : flagi, banery, szyldy, pompony, tuby i kawałki tkanin.

### **G. Reklama**

1. Dopuszcza się umieszczanie na strojach logo (nazwę, znak) sponsora. Wielkość logo nie może przekraczać wielkości karty kredytowej.



# **PRZEPISY ORGANIZACYJNE**

## **A. Organizator Turnieju**

1. Organizator turnieju ma obowiązek zorganizować turniej zgodnie z Krajowymi Przepisami Turniejowymi oraz Krajowymi Przepisami Sędziowskimi opracowanymi na podstawie porozumienia pomiędzy organizacjami partnerskimi (PSCh i PFT)
2. Organizator turnieju zobowiązany jest:
  - 2.a. powołać Komisję Sędziowską na zasadach zgodnych z porozumieniem pomiędzy organizacjami partnerskimi (PSCh i PFT)
  - 2.b. zorganizować Biuro Turnieju
  - 2.c. zapewnić boisko z parkietem/matę lub innym podłożem przystosowane do zawodów, o przepisowych wymiarach (minimum 12 x 12 m plus strefa bezpieczeństwa – metr z każdej strony)
  - 2.d. przygotować szatnie dla zespołów i Komisji Sędziowskiej Turnieju,
  - 2.e. zapewnić właściwe miejsce pracy dla sędziów
  - 2.f. zorganizować obsługę akustyczną turnieju oraz opiekę medyczną
  - 2.g. zapewnić, w miarę możliwości, nagrody, dyplomy, puchary dla zespołów
  - 2.h. zorganizować widownię
  - 2.i. ustalić kolejność startową
  - 2.j. przeprowadzić odprawę przedstawicieli zespołów przed rozpoczęciem turnieju, podczas której przedstawia kolejność startową zespołu
  - 2.k. przeprowadzić próbę parkietu - w zależności od możliwości
  - 2.l. zgromadzić fundusze na wypłatę wynagrodzenia sędziów oraz innych osób zatrudnionych przy organizowaniu turnieju, o ile nie pełnią swych funkcji społecznie. Wynagrodzenia winny być zgodne z uchwałami Walnego Zgromadzenia Członków oraz Zarządu Głównego PSCh - zgodne z ustaleniami pomiędzy organizacjami partnerskimi (PSCh i PFT)
  - 2.ł. zorganizować, w miarę potrzeby (odpłatnie lub nieodpłatnie), posiłek dla uczestników turnieju
  - 2.m. sporządzić sprawozdanie z turnieju, w którym należy przekazać:
    - listę startujących zespołów z podaniem ich adresów, telefonów, nazwisk trenerów, podaniem adresów e-mailowych
    - wyniki turnieju
    - sprawozdanie Sędziego Głównego Turnieju

2.n. przesłać sprawozdanie do członka ZG do spraw sędziowskich w terminie 30 dni od daty rozegrania zawodów.

2.m. Organizator ma obowiązek zgłosić planowany turniej do członka zarządu odpowiedzialnego do sprawy sędziowskie w terminie 30 dni przed datą jego rozegrania podając pełną obsadę sędziowską oraz miejsce rozegrania zawodów.

## **B. Biuro Turnieju**

Pracownicy Biura Turnieju mają obowiązek:

1. przeprowadzić rejestrację ~~zespołów/duetów~~ **podmiotów** zapisując ich nazwę, adres korespondencyjny, nr telefonu, nazwisko trenera i adres poczty elektronicznej (e-mail),
  - 1.a. w szczególności zobowiązuje się pracowników Biura Turnieju do sprawdzenia zgodności wieku członków danego podmiotu z grupą wiekową, do której ten podmiot został zgłoszony, na podstawie ważnego dokumentu tożsamości.
2. poinformować uczestników turnieju o lokalizacji: ich szatni, lekarza, akustyka, terminie próby parkietu oraz kolejności startowej,
3. zorganizować odprawę przedstawicieli zespołów/duetów,
4. przygotować potrzebne materiały i przyrządy dla pracy Komisji Sędziowskiej, Technicznej i Skrutacyjnej Turnieju (w tym: papier do drukarki, stopery, kalkulatory, podkładki i długopisy),
5. dokonać wypłaty wynagrodzeń,
6. służyć pomocą organizacyjną uczestnikom turnieju.

## **C. Parkiet, boisko**

1. Parkiet/**mata**, na którym rozgrywany jest turniej, powinien mieć wymiary minimum 12m x 12m plus strefa bezpieczeństwa – jeden metr z każdej strony.
2. Nie wolno rozgrywać turnieju na parkiecie/**macie** o nieprzepisowych wymiarach.
3. Parkiet powinien być wykonany z klepek parkietowych, paneli lub elementów z tworzywa sztucznego. **Mata do cheer musi być wykonana z tworzywa sztucznego.**
4. Na parkiecie/**macie** nie mogą znajdować się żadne przedmioty, elementy urządzeń i inne, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu podczas turnieju.
5. Odpowiedzialność za stan techniczny parkietu/**maty boiska** ponosi organizator turnieju.
6. W trakcie prezentacji danego zespołu, duetu na parkiecie/**macie** mogą znajdować się jedynie członkowie tego zespołu, duetu wykonujący daną choreografię.
  - 6.a. po rozpoczęciu występu zespołu, duetu jego zawodnicy nie mogą przemieszczać się poza obręb parkietu/**maty** o wymiarach minimum 12m x 12m.
7. Organizator turnieju ma obowiązek wyznaczyć poza parkietem/**matą** strefę, w której mogą przebywać zawodnicy oczekujący na występ.

8. Organizator turnieju ma obowiązek wyznaczyć poza parkietem/**matą** strefę, w której Komisja Techniczna dokona przeglądu podmiotów pod względem zgodności z obowiązującymi przepisami.

#### **D. Przedstawiciel zespołu/duetu**

1. Każdy **zespół/duet podmiot** zgłaszając organizatorowi turnieju listę startową z danymi personalnymi swoich członków zobowiązany jest podać dane pełnoletniej osoby, która w trakcie turnieju będzie oficjalnym przedstawicielem (kierownikiem) zespołu/duetu. Kierownik podmiotu musi być członkiem PSCh lub organizacji partnerskiej.
2. Przedstawiciel podmiotu ma obowiązek:
  - 2.a. dokonać formalnej rejestracji **zespołu, duetu podmiotu** w Biurze Turnieju
  - 2.b. uczestniczyć w odprawie przedstawicieli podmiotów
  - 2.c. dostarczyć akustykowi turnieju płytę z nagraniem muzycznym do choreografii
  - 2.d. kierować poczynaniami **zespołu/duetu podmiotu** podczas turnieju w myśl zaleceń organizatora turnieju
  - 2.e. w przypadku pojawienia się zdarzenia losowego poinformować o nim Sędziego Głównego Turnieju
  - 2.f. wpływać na negatywne postawy kibiców jego grupy.
3. Przedstawiciel odpowiada za zachowanie się jego zawodników w trakcie turnieju.
4. Przedstawiciel podmiotu ma prawo złożyć protest lub zażalenie na ręce Sędziego Głównego Turnieju.

#### **E. Odprawa przedstawicieli podmiotów**

1. Organizator Turnieju ma obowiązek przeprowadzić odprawę przedstawicieli **zespołów, duetów podmiotów**.
2. Odprawę należy zakończyć min. 30 minut przed oficjalnym rozpoczęciem turnieju.
3. W trakcie odprawy należy:
  - 3.a. przekazać informacje organizacyjne związane z przebiegiem turnieju
  - 3.b. poinformować o kolejności startowej.
4. Przedstawiciel Władz Stowarzyszenia lub organizacji partnerskiej może podczas odprawy przekazać informacje desygnowane przez delegujący go organ.

#### **F. Próba parkietu (dotyczy zespołów)**

1. Każdy zespół/**grupa** uczestniczący w turnieju ma prawo przeprowadzenia próby parkietu.
2. Organizator turnieju ustala kolejność zespołów uczestniczących w próbie parkietu.
3. Czas przeznaczony dla zespołu/**grupy** na przeprowadzenie próby parkietu wynosi max 3 minuty.

4. W trakcie próby parkietu organizator turnieju ma prawo przeprowadzić próbę ceremonii otwarcia i zakończenia turnieju.

### **G. Obsługa akustyczna**

1. Stanowisko obsługi akustycznej turnieju należy zlokalizować w miejscu umożliwiającym:
  - 1.a. łatwe dojście przedstawicieli podmiotów
  - 1.b. obserwację przebiegu występów.
2. Nagrania muzyczne, będące podkładem muzycznym układów ~~tanecznych zespołów/duetów choreograficznych podmiotów~~, należy przygotować na płytach CD lub innych nośnikach wskazanych przez organizatora /pamięć USB/ i dostarczyć akustykowi turnieju.
3. Każda płyta z nagraniem muzycznymi musi zawierać opis, w którym zawarta jest nazwa podmiotu.
4. Organizator turnieju zobowiązany jest zapewnić możliwość odtworzenia dostarczonych nagrań muzycznych.
5. Kierownictwo podmiotu odpowiada za uregulowanie należności z tytułu wykorzystania danego utworu (tzw. prawa autorskie) do budowy choreografii.

### **H. Lekarz zawodów**

1. Organizator turnieju zobowiązany jest zapewnić opiekę medyczną podczas turnieju.
2. Miejsce usytuowania osoby sprawującej opiekę medyczną powinno być:
  - 2.a. oznaczone w sposób czytelny dla uczestników turnieju
  - 2.b. przekazane do wiadomości zawodników, trenerów i konferansjera.

## **PROTESTY I ZAŻALENIA**

1. Protesty i zażalenia mogą dotyczyć:
  - 1.a. sytuacji, których rozstrzygnięcie nastąpiło niezgodnie z obowiązującymi Przepisami Turniejowymi i Sędziowskimi,
  - 1.b. zachowania się poszczególnych uczestników turnieju (zawodnicy, trenerzy, sędziowie, kierownicy zespołów i inne osoby).
2. Protesty i zażalenia można składać Sędziemu Głównemu Turnieju tylko w formie pisemnej.
3. Prawo do składania protestów i zażaleń mają jedynie przedstawiciele ~~zespołów/duetów podmiotów~~.
4. Protesty i zażalenia można składać od rozpoczęcia turnieju do momentu upłynięcia pół godziny po oficjalnym zakończeniu turnieju.

5. O sposobie rozpatrywania protestu lub zażalenia decyduje Sędzia Główny Turnieju w terminie do 30 dni od daty zakończenia turnieju.
6. Odwołanie dotyczące sposobu rozpatrywania protestu lub zażalenia przez Sędziego Głównego Turnieju należy kierować do Prezydium Zarządu Głównego Stowarzyszenia w formie pisemnej w przeciągu 14 dni licząc od daty rozstrzygnięcia protestu przez Sędziego Głównego.
7. Prezydium Zarządu Głównego Stowarzyszenia ma obowiązek rozpatrzenia odwołania w przeciągu 14 dni od daty jego otrzymania i powiadomienia zainteresowanych o sposobie ostatecznego jego rozpatrzenia.

## **KODEKS POSTĘPOWANIA UCZESTNIKA TURNIEJU**

1. Członkowie i przedstawiciele **zespołów podmiotów** uczestniczących w turnieju podlegają zakazowi:
  - 1.a. posiadania i spożywania napojów alkoholowych od momentu przybycia do obiektu, w którym rozegrany będzie turniej, do jego opuszczenia po zakończeniu turnieju
  - 1.b. przystąpienia do udziału w turnieju w stanie wskazującym na spożycie alkoholu
  - 1.c. palenia papierosów i innych wyrobów tytoniowych w obiekcie sportowym i jego otoczeniu
  - 1.d. zazywania narkotyków i substancji uważanych za **niedozwolone** substancje dopingowe w ruchu olimpijskim
  - 1.e. krytykowania słownie lub gestami członków, przedstawicieli, trenerów i kibiców zespołów będącymi ich rywalami w turnieju
  - 1.f. krytykowania członków Komisji Sędziowskiej
  - 1.g. używania obraźliwego lub profanującego języka.
2. Uczestnik turnieju zobowiązany jest:
  - 2.a. dostarczać pozytywnych przykładów zachowań się w trakcie turnieju
  - 2.b. okazywać szacunek i kurtuazję dla oficjalnych przedstawicieli, trenerów, sędziów i organizatorów turnieju
  - 2.c. prezentować dobre, sportowe zachowanie.
3. Członek zespołu powinien zachować się skromnie zwyciężając oraz godnie przyjmować porażkę.
4. Zachowanie niezgodne z „Kodeksem postępowania uczestnika turnieju” spowoduje dyskwalifikację zespołu/duetu.
5. Należy nieustannie pamiętać o tym, że wszyscy uczestnicy turnieju są ambasadorami dobrej woli.

# II. CHEER DANCE



# **KONKURENCJE**

1. W dywizji cheer dance wyróżnia się następujące konkurencje:

## **1.a. FREESTYLE POM**

### **CHARAKTERYSTYKA KONKURENCJI:**

Pompony muszą być używane przez cały czas trwania prezentacji choreograficznej.

Charakterystycznymi cechami dla prezentacji choreograficznej w tej konkurencji jest synchronizacja, efekty wizualne, arm motion oraz wykorzystanie różnych technik tanecznych.

Ruchy zawodników powinny być bardzo dokładne, ostre i "czyste". Zespół powinien być dobrze zsynchronizowany i wyglądać jak "jedność".

Ważne jest by choreografia była bogata w efekty wizualne takie jak zmiany poziomów, pracę w grupach, zmiany ustawień itp.

## **1.b. CHEER HIP HOP**

### **CHARAKTERYSTYKA KONKURENCJI:**

Prezentacje choreograficzne powinny zawierać elementy z "ulicznych" stylów tanecznych z naciskiem na wykonanie, styl, kreatywność, izolacje ciała i kontrolę.

Jednolitość wszystkich ruchów podczas wykonywania prezentacji choreograficznej musi być uzupełnieniem uderzeń i rytmu. W prezentacji powinny być zawarte dodatkowe elementy takie jak skoki, wariacje skoków, kombinacje skoków, zatrzymania i "floor work". W tej konkurencji nie używa się pomponów. Charakterystyczna odzież i akcesoria odzwierciedlające kulturę Hip Hop muszą być noszone.

## **1.c. CHEER JAZZ**

### **CHARAKTERYSTYKA KONKURENCJI:**

Prezentacja choreograficzna powinna zawierać charakterystyczne dla techniki jazzowej ruchy i kombinacje, zmiany formacji, pracę w grupach i elementy techniczne. Nacisk kładzie się na właściwą technikę, rozciągnięcie, kontrolę, umiejscowienie ciała, styl i ciągłość ruchu wraz z synchronizacją zespołu.

## KATEGORIE WIEKOWE

1. W celu stworzenia poprawnych podstaw organizowania sportowej, uczciwej rywalizacji zespołów/duetów, biorąc pod uwagę takie aspekty jak:
  - rozwój fizyczny tancerzy
  - ich rozwój psychomotoryczny
  - stopień psychicznego przygotowania do funkcjonowania w społeczności,wprowadza się pojęcie kategorii wiekowej zgodnej z przepisami ECU i ICU
2. Wyróżnia się niżej wymienione kategorie wiekowe:

Grupa wiekowa	Wiek
SENIOR	14 lat i starsi
JUNIOR	12 do 16 lat
JUNIOR MŁODSZY	do 13 lat

3. O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia zawodnika.

## LICZEBNOŚĆ ZESPOŁU / DUETU

1. W skład duetu wchodzi **2 zawodników** czynnie wykonujących prezentowany układ taneczny.
2. W skład zespołu wchodzi **od 6 do 25 zawodników** czynnie wykonujących prezentowany układ taneczny.

2.a. W przypadku **kwalifikacji na ME i MŚ** warunkiem uczestnictwa jest spełnienie warunku liczebności zespołu zgodnie z poniższą tabelą.

Dywizja	<del>Senior</del> ME	<del>Junior</del> MŚ
Cheer Freestyle Pom	12 - 25 zawodników	<del>12-25</del> -16-24 zawodników
Cheer Jazz	4 - 25 zawodników	<del>4-25</del> -/
Cheer Hip hop	12 - 25 zawodników	<del>12-25</del> -16-24 zawodników
Duety Cheer Freestyle Pom	2 zawodników	2 zawodników
Duety Cheer Jazz	2 zawodników	<del>2</del> -/
Duety Cheer Hip hop	2 zawodników	2 zawodników
ParaCheer United Freestyle Pom Divisions	/	16 - 24 zawodników



## UKŁADY TANECZNE

1. Prezentacją taneczną jest każdy publiczny występ podmiotu, w trakcie którego wykonywana jest choreografia zawierająca do wybranej muzyki elementy obowiązkowe zawarte w przepisach.
2. Czas trwania choreografii liczony jest od pierwszej słyszalnej nuty utworu muzycznego do końca brzmienia ostatniej nuty utworu bądź do momentu, gdy wszyscy członkowie zespołu/duetu przyjmą nieruchomą postawę świadczącą o zakończeniu prezentacji tanecznej.
3. Każdy zespół zamierzający przystąpić do krajowego współzawodnictwa turniejowego zobowiązany jest do przygotowania choreografii o czasie trwania **max dwie minuty i trzydzieści sekund (2:30)**.
4. Każdy duet zamierzający przystąpić do krajowego współzawodnictwa turniejowego zobowiązany jest do przygotowania choreografii o czasie trwania **max jedna minuta i trzydzieści sekund (1:30)**.
5. Każdorazowo pomiar czasu trwania choreografii dokonywany jest przez Sędziego Technicznego Turnieju.
6. W przypadku stwierdzenia faktu przekroczenia czasu trwania Sędzia Główny Turnieju udzieli danemu podmiotowi ostrzeżenia, zaś w przypadku powtórnego wykroczenia ogłosi jego dyskwalifikację.
7. Etycznie niestosownym jest wykorzystywanie, dla potrzeb budowy własnej prezentacji, rozwiązań choreograficznych zaprezentowanych wcześniej przez inne podmioty.
  - 7.a. W przypadku stwierdzenia plagiatu Sędzia Główny ma możliwość dyskwalifikacji zespołu/duetu.
  - 7.b. Dopuszcza się możliwość zweryfikowania plagiatu przy pomocy materiałów video.
  - 7.c. Za plagiat uważa się sytuację, w której powyżej 50% choreografii jest skopiowane. Niedopuszczalne jest powielanie choreografii powyżej 20 sekund w jednym ciągu lub wyrwanych sekwencji.
8. **Niedozwolone** jest prezentowanie przez ten sam zespół tych samych choreografii dłużej niż przez jeden sezon licząc od daty ostatnich Mistrzostw Kraju.
  - 8.a. W przypadku stwierdzenia prezentowania przez ten sam zespół tej samej choreografii dłużej niż przez jeden sezon Sędzia Główny ma możliwość dyskwalifikacji zespołu (całej tej samej choreografii).
  - 8.b. Dopuszcza się możliwość weryfikacji choreografii przy pomocy materiałów video.

# ELEMENTY AKROBATYCZNE ORAZ PODNOSZENIA W CHOREOGRAFIACH

## **FREESTYLE POM:**

### 1. Elementy akrobatyczne wykonywane przez pojedyncze osoby:

- a) tumbling - umiejętności podkreślające akrobatyczne lub gimnastyczne możliwości tancerzy, wykonywane przez pojedyncze osoby bez kontaktu, asysty lub wsparcia drugiej osoby, które zaczynają się i kończą na powierzchni parkietu. Elementy te są **dozwolone** w kategoriach tanecznych, ale nie obowiązkowe. /np. skorpion/.
- b) umiejętności zawierające rotację bioder ponad głowę ze wsparciem na rękach - elementy akrobatyczne wykonywane jako ruch ciągły, gdzie biodra zawodnika przechodzą ponad jego głowę /np. przejście w tył lub przerzut bokiem/ są **dozwolone**. Wykonując te elementy nie wolno mieć pomponów w ręce, na której wykonujemy element.
- c) umiejętności zawierające rotację bioder ponad głowę bez wsparcia na rękach /w powietrzu/ - są **niedozwolone**. Wyjątkiem jest - przerzutu bokiem bez rąk oraz przejście w przód bez rąk /front aerial/.
- d) Elementy akrobatyczne ponad i pod inną osobą są **niedozwolone** - to dotyczy elementów w których u obu osób wykonujących element biodra przechodzą ponad głowę /np. jedna osoba wykonuje stanie na rękach w rozkroku, a druga wykonuje salto nad nią/.
- e) "Airborne drops" / upadki z powietrza/ - elementy wykonywane w powietrzu, gdzie zawodnik po ich wykonaniu ląduje na kolano, udo, plecy, bark, pupę, klatkę piersiową lub głowę są **niedozwolone**. Wyjątkiem są elementy, w których zawodnik lądując przyjmuje swój ciężar ciała na rękę/ręce lub stopę/stopy.
- f) lądowanie w podporze przodem na podłodze zaraz po "Airborne skill" jest **niedozwolone**.

### 2. Podnoszenia i partnerowania wykonywane przez pary lub grupy ludzi:

- a) Podnoszenia i partnerowania - elementy gdzie jeden zawodnik jest podnoszony z powierzchni parkietu przez jednego lub kilku zawodników i "odstawiany" na parkiet lub elementy, w których dwójka zawodników podpira się o siebie /partnerowania/ nie są obowiązkowe, ale **dozwolone** zgodnie z poniższymi zasadami:
  - Osoba "wspierana" nie musi mieć kontaktu z parkietem o ile dany element nie przekracza wysokości barków.
  - Osoba "wspierająca" drugą osobę może wypuścić tą osobę /zawodnik jest w powietrzu i bez kontaktu z drugim/ powyżej linii barków gdy:

- \* osoba w powietrzu się nie "obróci" (element gdy talia/biodra/stopy zawodnika są wyżej niż jej/jego głowa lub ramiona),
- \* osoba w powietrzu jest "wspierana" aż do momentu wylądowania na parkiecie,
- \* osoba w powietrzu nie jest wylapywana do "prone position" (pozycja gdy zawodnik jest twarzą do parkietu w leżeniu),
- \* osoba nie "wspierająca" zawodnika może trzymać pompony podczas wypuszczania lub wylapywania/asysty dopóki zawodnik nie wylądował na parkiecie.

b) Rotacja bioder ponad głową u zawodnika podnoszonego jest dozwolona gdy osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z zawodnikiem w powietrzu do momentu jego lądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.

c) Vertical inversion – element, w którym zawodnik ma odwróconą pozycję i opiera swój ciężar ciała na "wspierającym" poprzez zatrzymanie lub zmianę pędu, jest **dozwolone** pod warunkiem:

- Osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z osobą wykonującą element do czasu jego wylądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.
- Gdy wysokość ramion osoby wykonującej element sięgnie wysokości ramion "wspierającego" musi być dodatkowa osoba nieobciążona ciężarem ciała osoby wykonującej element która będzie pełnić rolę spottera.

d) Nieasekurowane zejścia do poziomu parkietu:

- Zawodnik może wykonywać skoki cheer, skoki taneczne oraz odpychać się od osoby "wspierającej" pod warunkiem:
  - \* Dany element w najwyższym punkcie nie unosi bioder zawodnika ponad poziom jego ramion.
  - \* Zawodnik wykonujący element nie może przejść do "prone position" lub "inverted position" po wypuszczeniu przez osobę wspierającą.
- Osoba „wspierająca” może wyrzucić zawodnika jeżeli:
  - \* Dany element w najwyższym punkcie nie unosi bioder zawodnika ponad poziom jego ramion.
  - \* Zawodnik wykonujący element nie może przejść w trakcie do "inverted position" lub pozycji gdzie plecy są skierowane w stronę ziemi w trakcie wypuszczania przez osobę wspierającą
  - \* Zawodnik wykonujący element nie może przejść do "prone position" lub "inverted position" po wypuszczeniu przez osobę wspierającą.

## **CHEER HIP HOP:**

### 1. Elementy akrobatyczne wykonywane przez pojedyncze osoby:

- a) tumbing - umiejętności podkreślające akrobatyczne lub gimnastyczne możliwości tancerzy, wykonywane przez pojedyncze osoby bez kontaktu, asysty lub wsparcia drugiej osoby, które zaczynają się i kończą na powierzchni parkietu. Elementy te są **dozwolone** w kategoriach tanecznych, ale nie obowiązkowe. /np. skorpion/
- b) Elementy "odwrócone" /inverted/
- elementy w których zawodnik ma kontakt z parkietem /np. stanie na rękach, freezy/
  - elementy "airborne" zwierające wsparcie na rękach , po których ląduje się w prostopadłej inwercji są **dozwolone**.
- c) Elementy zawierające rotację bioder ponad głową:
- Elementy w których zawodnik ma stały kontakt z podłogą są **dozwolone**.
  - Elementy w których zawodnik ma kontakt z parkietem są **dozwolone**. Zawodnik może wykonać kombinację zawierającą maksymalnie dwa takie elementy pod rząd bez zatrzymania lub kroku /np. rundak plus salto w tył/
  - Elementy akrobatyczne bez kontaktu z parkietem są **dozwolone** jeżeli:
    - \* zawierają nie więcej niż jeden twist
    - \* nie muszą być połączone z kolejnymi elementami w powietrzu zawierającymi rotację oraz podparcie na parkiecie.
- d) Elementy akrobatyczne ponad i pod inną osobą są **niedozwolone** - to dotyczy elementów w których u obu osób wykonujących element biodra przechodzą ponad głowę /np. jedna osoba wykonuje stanie na rękach w rozkroku, a druga wykonuje salto nad nią/.
- e) "Airborne drops" na bark, plecy lub pupę są **dozwolone** o ile wysokość danego elementu nie przekroczy wysokości bioder (upadek na kolana, uda, klatkę piersiową lub głowę są zabronione).
- f) Lądowanie do podporu przodem może poprzedzać każdy skok.
- g) Elementy z rotacją bioder ponad głowę i wsparciem na rękach są **niedozwolone** gdy zawodnik trzyma przybory w ręce podporowej. Wyjątek stanowią przewroty w przód i w tył które można wykonać z przyborem.
- h) "Aerial street skills" (umiejętności powietrzne charakterystyczne dla kultury ulicznej hip hop) powinny być spójne ze stylem hip hop i nie wyglądać jak gimnastyczne lub te używane w cheerleadingu.

### 2. Podnoszenia i partnerowania wykonywane przez pary lub grupy ludzi

- a) Podnoszenia i partnerowania - elementy gdzie jeden zawodnik jest podnoszony z powierzchni parkietu przez jednego lub kilku zawodników i "odstawiany" na parkiet lub elementy, w których

dwójka zawodników podpira się o siebie /partnerowania/ nie są obowiązkowe, ale **dozwolone** zgodnie z poniższymi zasadami:

- Osoba "wspierana" nie musi mieć kontaktu z parkietem o ile dany element nie przekracza wysokości barków.
- Osoba "wspierająca" drugą osobę może wypuścić tą osobę /zawodnik jest w powietrzu i bez kontaktu z drugim/ gdy:
  - \*Zawodnika wykonujący element nie przejdzie przez pozycję odwróconą , czyli gdzie jego talia/biodra/stopy są powyżej jej/jego głowy lub ramion w momencie lotu.
  - \* Zawodnik wykonujący element jest wspierany aż do wylądowania na parkiecie przez jedną lub więcej osób.
  - \* Zawodnik wykonujący element nie jest wyłapywany do "prone position".

WYJAŚNIENIE: Zawodnik wykonujący element może być odepchnięty/wybity tylko przez jednego wspierającego.

- b) Rotacja bioder ponad głową u zawodnika podnoszonego jest dozwolona gdy osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z zawodnikiem w powietrzu do momentu jego lądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.
- c) Vertical inversion – element, w którym zawodnik ma odwróconą pozycję i opiera swój ciężar ciała na "wspierającym" poprzez zatrzymanie lub zmianę pędu jest **dozwolone** pod warunkiem:
  - Osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z osobą wykonującą element do czasu jego wylądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.
  - Gdy wysokość ramion osoby wykonującej element sięgnie wysokości ramion "wspierającego" musi być dodatkowa osoba nieobciążona ciężarem ciała osoby wykonującej element, która będzie pełnić rolę spottera.
- d) Nieasekurowane zejścia do poziomu parkietu:
  - Zawodnik może wykonywać skoki, skoki cheer , skoki taneczne oraz odpychać się od osoby "wspierającej" pod warunkiem:
    - \* Dany element w najwyższym punkcie nie unosi bioder zawodnika ponad poziom jego ramion.
    - \* Zawodnik wykonujący element nie może przejść do "prone position" lub " inverted position" po wypuszczeniu przez osobę wspierającą.
  - Osoba wspierająca może wyrzucić zawodnika jeżeli:
    - \* Dany element w najwyższym punkcie nie unosi bioder zawodnika ponad poziom jego ramion.

- \* Zawodnik wykonujący element nie może przejść w trakcie do "inverted position" lub pozycji gdzie plecy są skierowane w stronę ziemi w trakcie wypuszczania przez osobę wspierającą.
- \* Zawodnik wykonujący element nie może przejść do "prone position" lub "inverted position" po wypuszczeniu przez osobę wspierającą.

## **CHEER JAZZ:**

### 1. Elementy akrobatyczne wykonywane przez pojedyncze osoby:

- a) tumbling - umiejętności podkreślające akrobatyczne lub gimnastyczne możliwości tancerzy, wykonywane przez pojedyncze osoby bez kontaktu, asysty lub wsparcia drugiej osoby, które zaczynają się i kończą na powierzchni parkietu. Elementy te są **dozwolone** w kategoriach tanecznych, ale nie obowiązkowe. /np. skorpion/
- b) umiejętności zawierające rotację bioder ponad głową ze wsparciem na rękach - elementy akrobatyczne wykonywane jako ruch ciągły, gdzie biodra zawodnika przechodzą ponad jego głowę /np. przejście w tył lub przerzut bokiem/ są **dozwolone**. Wykonując te elementy nie wolno mieć pomponów w ręce, na której wykonujemy element.
- c) umiejętności zawierające rotację bioder ponad głową bez wsparcia na rękach /w powietrzu/ - są **niedozwolone**. Wyjątkiem jest - przerzutu bokiem bez rąk oraz przejście w przód bez rąk /front aerial/.
- d) Lądowanie w podporze przodem może poprzedzać dowolny skok.
- e) Elementy akrobatyczne ponad i pod inną osobą są **niedozwolone** - to dotyczy elementów w których u obu osób wykonujących element biodra przechodzą ponad głowę /np. jedna osoba wykonuje stanie na rękach w rozkroku, a druga wykonuje salto nad nią/.
- f) "Airborne drops" / upadki z powietrza/ - elementy wykonywane w powietrzu, gdzie zawodnik po ich wykonaniu ląduje na kolano, udo, plecy, bark, pupę, klatkę piersiową lub głowę są **niedozwolone**. Wyjątkiem są elementy, w których zawodnik lądując przyjmuje swój ciężar ciała na rękę/ręce lub stopę/stopy.

### 2. Podnoszenia i partnerowania wykonywane przez pary lub grupy ludzi

- a) Podnoszenia i partnerowania - elementy gdzie jeden zawodnik jest podnoszony z powierzchni parkietu przez jednego lub kilku zawodników i "odstawiany" na parkiet lub elementy, w których dwójka zawodników podpira się o siebie /partnerowania/ nie są obowiązkowe, ale **dozwolone** zgodnie z poniższymi zasadami:
  - Osoba "wspierana" nie musi mieć kontaktu z parkietem o ile dany element nie przekracza wysokości barków.

- Osoba "wspierająca" drugą osobę może wypuścić tą osobę /zawodnik jest w powietrzu i bez kontaktu z drugim/ powyżej linii barków gdy:

- \* osoba w powietrzu się nie "obróci" (element gdy talia/biodra/stopy zawodnika są wyżej niż jej/jego głowa lub ramiona ),
- \* osoba w powietrzu jest "wspierana" aż do momentu wylądowania na parkiecie,
- \* osoba w powietrzu nie jest wylapywana do "prone position" ( pozycja gdy zawodnik jest twarzą do parkietu),
- \* osoba nie "wspierająca" zawodnika może trzymać pompony podczas wypuszczania lub wylapywania/asysty dopóki zawodnik nie wyląduje na parkiecie.

b) Rotacja bioder ponad głową u zawodnika podnoszonego jest dozwolona gdy osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z zawodnikiem w powietrzu do momentu jego lądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.

c) Vertical inversion – element, w którym zawodnik ma odwróconą pozycję i opiera swój ciężar ciała na "wspierającym" poprzez zatrzymanie lub zmianę pędu jest **dozwolone** pod warunkiem:

- Osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z osobą wykonującą element do czasu jego wylądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.
- Gdy wysokość ramion osoby wykonującej element sięgnie wysokości ramion "wspierającego" musi być dodatkowa osoba nieobciążona ciężarem ciała osoby wykonującej element która będzie pełnić rolę spottera.

d) Nieasekurowane zejścia z powietrza na parkiet

- Zawodnik wykonujący element może skoczyć, stanąć lub odepchnąć się od osoby wspierającej jeżeli:

- \* przynajmniej jedna części jego ciała jest na lub poniżej poziomu ramion w najwyższym punkcie danego elementu.
- \* zawodnik wykonujący element nie przejdzie w trakcie jego wykonywania przez "prone position" lub "inverted position" będąc w powietrzu.

- Osoba wspierająca może wyrzucić drugiego zawodnika w powietrze jeżeli:

- \* przynajmniej jedna części jego ciała jest na lub poniżej poziomu ramion w najwyższym punkcie danego elementu.
- \* zawodnik wykonujący element może przejść przez pozycję "supine" /plecami do ziemi/ lub "inverted" w momencie wyrzucania , ale musi wylądować na nodze/nogach.
- \* zawodnik wykonujący element nie przejdzie w trakcie jego wykonywania przez "inverted position" będąc w powietrzu

12. Za wykonanie w prezentacjach choreograficznych elementów zabronionych zespół otrzymuje minus 5 punktów karnych od każdego sędziego.

13. **Niedozwolone** jest prezentowanie choreografii, w których członkowie zespołu opuszczają i powracają na parkiet.

## **PUNKTY KARNE**

1. W rundzie finałowej turnieju sędziowie zobowiązani są do przyznawania ujemnych punktów karnych za poszczególne komponenty (niezgodności z przepisami):

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| - wykonanie elementu zabronionego w przepisach                                  | 5 punktów od<br>każdego sędziego |
| - przekroczenie czasu trwania prezentacji choreograficznej<br>do 10 sekund      | 1 punkt od<br>każdego sędziego   |
| - przekroczenie czasu trwania prezentacji choreograficznej<br>powyżej 11 sekund | 3 punkty od<br>każdego sędziego  |

2. Sędzia Główny na wniosek Komisji Sędziowskiej ma prawo do upomnienia zespołu/duetu.

3. Dodatkowo Sędzia Główny jest zobowiązany do udzielenia dyskwalifikacji za:

- nieprzestrzeganie powyższych przepisów
- nieprzepisowe stroje
- zdejmowanie stroju podczas prezentacji choreograficznej
- niesportowe zachowanie (szeroko pojęte)
- nieprzepisową liczebność zespołu
- zmiany stroju w trakcie trwania turnieju

## **ZASADY UDZIAŁU W MISTRZOSTWACH EUROPY**

1. Zasady udziału w Mistrzostwach Europy ECU określa porozumienie między organizacjami partnerskimi (PSCh i PFT)

2. W skład Reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy wchodzi ~~zespoły~~ **podmioty** w kategorii wiekowej junior i senior w dyscyplinach ~~Freestyle-Pom, Cheer Hip hop oraz Cheer Jazz~~ **rozgrywanych na Mistrzostwach Europy.**



## **ZASADY UDZIAŁU W MISTRZOSTWACH ŚWIATA**

1. Zasady udziału w Mistrzostwach Świata ICU określa porozumienie między organizacjami partnerskimi (PSCh i PFT).
2. W skład Reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata wchodzi ~~zespoły~~ **podmioty** w kategorii wiekowej **junior i senior** w dyscyplinach ~~Freestyle Pom oraz Cheer Hip-hop.~~ **rozgrywanych na Mistrzostwach Świata**

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Sprawy nie ujęte niniejszymi Przepisami Turniejowymi każdorazowo w trakcie Turnieju rozstrzyga Sędzia Główny Turnieju.
2. Uzupełnieniem niniejszych Przepisów są Przepisy Sędziowskie i stosowne uchwały Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Cheerleaders.
3. Niniejsze zmodyfikowane Przepisy Turniejowe dywizji cheer dance:
  - 3.a. zostały zatwierdzone przez Walne Zgromadzenie Członków Polskiego Stowarzyszenia Cheerleaders w dniu **13.11.2016r.**
  - 3.b. wchodzi w życie z dniem **01.01.2017r.**

# III. CHEER DANCE SŁOWNIK

**Airborne/Aerial skills** - wszystkie elementy w powietrzu, w których zawodnik nie ma kontaktu ani z podłogą ani z innymi zawodnikami.

**Airborne drops** - gdy zawodnik jest w powietrzu i powraca na parkiet /lądje/.

**Airborne Hip over head rotation** - element akrobatyczny, w którym biodra przechodzą ponad głową i podczas którego nie mamy kontaktu z podłogą /np. rundak, salto w tył/

**Dive roll** - przewrót w przód w powietrzu po wybiciu z parkietu /zawiera fazę lotu/

**Inverted position** - pozycja odwrócona, czyli gdy talia/biodra/stopy zawodnika są wyżej niż jego głowa i ramiona.

**Prone position** - pozycja gdzie zawodnik jest przodem do podłogi, a plecami do sufitu

**Supine position** - pozycja gdzie zawodnik jest plecami do podłogi, a przodem do sufitu

**Vertical inversion** (wykonywana w grupach lub parach) - pozycja w której osoba wykonującą element jest "odwrócona" i dźwiga swój ciężar ciała na osobie wspierającej wykonując zatrzymanie lub zmianę pędu /np. przerzut bokiem na udach partnera/.

**Tumbling** - w dywizjach tanecznych tumbling rozumiany jest jako zbiór umiejętności akrobatycznych lub gimnastycznych, wykonywanych przez pojedynczych zawodników bez kontaktu, asysty czy wsparcia innych. Elementy te zaczynają się i kończą na powierzchni parkietu. (UWAGA - nie muszą one zawierać rotacji bioder ponad głową).

**Wyrzuty** - w dywizjach tanecznych jest to ruch gdy osoba wspierająca /nie grupa osób/ wyrzuca drugiego zawodnika w powietrze w celu zwiększenia jego wysokości w powietrzu .

# IV. POM DANCE



# **KONKURENCJE**

1. W dywizji pom dance wyróżnia się następujące konkurencje:

## **1.a. POM DANCE LEVEL ELITE**

### **CHARAKTERYSTYKA KONKURENCJI:**

Pompony muszą być używane przez min 50% czasu trwania prezentacji choreograficznej.

W choreografii można wykorzystać temat przewodni /muzyka, choreografia oraz stroje/. Ważne jest wykorzystanie arm motion, synchronizacja zespołu, efekty wizualne oraz użycie różnych technik tanecznych, pamiętając by były to style energiczne i żywe. Ruchy zawodników powinny być bardzo dokładne, ostre i "czyste".

**Choreografia musi być energiczna, bogata w arm motion charakterystyczne dla cheerleadingu i ciekawa dla widza.**

## **1.b. POM DANCE LEVEL PREMIERE**

### **CHARAKTERYSTYKA KONKURENCJI:**

Pompony muszą być używane przez min 50% czasu trwania prezentacji choreograficznej.

Obowiązkowymi elementami dla prezentacji choreograficznej w tej konkurencji jest temat przewodni /muzyka, choreografia oraz stroje/ oraz arm motion. Ważna jest synchronizacja zespołu, efekty wizualne oraz użycie różnych technik tanecznych, pamiętając by były to style energiczne i żywe. Ruchy zawodników powinny być bardzo dokładne, ostre i "czyste".

**Choreografia musi być bogata w elementy pasujące do tematu przedniego, energiczna, wykorzystująca arm motion charakterystyczne dla cheerleadingu i ciekawa dla widza.**

2. Trener zgłaszając listę zawodniczą na dany sezon decyduje w jakiej konkurencji zespół/duet będzie startował.
3. W przypadku, gdy zespół z konkurencji Level Elite znalazł się 2 razy z rzędu na pozycji medalowej Mistrzostw Polski lub 4 razy uzyskał miejsce medalowe na turniejach rangi Grand Prix Polski musi obowiązkowo awansować do konkurencji Level Premier.
4. Zespół startujący w konkurencji Pom Dance Level Elite może na każdym etapie rywalizacji dobrowolnie przejść wyżej (do Level Premier) zgłaszając na liście zawodniczej stosowną zmianę.
5. Zespół z rywalizacji Level Premier nie może dobrowolnie zmienić konkurencji na Level Elite. Możliwość powrotu z Level Premier do Level Elite występuje w przypadku zmiany 50% składu zespołu.

## KATEGORIE WIEKOWE

1. W celu stworzenia poprawnych podstaw organizowania sportowej, uczciwej rywalizacji zespołów/duetów, biorąc pod uwagę takie aspekty jak:
  - rozwój fizyczny tancerzy
  - ich rozwój psychomotoryczny
  - stopień psychicznego przygotowania do funkcjonowania w społeczności,wprowadza się pojęcie kategorii wiekowej
2. Wyróżnia się niżej wymienione kategorie wiekowe:

Grupa wiekowa	Wiek
SENIOR II	29 lat i starsi
SENIOR	14 do 29 lat
JUNIOR	12 do 16 lat
JUNIOR MŁODSZY	7 do 13 lat
DZIECI	do 8

3. O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia zawodnika.

## LICZEBNOŚĆ ZESPOŁU / DUETU

1. W skład duetu wchodzi **2 zawodników** czynnie wykonujących prezentowany układ taneczny.
2. W skład zespołu wchodzi **od 6 do 25 zawodników** czynnie wykonujących prezentowany układ taneczny.

## UKŁADY TANECZNE

1. Prezentacją taneczną jest każdy publiczny występ podmiotu, w trakcie którego wykonywana jest choreografia zawierająca do wybranej muzyki elementy obowiązkowe zawarte w przepisach.
2. Czas trwania choreografii liczony jest od pierwszej słyszalnej nuty utworu muzycznego do końca brzmienia ostatniej nuty utworu bądź do momentu, gdy wszyscy członkowie zespołu/duetu przyjmą nieruchomą postawę świadczącą o zakończeniu prezentacji tanecznej.

3. Każdy zespół zamierzający przystąpić do krajowego współzawodnictwa turniejowego zobowiązany jest do przygotowania choreografii o czasie trwania **max dwie minuty i trzydzieści sekund (2:30)**.
4. Każdy duet zamierzający przystąpić do krajowego współzawodnictwa turniejowego zobowiązany jest do przygotowania choreografii o czasie trwania **max jedna minuta i trzydzieści sekund (1:30)**.
5. Każdorazowo pomiar czasu trwania choreografii dokonywany jest przez Sędziego Technicznego Turnieju.
6. W przypadku stwierdzenia faktu czasu trwania choreografii Sędzia Główny Turnieju udzieli danemu podmiotowi ostrzeżenia, zaś w przypadku powtórnego wykroczenia ogłosi jego dyskwalifikację.
7. Etycznie niestosownym jest wykorzystywanie, dla potrzeb budowy własnej prezentacji, rozwiązań choreograficznych zaprezentowanych wcześniej przez inne podmioty.
  - 7.a. W przypadku stwierdzenia plagiatu Sędzia Główny ma możliwość dyskwalifikacji zespołu, duet.
  - 7.b. Dopuszcza się możliwość zweryfikowania plagiatu posługując się materiałami video.
  - 7.c. Za plagiat uważa się sytuację, w której powyżej 50 % choreografii jest skopiowana.  
Niedopuszczalne jest powielanie choreografii powyżej 20 sekund w jednym ciągu lub wyrwanych sekwencji.
8. **Niedozwolone** jest prezentowanie przez ten sam zespół tych samych choreografii dłużej niż przez jeden sezon licząc od daty ostatnich Mistrzostw kraju.
  - 8.a. W przypadku stwierdzenia prezentowania przez ten sam zespół tej samej choreografii dłużej niż przez jeden sezon Sędzia Główny ma możliwość dyskwalifikacji zespołu (całej tej samej choreografii).
  - 8.b. Dopuszcza się możliwość zweryfikowania posługując się materiałami video.
9. **Niedozwolone** jest stosowanie wiwatowania (chant), skandowania, popisów kaskaderskich, elementów gimnastyki akrobatycznej oraz piramid.

Elementy **zabronione**:

- przerzuty bokiem, mostki, stania na rękach oraz wszystkie zaawansowane, akrobatyczne elementy

Elementy **dozwolone**:

- podnoszenia/partnerowania taneczne (bez rotacji) **dozwolone** są jedynie w kategorii seniorów i senior II
- przewroty w przód i w tył z pozycji niskich (z przysiadu lub siadu)
- przewrót w tył przez BARK oraz boczne przetaczania

- zmodyfikowane stanie na rękach zwane szwedzkim.
10. **Niedozwolone** jest prezentowanie układów aerobikowych.
11. **Niedozwolone** jest prezentowanie choreografii, w których członkowie zespołu opuszczają i powracają na parkiet.
12. Zespoły i duety w układzie choreograficznym w dywizji pom dance (Dzieci, Junior Młodszy, Junior, Senior, Senior II) mogą prezentować elementy:
- pojedyncze piruety
  - skoki typowe dla cheerleadingu [jedynie approach jump (ołówek) i/lub star jump (gwiazdka) i/lub tuck (kruk)]
  - wysokie wymachy
  - ~~— arm motion.~~
- 12.a. W/w elementy mogą być wykonywane przez cały zespół/duet.
- 12.b. Zabronione jest wykonywanie:
- szpagatów
  - skoków tanecznych (~~dot. skoków tanecznych określonych w przepisach cheer dance— materiały trenerskie PL1, PL2~~) (zawierających szpagat w powietrzu oraz skoku tilt)
  - trudniejszych skoków cheer niż wymienione powyżej (~~określonych w przepisach cheer dance— materiały trenerskie PL1, PL2~~)
  - podwójnych piruetów.

## PUNKTY KARNE

1. W rundzie finałowej turnieju sędziowie zobowiązani są do przyznawania ujemnych punktów karnych za poszczególne komponenty (niezgodności z przepisami):

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| - wykonanie elementu zabronionego w przepisach                               | 5 punktów od<br>każdego sędziego |
| - przekroczenie czasu trwania prezentacji choreograficznej do 10 sekund      | 1 punkt od<br>każdego sędziego   |
| - przekroczenie czasu trwania prezentacji choreograficznej powyżej 11 sekund | 3 punkty od<br>każdego sędziego  |

2. Sędzia Główny na wniosek Komisji Sędziowskiej ma prawo do upomnienia zespołu/duetu.

3. Dodatkowo Sędzia Główny jest zobowiązany do udzielenia dyskwalifikacji za:

- nieprzestrzegania powyższych przepisów
- nieprzepisowe stroje
- zdejmowanie stroju podczas prezentacji choreograficznej
- niesportowe zachowanie (szeroko pojęte)
- nieprzepisową liczebność zespołu
- zmiany stroju w trakcie trwania turnieju

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Sprawy nie ujęte niniejszymi Przepisami Turniejowymi każdorazowo w trakcie Turnieju rozstrzyga Sędzia Główny Turnieju.
2. Uzupełnieniem niniejszych Przepisów są Przepisy Sędziowskie i stosowne uchwały Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Cheerleaders.
3. Niniejsze zmodyfikowane Przepisy Turniejowe – dywizja pom dance:
  - 3.a. zostały zatwierdzone przez Walne Zgromadzenie Członków Polskiego Stowarzyszenia Cheerleaders w dniu **13.11.2016r.**
  - 3.b. wchodzi w życie z dniem **01.01.2017r.**



# V. CHEER



## KONKURENCJE

1. We współzawodnictwie sportowym w dywizji cheer wprowadza się następujące konkurencje:
  - 1.a. cheer all girl (junior młodszy L3, Junior L4, senior L5)
  - 1.b. cheer mix (mieszany) (junior młodszy L3, Junior L4, senior L5)
  - 1.c. group stunt all girl (junior młodszy L3, Junior L5, senior L6)
  - 1.d. group stunt mix (mieszany) (junior młodszy L3, Junior L5, senior L6)
  - 1.e. partner stunt (Junior L5, senior L6)

## KATEGORIE WIEKOWE

1. W celu stworzenia poprawnych podstaw organizowania sportowej, uczciwej rywalizacji zespołów/duetów, biorąc pod uwagę takie aspekty jak:
  - a. rozwój fizyczny tancerzy
  - b. ich rozwój psychomotoryczny
  - c. stopień psychicznego przygotowania do funkcjonowania w społeczności,wprowadza się pojęcie kategorii wiekowej ~~zgodnej z przepisami ECU i ICU~~
2. Wyróżnia się niżej wymienione kategorie wiekowe:

<b>Grupa wiekowa</b>	<b>wiek</b>
SENIOR /cheer/	14 lat i starsi
SENIOR /group stunt i partner stunt/	14 lat i starsi
JUNIOR	12 do 16 lat
JUNIOR MŁODSZY	do 13 lat

2a. W przypadku kwalifikacji na ME i MŚ warunkiem uczestnictwa jest spełnienie warunków podziału na kategorie wiekowe zgodnie z poniższą tabelą:

<b>Grupa wiekowa</b>	<b>wiek</b>
SENIOR /cheer/	14 lat i starsi
SENIOR /group stunt i partner stunt/	15 lat i starsi
JUNIOR	12 do 16 lat
JUNIOR MŁODSZY	do 13 lat

3. O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia zawodnika.

## **LICZEBNOŚĆ ZESPOŁU**

1. W skład zespołu wchodzi zawodnicy czynnie wykonujący prezentowany układ taneczny.
2. Liczebność zespołu wynosi:
  - 2.a. w konkurencjach cheer all girl i cheer mix – **od 12 do 25 zawodników**
  - 2.b. w konkurencjach group stunt all girl i group stunt mix – **4/5 zawodników**
  - 2.c. w konkurencji partner stunt - **2 zawodników**.
  - 2.d. W przypadku kwalifikacji na ME i MŚ warunkiem uczestnictwa jest spełnienie warunku liczebności zespołu zgodnie z poniższą tabelą:

Dywizja	Mistrzostwa Europy		Mistrzostwa Świata	
	Junior	Senior	Junior	Senior
All Girl Advanced (L4)	/	/	16 - 24 zawodników	/
All Girl Elite (L5)	12 - 25 zawodników	12 - 25 zawodników	16 - 24 zawodników	16 - 24 zawodników
All Girl Premier (L6)	/	12 - 25 zawodników	/	16 - 24 zawodników
Coed Advanced (L4)	/	/	16 - 24 zawodników	/
Coed Elite (L5)	12 - 25 zawodników	12 - 25 zawodników	16 - 24 zawodników	16 - 24 zawodników
Coed Premier (L6)	/	12 - 25 zawodników	/	16 - 24 zawodników
All Girl Group Stunt	Do 5 zawodników	Do 5 zawodników	/	/
Coed Group Stunt	Do 5 zawodników	Do 5 zawodników	/	/
Coed Partner Stunt	2 zawodników	2 zawodników	/	/
Cheer ParaCheer United Advanced Division	/	/	/	16 - 24 zawodników

## **CZAS TRWANIA PREZENTACJI CHOREOGRAFICZNEJ**

1. Czas trwania choreografii liczony jest od pierwszego słyszalnego dźwięku utworu muzycznego lub sygnału głosowego (w konkurencjach cheer all girl i cheer mix) do końca brzmienia ostatniego dźwięku utworu lub sygnału głosowego (w konkurencjach cheer all girl i cheer mix) bądź do momentu, gdy wszyscy członkowie zespołu przyjmą nieruchomą postawę świadcząca o zakończeniu prezentacji tanecznej.

2. Czas trwania prezentacji wynosi:
  - 2.a. w konkurencjach cheer all girl i cheer mix całość trwania prezentacji **składa się z 3 części** :
    - a) Część Cheer: najlepiej na początku prezentacji choreograficznej (nie na końcu) trwający min. trzydzieści sekund (0:30).
    - b) Czas pomiędzy częścią Cheer, a częścią muzyczną może wynosić max. dwadzieścia sekund (0:20).
    - c) Część muzyczna: max. dwie minuty trzydzieści sekund (2:30).
  - 2.b. w konkurencjach group stunt all girl i group stunt mix – **max. 60 sekund**
  - 2.c. w konkurencji partner stunt - **max. 60 sekund**
3. Każdorazowo pomiar czasu trwania choreografii dokonywany jest przez Sędziego Technicznego Turnieju.
4. W przypadku stwierdzenia faktu przekroczenia czasu trwania choreografii Sędzia Główny Turnieju udzieli danemu podmiotowi ostrzeżenia, zaś w przypadku powtórnego wykroczenia ogłosi jego dyskwalifikację.

## **UKŁADY CHOREOGRAFICZNE**

1. Prezentacją (układem) choreograficzną jest każdy publiczny występ zespołu, w trakcie którego wykonywana jest choreografia do wybranej muzyki.
2. Etycznie niestosownym jest wykorzystywanie, dla potrzeb budowy własnej prezentacji, rozwiązań choreograficznych zaprezentowanych wcześniej przez inne zespoły, bez wiedzy i zgody twórcy wykorzystywanej choreografii.
  - 2.a. W przypadku stwierdzenia plagiatu Sędzia Główny ma możliwość dyskwalifikacji zespołu.
  - 2.b. Dopuszcza się możliwość zweryfikowania plagiatu posługując się materiałami video.
  - 2.c. Za plagiat uważa się sytuację, w której powyżej 50 % choreografii jest skopiowana. Niedopuszczalne jest powielanie choreografii powyżej 20 sekund w jednym ciągu lub wyrwanych sekwencji.
3. **Niedozwolone** jest prezentowanie przez ten sam zespół tych samych choreografii dłużej niż przez jeden sezon licząc od daty ostatnich Mistrzostw Kraju.
  - 3.a. W przypadku stwierdzenia prezentowania przez ten sam zespół tej samej choreografii dłużej niż przez jeden sezon Sędzia Główny ma możliwość dyskwalifikacji zespołu (całej tej samej choreografii).
  - 3.b. Dopuszcza się możliwość zweryfikowania posługując się materiałami video.

4. Przystępując do oceny choreografii sędziowie biorą pod uwagę entuzjazm/zapał z jakim członkowie podmiotu wchodzi na parkiet i z jakim go opuszczają po zakończeniu występu:
  - 4.a. ~~zespoły, duety~~ podmioty powinny jak najszybciej wchodzić na parkiet i po prezentacji jak najszybciej opuścić go,
  - 4.b. w przypadku pojawienia się sytuacji, w której część członków podmiotu czynnie wykonuje choreografię, zaś pozostali zawodnicy „statystują” sytuując się na liniach bocznych parkietu, Komisja Sędziowska Turnieju określa liczebność tego zespołu biorąc pod uwagę tylko zawodników, którzy twórczo kreują przebieg oglądanej prezentacji.
5. **Niedozwolone** jest prezentowanie choreografii, w których członkowie zespołu opuszczają i powracają na parkiet.
- ~~6. Niedozwolone jest prezentowanie układów aerobikowych.~~
7. **Niedozwolone** jest stosowanie podczas prezentacji urządzeń wspomagających wykonywanie elementów akrobatycznych, jak odskocznie, batuty itp.
8. W momencie rozpoczęcia układu choreograficznego wszyscy członkowie zespołu co najmniej jedną częścią ciała muszą mieć kontakt z podłożem.
9. W konkurencjach cheer all girl i cheer mix (wszystkich kategorii wiekowych) układ choreograficzny powinien zawierać poniższe elementy:
  - cheer (skandowanie) / chant
  - partner stunt
  - piramidę
  - basket toss (~~tylko w kategorii junior i senior~~)
  - tumbling – elementy ~~gimnastyki akrobatycznej~~ akrobatyki sportowej
  - dance i skok cheer (oceniane tylko w zespołach all-girl)
10. W konkurencjach group stunt all girl i group stunt mix (wszystkich kategorii wiekowych) nie są określone elementy obowiązkowe. Zespoły wykonują dowolnie wybrane stunty, z zachowaniem niniejszych przepisów i charakteru konkurencji.
11. ~~W/w elementy powinny być wykonane jednocześnie przez cały zespół lub w tzw. kanonie, czyli w kolejnych sekwencjach czasowych przez poszczególne grupy tancerzy danego zespołu. Zasada ta nie dotyczy stuntów, piramid i tumblingu.~~

## PUNKTY KARNE

1. W rundzie finałowej turnieju sędziowie zobowiązani są do przyznawania ujemnych punktów karnych za poszczególne komponenty (niezgodności z przepisami):

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| - wykonanie elementu zabronionego w przepisach                                  | 5 punktów od<br>każdego sędziego |
| - przekroczenie czasu trwania prezentacji choreograficznej<br>do 10 sekund      | 1 punkt od<br>każdego sędziego   |
| - przekroczenie czasu trwania prezentacji choreograficznej<br>powyżej 11 sekund | 3 punkty od<br>każdego sędziego  |

2. Sędzia Główny na wniosek Komisji Sędziowskiej ma prawo do upomnienia zespołu/duetu.

3. Dodatkowo Sędzia Główny jest zobowiązany do udzielenia dyskwalifikacji za:

- nieprzestrzegania powyższych przepisów
- nieprzepisowe stroje
- zdejmowanie stroju podczas prezentacji choreograficznej
- niesportowe zachowanie (szeroko pojęte)
- nieprzepisową liczebność zespołu
- zmiany stroju w trakcie trwania turnieju

## ZASADY UDZIAŁU W MISTRZOSTWACH EUROPY

1. Zasady udziału w Mistrzostwach Europy ECU określa porozumienie między organizacjami partnerskimi (PSCh i PFT)

2. W skład Reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy wchodzi **zespoły podmioty** w kategorii wiekowej junior i senior **w dyscyplinach rozgrywanych na Mistrzostwach Europy.**

## ZASADY UDZIAŁU W MISTRZOSTWACH ŚWIAT

1. Zasady udziału w Mistrzostwach Świata ICU określa porozumienie między organizacjami partnerskimi (PSCh i PFT).

2. W skład Reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata wchodzi **zespoły podmioty** w kategorii wiekowej **junior i senior** **w dyscyplinach rozgrywanych na Mistrzostwach Świata.**

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Sprawy nie ujęte niniejszymi Przepisami Turniejowymi każdorazowo w trakcie Turnieju rozstrzyga Sędzia Główny Turnieju.
2. Uzupełnieniem niniejszych Przepisów są Przepisy Sędziowskie i stosowne uchwały Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Cheerleaders.
3. Niniejsze zmodyfikowane Przepisy Turniejowe dywizji cheer:
  - 3.a. zostały zatwierdzone przez Walne Zgromadzenie Członków Polskiego Stowarzyszenia Cheerleaders w dniu **13.11.2016r.**
  - 3.b. wchodzi w życie z dniem **01.01.2017r.**

# VI. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Wszyscy zawodnicy muszą być cały czas pod opieką wykwalifikowanych trenerów/opiekunów.
2. Trenerzy muszą brać pod uwagę poziom umiejętności każdego zawodnika, grupy i zespołu, by prawidłowo wybrać LEVEL, w którym będą występować.
3. Wszystkie zespoły, klub, trenerzy i asystenci muszą mieć plan awaryjny w razie wystąpienia kontuzji.
4. Sportowcy i trenerzy nie mogą być pod wpływem alkoholu, środków odurzających, substancji zwiększających wydajność lub nielegalnych leków, które mogłyby negatywnie wpłynąć na zdolność do nadzorowania lub wykonywania bezpiecznie prezentacji, podczas uczestniczenia w próbie parkietu i rundzie zawodów.
5. Zawodnicy muszą trenować i występować na odpowiedniej powierzchni. Elementy techniczne (stunty, piramidy, basket toss lub tumbling) nie mogą być wykonywane na betonie, asfalcie, mokrej i nierównej powierzchni lub powierzchni na której stoją przeszkody.
6. W trakcie zawodów zawodnicy muszą mieć obuwie o twardej/solidnej podeszwie. Obuwie taneczne, gimnastyczne itp. jest **niedozwolone**.
7. Biżuteria wszelkiego rodzaju, w tym , lecz nie ograniczając się do ucha, nosa, języka, pępka i pierścienie na twarzy, bransoletki, naszyjniki czy szpilki na strojach jest **niedozwolona**. Biżuteria musi być zdjęta, nie może być zaklejona plastrem.  
*WYJĄTEK: Znaczniki Medyczne / bransoletki medyczne.*  
*Wyjaśnienie: cyrkonie są **dozwolone**, gdy przyłączone są do stroju; lecz **niedozwolone**, gdy przyłączone są do skóry.*
8. Jakiegokolwiek urządzenia zwiększające wysokość zawodników /np. trampoliny/ są **niedozwolone**. *WYJĄTEK: mata*
9. Flagi, banery, szyldy, pompony, megafony i kawałki tkanin są jedynymi **dozwolonymi** rekwizytami. Rekwizyty z kijkami /np. flagi na kiju/ nie mogą być używane bezpośrednio podczas wykonywania stuntów czy tumblingu. Wszystkie rekwizyty muszą być wyrzucone na bezpieczną odległość, by nie przeszkadzać podczas wykonania prezentacji (np. wyrzucanie twardej tabliczki ze stuntu przez matę jest **niedozwolone**). Jakiegokolwiek kawałek stroju celowo zdjęty z ciała i użyty jako efekt wizualny będzie uznany za przybór, w momencie odłączenia go od ciała.
10. Stabilizatory, opaski uciskowe i miękkie gipsy które pozostają niezmiennym od oryginalnego projektu producenta nie wymagają żadnej dodatkowej wyściółki. Stabilizatory, opaski uciskowe i miękkie gipsy , które zostały zmienione/zmodyfikowane od pierwotnego projektu producenta



muszą być dodatkowo zabezpieczone wyściółką z pianki grubości nie mniej niż 1,27 cm , jeżeli zawodnik bierze udział w budowaniu stuntów, piramid lub basket tossach.

Uczestnik noszący twardy gips (np: włókno szklane lub gips) lub specjalny „but ortopedyczny” nie może być zaangażowany w budowanie stuntów , piramid i basket tossów.

11. W podziale na LEVELE, wszystkie elementy dozwolone na danym poziomie obejmują też wszystkie elementy dozwolone na poprzednim poziomie /czyli elementy dozwolone na level 1 są też dozwolone na wyższych poziomach itd./
12. Spotterzy wymagani w prezentacji do wszystkich elementów muszą być członkami zespołu i muszą znać prawidłową technikę asekuracji /ustawienia, chwytów itp./
13. Lądowania, między innymi na kolana, pośladki, klatkę piersiową, plecy i szpagat wprost ze skoku, stuntu czy inverted position /pozycji odwróconej/ są **niedozwolone**, chyba że większość ciężaru ciała jest na początku przeniesiona na ręce lub stopy, co zmniejsza siłę upadku. Shushinovas (lądowanie w podporze przodem, gdy najpierw ręce mają kontakt z podłogą) są **dozwolone** .  
*Wyjaśnienie : lądowania zawierające przeniesienie ciężaru ciała na ręce i stopy nie są złamaniem tej zasady.*
14. Zawodnicy rozpoczynając prezentację muszą mieć co najmniej 1 stopę, dłoń lub część ciała (inną niż włosy) na powierzchni maty.  
*WYJĄTEK : zawodnik może mieć swoje stopy w rękach baz jeżeli ręce tych baz spoczywają na powierzchni maty.*
15. Zawodnicy, którzy zaczynają prezentację muszą pozostać na macie przez cały czas jej trwania. Zawodnik nie może być w trakcie prezentacji „zastąpiony” innym zawodnikiem.
16. Zawodnik nie może żuć gumy, cukierka lub innych jadalnych lub niejadalnych rzeczy, które mogłyby skutkować zakrztuszeniem w trakcie trwania prezentacji.

## **ASEKURACJA (SPOTTERZY ZEWNETRZNI)**

1. Spotterami zespołu powinni być jego członkowie. Ich ilość powinna być zgodna z przepisami "PSCh Cheer Levels"
2. Dla zapewnienia większego bezpieczeństwa zawodników w konkurencjach dywizji cheer zespoły **zobowiązane są** mogą korzystać z dodatkowej asekuracji – spotterów **zewnętrzných**.
3. Spotterzy **zewnętrzných** nie są brani pod uwagę podczas ustalania liczebności zespołu.
4. Spotterów **zewnętrzných** obowiązuje strój i obuwie sportowe.
5. Spotterzy **zewnętrzných** swoim ubiorem powinni wyraźnie odróżniać się od zawodników wykonujących układ choreograficzny. W przypadku, gdy spotterem **zewnętrzným** jest zawodnik rezerwowego zespołu, ubrany w strój turniejowy, jest on zobowiązany do założenia dresu/koszulki

na czas trwania prezentacji.

6. Spotterzy **zewnętrzni** winni sytuować się na macie (~~parkiecie~~) w taki sposób, aby:
  - 5.a. nie zakłócać przebiegu prezentacji
  - 5.b. umożliwić komisji sędziowskiej prawidłową ocenę prezentowanej choreografii.
7. Podstawowym zadaniem spotterów **zewnętrznych** jest zabezpieczanie zawodników wykonujących ewolucje w powietrzu (Flyerów) podczas wykonywanych elementów.
8. Niedozwolony jest kontakt spottera **zewnętrznego** z którymkolwiek członkiem zespołu w celu ułatwienia wykonania elementu.
9. Niezależnie od zabezpieczenia ze strony spotterów **zewnętrznych** wszyscy zawodnicy zespołu zobowiązani są do wzajemnej asekuracji. Za właściwe przygotowanie zespołu pod tym kątem odpowiedzialny jest trener.
10. Organizator turnieju zobowiązany jest zapewnić dodatkowych spotterów **zewnętrznych**. Asekurują oni układy choreograficzne zespołów, które nie posiadają własnych spotterów **zewnętrznych**, po uzgodnieniu przebiegu układu z trenerem lub osobą reprezentującą dany zespół.

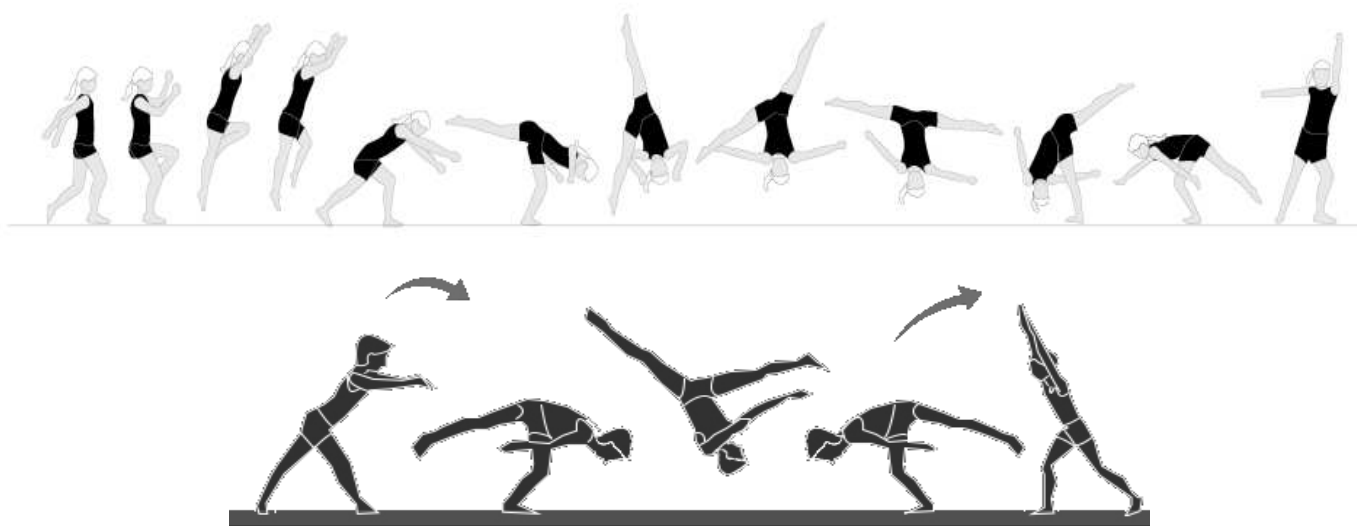
## VII. CHEER SŁOWNIK

### **1/2 Wrap around:**

Umiejętność w stuncie, która obejmuje pojedynczą bazę trzymającą Flyera, zwykle w kołysce (jak w "Swing Dancing"). Po czym baza wypuszcza nogi Flyera i zarzuca nimi (nogi Flyer trzyma razem) dookoła swoich pleców, następnie zaplata wolną ręką dookoła nóg Flyera – ciało Flyera jest owinięte dookoła pleców bazy.

### **Aerial (rzeczownik):**

Przerzut bokiem lub przejście w przód wykonane bez rąk.



### **Airborne/Aerial (przymiotnik – “powietrzny”):**

Być w powietrzu bez kontaktu z innymi.

### **Airborne Tumbling Skill (“powietrzny element tumblingu”):**

Element wykonywany w powietrzu zawierający rotację, w którym zawodnik używa swojego ciała i powierzchni maty, by wybić się z ziemi.

### **All 4s Position (“na 4 łapach”):**

Baza dźwiga ciężar Flyera będąc w klęku podpartym. Jest to stunt na poziomie bioder.

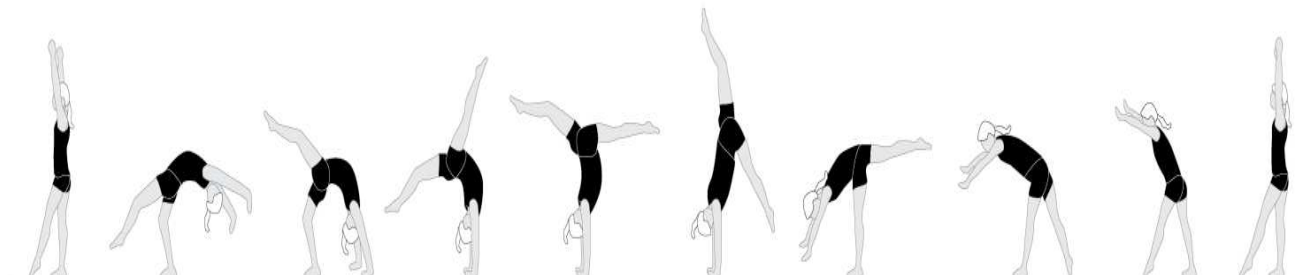
### **Assisted-Flipping Stunt („stunt z asystowaną rotacją”):**

Stunt, w którym Flyer wykonuje rotację mając bezpośredni kontakt z bazą lub innym Flyerem, gdy przechodzi przez inverted position /pozycję odwróconą/ (Patrz "Suspended Flip", "Braced Flip").

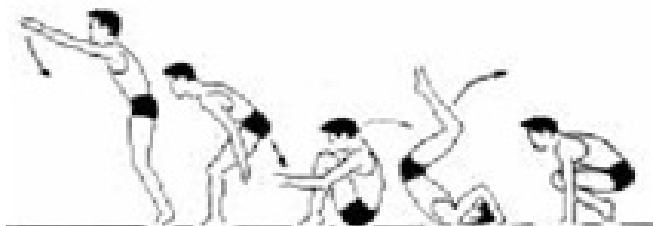
### **Backbend ("mostek")**

Ciało zawodnika tworzy łuk, zwykle podparte na rękach i stopach z brzuchem skierowanym do sufitu.

**Back Walkover:** Przejście w tył /element tumbling wykonywany na rękach/



**Backward Roll:** Przewrót w tył /element tumbling wykonywany na rękach/.



### **Ball - X:**

Pozycja ciała (zwykle podczas wyrzutu), gdzie Flyer przechodzi z pozycji kucznej /tuck/ do gwiazdki /X/ - rozpostarte ręce i nogi lub tylko nogi.

**Barrel Roll:** Patrz "Log Roll"

### **Base (Baza):**

Baza – osoba stojąca ciężarem ciała na powierzchni maty, która dźwiga drugą osobę. Osoba, która trzyma, podnosi i wyrzuca Flyera w stuntach i wyrzutach. (Patrz też : New Base i/lub Original Base).

Jeżeli jest tylko jedna osoba pod stopą Flyera, niezależnie od umiejscowienia jej rąk - ta osoba będzie uznawana za bazę.

**Basket Toss:** Wyrzut – obejmuje 2 lub 3 osoby oraz Spottera. 2 z baz utrzymują uchwyt „koszyka”.

**Block:**

Termin z gimnastyki odnoszący się do zwiększenia wysokości elementu poprzez wybicie się z ręki/rąk i barków.

**Block Cartwheel:**

Przerzut bokiem z lekkim wybiciem z rąk tak, że występuje krótka faza lotu – nogi wciąż jak w przrzucie bokiem.

**Brace:**

Przytrzymanie Flyera przez drugiego flyera mające na celu pomoc w stabilizacji jego pozycji.

**Niedozwolone** jest przytrzymywanie drugiej osoby za jej włosy i/lub strój.

**Braced Flip:**

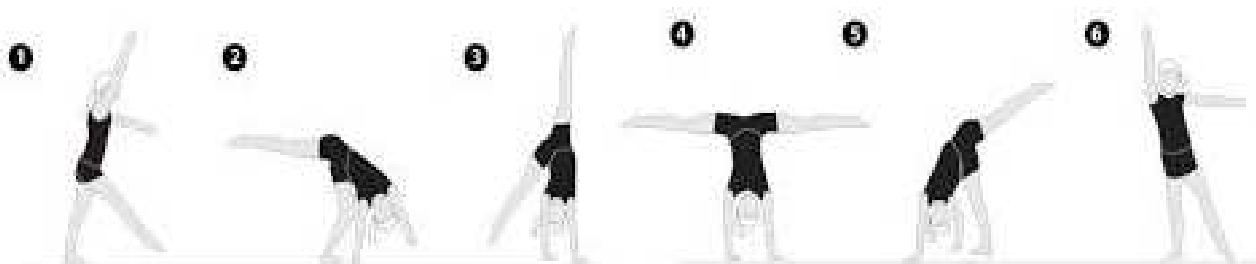
Stunt, w którym Flyer wykonuje rotację mając stały kontakt z innym Flyerem/innymi Flyerami.

**Bracer:**

Osoba mająca bezpośredni kontakt z Flyerem, która pomaga w stabilizacji jego postawy. Jest to inna osoba niż baza czy Spotter.

**Cartwheel:**

Przerzut bokiem /rotacja w bok z podparciem na rękach, z przejściem przez inverted – odwróconą pozycję i lądowaniem po kolei na stopach/

**Catcher:**

Osoba/osoby odpowiedzialne za bezpieczne lądowanie Flyera podczas stuntu/zejścia/wyrzutu/uwolnienia.

Wszyscy catchersi:

- nie mogą być zaangażowani w inne elementy choreografii,
- muszą obserwować cały czas Flyera,

- muszą złapać kontakt z Flyerem przez złapanie go,
- muszą stać na macie, gdy element jest inicjowany.

### **Chair:**

Łatwy stunt, w którym baza/bazy podpierają jedną ręką kostkę Flyera i drugą ręką pośladki. Podpierana noga musi być skierowana pionowo w dół.

### **Coed Style Toss:**

Pojedyncza baza łapie Flyera za talię i podrzuca z ziemi /wejście jak w partner stunt/.

### **Cradle: Kołyska**

#### **Cradle Position (Pozycja kołyski):**

Baza/bazy trzymają Flyera trzymając ręce pod jego plecami i nogami. Flyer musi wylądować w pozycji "V"/pike (twarzą w górę, nogi proste i złączone) poniżej prep level.

### **Cupie/Awsome:**

Stunt, gdzie Flyera przyjmuje pozycję zasadniczą /na baczność – nogi złączone, ciało proste/ i obie stopy ma w rękach bazy/baz.

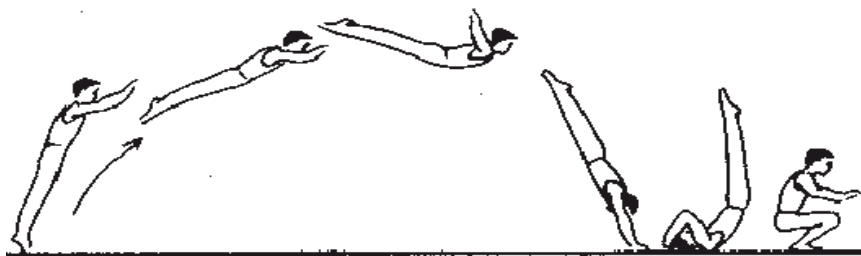
### **Dismount (Zejście):**

Ruch kończący stunt/piramidę może być wykonany do cradle /kołyski/ lub na powierzchnię maty. Elementy są zaliczane jako zejścia jeżeli Flyer jest „wypuszczany” do kołyski lub asystowany/asekurowany na powierzchnię maty. Ruch z kołyski na podłoże nie jest uznawany za zejście.

Gdy/jeżeli zawodnik wykonuje jakiś element z kołyski na ziemię element ten musi być zgodny z przepisami Stunt (twist, rotacja itp.)

### **Dive Roll:**

Skok tygrysi. Element tumbling zawierający fazę lotu przed wykonaniem przewrotu w przód.



**Double-Leg Stunt:** Patrz "Stunt"

**Double Cartwheel:**

Odwrócony stunt z partnerowanymi lub zparowanymi przerzutami bokiem z jednoczesnym kontaktem ręka/kostka lub ramię/udo. Odwrócony stunt/partnerowanie- jedna osoba w rozkroku, druga osoba wykonuje przerzut bokiem mając jednoczesny kontakt z partnerem ręka/kostka lub ramię/udo.

*(An inverted stunt with partnered or paired cartwheel with hand/ankle or arm/thigh connection done simultaneously).*

**Downward Inversion:**

Stunt lub piramida, w której osoba jest w pozycji odwróconej i jej centrum ciężkości przemieszcza się w stronę ziemi.

*(A stunt or pyramid in which an inverted person's center of gravity is moving towards the performing surface.)*

**Drop:**

Upadek bezpośrednio na kolano, udo, pośladki, plecy, klatkę piersiową lub szpagat z elementu w powietrzu lub pozycji odwróconej bez przeniesienia ciężaru ciała najpierw na ręce lub stopy.

/element niedozwolony/.

**Extended Arm Level:**

Najwyższy punkt rąk baz, (nie Spotterów) gdy stoją pionowo z wyprostowanymi w górę rękoma.

/wysokość 2,5/.

Uwaga – wyciągnięte ręce baz nie zawsze oznaczają „extended stunt” – zależy to od pozycji całego ciała oraz pozycji Flyera. Patrz "Extended Stunt"

**Extended Position:**

Flyer, w pionowej pozycji wspierany przez bazę/bazy, gdy ich ręce są wyprostowane.

Uwaga – wyciągnięte ręce baz nie zawsze oznaczają „extender stunt” – zależy to od pozycji całego ciała oraz pozycji Flyera. Patrz "Extended Stunt"

**Extended Stunt:**

Gdy Flyer w pozycji pionowej jest dźwigany przez stojące pionowo bazy na ich wyciągniętych rękach/ponad ich głową. Np.: Extended Liberty, Extended Cupie.

Stunty nie będące Extended Stunts to: Chairs, torches, dead man, straddle lifts, suspended rolls and leap frogs. (Są to stunty gdzie ręce baz są wyprostowane ponad głową jednak nie uznaje się je za

Extended Stunts ponieważ wysokość ciała Flyera jest w nich podobna do stuntów na poziomie prep)

**Extention Prep:** Patrz "Prep"

**Flat Back :**

Stunt w którym Flyer leży poziomo, twarzą w górę i jest zwykle wspierany przez 2 lub więcej baz (np. dead men).

**Flip (w Stuntach):**

Umiejętność wykorzystywana w stuntach zawierająca rotację w przód Flyera bez kontaktu z powierzchnią maty czy bazą/bazami, gdy jego ciało przechodzi przez pozycję inverted.

**Flip (Tumbling):**

Rotacja bez wsparcia na rękach – salto.

**Flipping Toss:**

Wyrzut z kosza, gdy Flyer wykonuje rotację.

**Floor Stunt:**

Baza leży na powierzchni maty na plecach z wyciągniętymi rękoma. Są to stunts na poziomie bioder.

**Flyer:** patrz "Top Person".

**Forward Roll:** przewrót w przód.

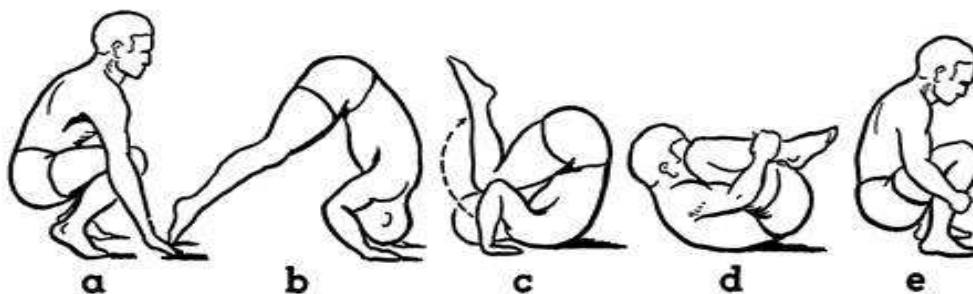


Fig. 1



**Free Flipping Stunt:**

Release move w stuncie, w którym Flyer przechodzi przez pozycję odwróconą /inverted/ bez kontaktu z bazą, bracerem czy powierzchnią maty. Nie dotyczy to release moves, które zaczynają się w pozycji odwróconej /inverted/ i przechodzą rotacją do pozycji normalnej /non-inverted/.

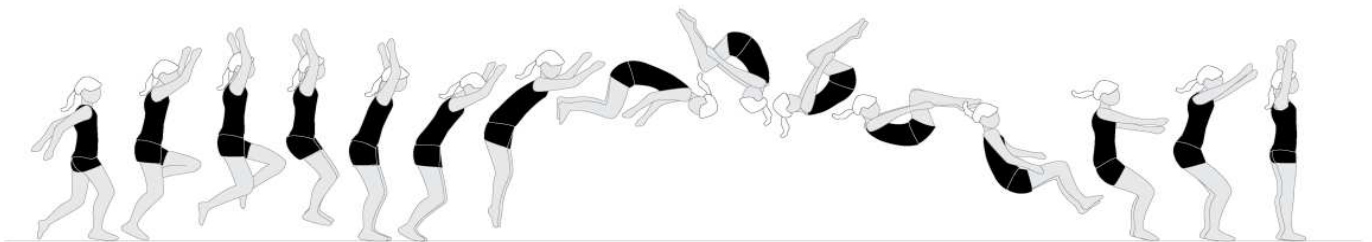
**Free Release Move:**

Ruch wypuszczenia, w którym Flyer staje się wolny od kontaktu z bazami, bracerami czy powierzchnią maty.

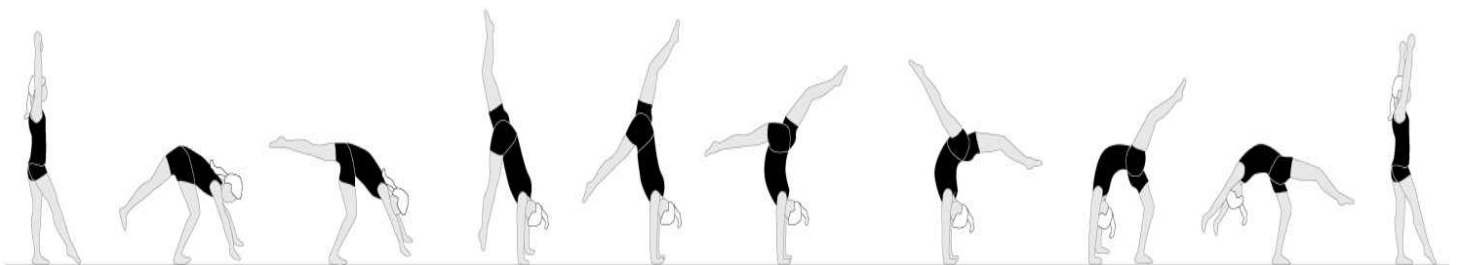
**Front Limber:**

Przejście w przód na 2 nogi na raz i wstanie z mostka.

**Front Tuck:** Salto w pozycji kucznej w przód.



**Front Walkover:** przejście w przód na jedną nogę. **Full:** pełen 1 twist, 360 stopni



**Ground Level:** poziom podłoża

**Half (Stunt):** Patrz "Prep".

**Hand/Arm Connection:**

Kontakt za pomocą dłoni/rąk między dwoma zawodnikami. Ramię nie jest uważane za prawidłowe i dozwolone połączenie.

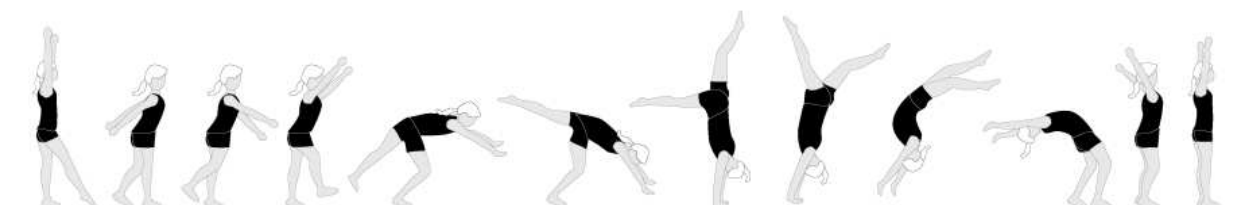
### **Handspring:**

Element tumblingu, gdzie zawodnik wybija się z 2 nóg w przód lub tył i wykonuje rotację poprzez stanie na rękach, po czym wykonuje „Block” /wybicie z barków/ i ląduje na obie nogi kończąc rotację.

Back handspring – firlak w tył.



Front handspring – przerzut w przód na dwie nogi



**Handstand:** stanie na rękach

### **Hanging Pyramid:**

Piramida, w której jedna lub więcej osób są zawieszane na jednym lub więcej Flyerach.

### **Helicopter Toss:**

Stunt, w którym Flyer będący w pozycji horyzontalnej jest wyrzucany, wykonuje rotację dookoła osi pionowej ( jak śmigła helikoptera) przed złapaniem przez oryginalne bazy.

### **Horizontal Axis (używana w twistach):**

Oś biegnąca od przodu do tyłu przez pępek Flyera - oś strzałkowa.

### **Initiation/Initiating:**

Początek jakiegoś elementu, moment, w którym się on zaczyna. Za moment rozpoczęcia budowy stuntu, piramidy, przejścia, release move, zejścia czy wyrzutu uznawany jest najniższy punkt dipu, który inicjuje ruch.

**Inversion:** patrz "Inverted"

**Inverted /pozycja odwrócona/:**

Gdy barki zawodnika są poniżej bioder i przynajmniej jedna noga jest ponad jego głową.

**Jump:**

Element w powietrzu nie zawierający rotacji bioder ponad głową, wykonany poprzez wybicie się zawodnika z własnych nóg.

**Jump Skill:** Rodzaje skoków np.: toe touch, pike, etc.

**Jump Turn:** Skok z obrotem.

**Kick Double Full:**

Umiejętność, typowa dla wyrzutu z kosza, która zawiera wymach i 720 stopni obrót (2 twisty).  
Ćwierć obrotu wykonana przez Flyera w trakcie wymachu jest dopuszczalna i inicjuje twist.

**Kick Full:**

Umiejętność, typowa dla wyrzutu z kosza, która zawiera wymach i 360 stopni obrót (1 twist).  
Ćwierć obrotu wykonana przez Flyera w trakcie wymachu jest dopuszczalna i inicjuje twist.

**Knee (Body) Drop:** patrz "Drop"

**Layout:** Salto w pozycji wyprostowanej



**Leap Frog:**

Stunt, w którym Flyer jest przenoszony z jednej grupy baz /z poziomu bioder/ do innej lub z powrotem do oryginalnych baz /na poziom bioder/ poprzez przeskok w pozycji kucznej ponad bazą, mając ciągły kontakt z nią poprzez jej wyciągnięte ręce. /"Żabie przejście"/

**Leg/Foot Connection:**

Kontakt fizyczny między dwoma lub więcej zawodnikami używając nogi(nóg)/stopy (stóp). Każde połączenie od łydki po palec jest uznawane za dozwolone, gdy musi być wykonane połączenie "leg/foot".

**Load-In:**

Pozycja w stuncie, w której Flyer ma minimum 1 stopę w rękach baz. Ręce baz są wtedy na poziomie bioder.

**Log Roll:**

Release move /ruch bez kontaktu z innymi zawodnikami/ rozpoczynający się na poziomie talii, w którym ciało Flyera wykonuje twist 360 stopni będąc w pozycji horyzontalnej /poziomej/ względem powierzchni maty.

"Assisted Log Roll" będzie tym samym elementem, tylko dodatkowo Flyer będzie miał cały czas kontakt z dodatkową bazą przez cały czas trwania elementu. /np. gdy jeden zawodnik trzyma cały czas za stopy Flyera/

**Mount:** patrz "Stunt"

**Multi-Based Stunt:** Stunt mający 2 lub więcej baz /nie wliczając w to Spotterów/.

**New Base(s):** Baza/y, które wcześniej nie miały bezpośredniego kontaktu z Flyerem w stuncie.

**Non-Inverted Position:**

Nie odwrócona pozycja - pozycja ciała, w której spełnione są następujące warunki:

- ramiona Flyera są na wysokości lub powyżej jego bioder /np. opad tułowia lub pozycja zasadnicza - „na baczność”/
- ramiona Flyera są poniżej jego bioder i obie stopy są poniżej jego rąk /np. w skłonie/

**Nugget /”Bryłka”/**

Kłęk podparty skulny – “ukłon japoński”. Gdy zawodnik jest w tej pozycji i jest bazą, wtedy ten stunt jest uznawany za stunt na poziomie bioder.

**Onodi:**

Element tumblingu – zaczyna się jak back handspring, jednak po wybiciu się z nóg zawodnik wykonuje ½ twistu na stanie na rękach /tyłem do kierunku ruchu/ i kończy element jak front handspring step out /przerzut w przód na jedną nogę/.

**Original Base(s):**

Baza/y, które mają kontakt z Flyerem podczas rozpoczęcia elementu/stuntu.

**Pancake /"Naleśnik"/:**

Downward inversion /skierowana w dół rotacja zawierająca pozycję odwróconą/ stunt, gdzie obie nogi/stopy Flyera pozostają w kontakcie z bazą/bazami, podczas gdy on składa się do przewrotu w przód, po czym jest wyłapywany na plecach /baza puszcza nogi, gdy Flyer jest wyłapywany za plecy/.

**Paper Dolls /"Papierowe lalki"/:**

Single-leg stunt, w którym Flyerzy podtrzymują się, będąc w pozycji single leg /na jednej nodze/. Stunt może, lecz nie musi być na extention.

**Pike:**

Pozycja łamana, gdy ciało jest zgięte w biodrach z nogami złączonymi i prostymi.

**Platform Position/Dangle/Target position:**

Single leg stunt, w którym nie podtrzymywana noga Flyera jest równoległa prosta do drugiej nogi. /Jak Coupie, tylko że jedna noga jest tylko w rękach baz/

**Power Press /"Wyciskanie"/:**

Gdy bazy opuszczają Flyera z extention na prep level lub niżej i od razu wracają do pozycji extention.

**Prep (stunt):**

Wielobazowy stunt, w którym Flyer jest na 2 nogach i trzymany jest na wysokości ramion baz, w pozycji pionowej.

**Prep-Level:**

Gdy najniższe połączenie między bazą/bazami, a Flyerem jest na poziomie ramion – prep-level.

Stunt może również być uznany za prep-level, jeżeli połączenie między bazą/bazami, a Flyerem jest na extension, jednak Flyer nie jest w pozycji pionowej np. dead men, siad rozkroczny.

Przykłady prep-level stunts: Chair, T-lift

**Primary Support:**

Podtrzymywanie większości ciężaru ciała Flyera.

**Prone Position:**

Pozycja horyzontalna/pozioma, kiedy osoba skierowana jest twarzą w dół.

**Prop (przybór):**

Flagi, banery, tablice, pompony, tuby i kawałki materiału to jedyne dozwolone przybory.

Jakikolwiek kawałek stroju celowo zdjęty z ciała i użyty jako efekt wizualny będzie uznany za przybór.

**Punch:** patrz "Rebound".

**Punch Front:** patrz "Front Tuck"

**Pyramid:**

Dwa lub więcej połączonych stuntów.

**Rebound (Odbicie):**

Pozycja w powietrzu nie zawierająca rotacji, wytworzona poprzez użycie przez zawodnika siły stop i nóg do odbicia się z powierzchni maty – zazwyczaj wykonywana z lub do element tumblingowego.

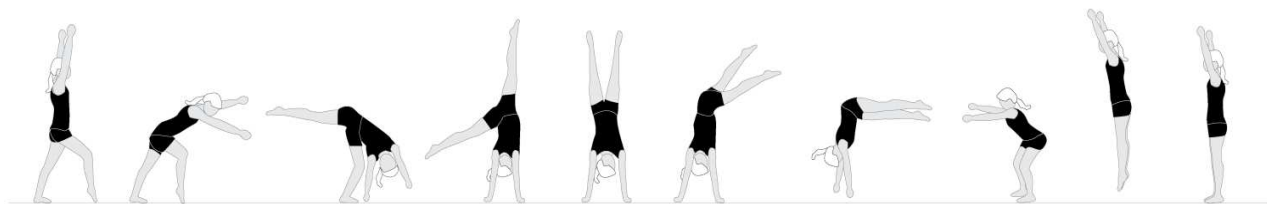
**Release Move ("Uwolniony ruch"):**

Gdy Flyer zostaje bez kontaktu z innymi zawodnikami /podczas przejścia lub zejścia ze stuntu/piramidy. Patrz "Free Release Move"

**Rewind:**

Free-flipping release move /element zawierający rotację bez podtrzymywania/ wykonany z powierzchni maty i użyty jako element wejścia na stunt.

## **Round Off: Rundak**



## **Running Tumbling:**

Tumbling wykonywany z minimum 1 kroku, by nabrać tempa do wejścia w elementy tumblingowe.

## **Second Level („Drugi poziom/piętro):**

Jakakolwiek osoba podtrzymywana ponad powierzchnią maty przez 1 lub więcej baz.

## **Second Level Leap Frog:**

Tak samo jak "Leap Frog", tylko Flyer jest wspierany przez bracer/s zamiast przez bazę/y i gdy przemieszcza się z jednej grupy baz do drugiej.

## **Series Front or Back Handsprings:**

2 lub więcej front/back handsprings wykonanych w serii przez zawodnika.

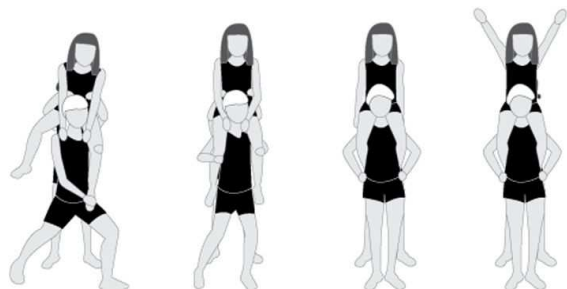
## **Show and Go („Rakieta”):**

Stunt przejściowy, w którym Flyer przechodzi przez poziom extention i wraca do pierwotnej pozycji.

## **Shoulder Level: patrz „Prep-level”**

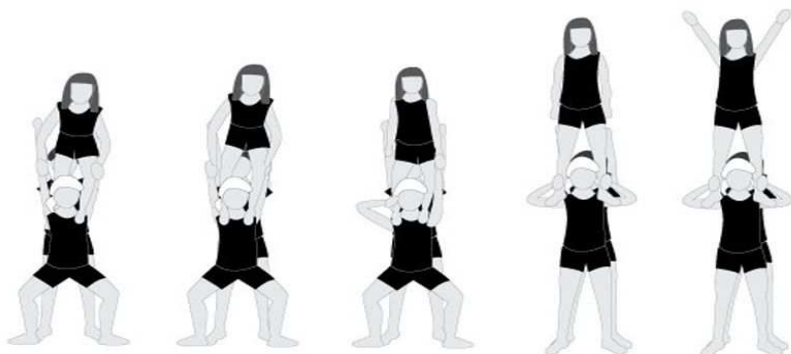
## **Shoulder Sit:**

Stunt, w którym Flyer siedzi na ramionach bazy/baz.



### **Shoulder Stand:**

Stunt, w którym Flyer stoi na ramionach bazy/baz.



### **Shushunova:**

Toe touch (poziomka) z lądowaniem na powierzchni maty w podporze przodem /pierwszą częścią ciała, która ma kontakt z ziemią są ręce/.

### **Single-Based Double Cupie:**

Pojedyncza baza wspiera 2 Flyerów, z których każdy ma obie stopy na 1-dnym ręku bazy.

**Single-Based Stunt:** Stunt z pojedynczą bazą.

**Single-Leg Stunt:** Patrz "Stunt"

### **Split Catch:**

Stunt, gdzie Flyer jest w pionowej pozycji z kolanami skierowanymi w przód /stoi stopami na udach baz/. Baza/y trzymają oba uda od środka, gdy Flyer zazwyczaj wykonuje rękoma ruch high V, tworząc X ze swojego ciała.

*/A stunt with a top person who is in an upright position having knees forward. The base(s) is holding both inner thighs as the top person typically performs a high "V" motion, creating an "X" with the body./*

### **Sponge Toss:**

Stunt podobny do wyrzutu, w którym Flyer jest wyrzucany z pozycji "Load In". Flyer ma obie stopy w rękach baz przed wyrzutem.

### **Spotter:**

Osoba której głównym zadaniem jest zapobieganie kontuzjom poprzez ochronę rejonu głowy i ramion Flyera podczas stuntu, piramidy lub wyrzutu. Wszyscy "Spotters" muszą być członkami



występującego zespołu oraz znać odpowiednią technikę asekuracji.

**Spotter:**

- Musi stać z boku lub za stuntem, piramidą lub wyrzutem,
  - Musi mieć bezpośredni kontakt z powierzchnią maty,
  - Musi obserwować stunt przez cały czas jego wykonania,
  - Musi być w stanie dotknąć bazy stuntu, w którym jest Spotterem, ale nie musi być w bezpośrednim kontakcie ze stuntem,
  - Nie może stać tak, by jego tułów znajdował się pod stuntem,
  - Może trzymać za nadgarstek/nadgarstki bazy/baz, inne części ręki/rąk bazy/baz, nogi/kostki Flyera, lub nie musi w ogóle dotykać stuntu,
  - Nie może mieć obu rąk pod podeszwą buta Flyera lub pod rękoma baz – nie może być jednocześnie bazą i wymaganym Spotterem,  
Np: w stuncie, gdzie Flyer jest na 2 nogach, baza przy jednej z nóg nie może być jednocześnie Spotterem (niezależnie od „uchwyty” jaki stosuje, by trzymać Flyera).
  - Jeżeli ręka Spottera jest pod podeszwą buta Flyera musi to być jego ręka „przednia”.
- Jego „tylnia” ręka MUSI być umieszczona na tylnej części kostki/nogi Flyera lub na tylnej stronie „tylnego” nadgarstka bazy.

**Standing Tumbling:**

Tumbling wykonany z miejsca bez “rozbiegu”. Jakikolwiek kroki w tył wykonane przed elementem tumbling są też uznawane jako "standing tumbling."

**Straight Cradle:**

Release move/zejście ze stuntu do pozycji kołyski, podczas którego Flyer utrzymuje swoje ciało w pozycji prostej /"Straight Ride" position/ bez żadnych dodatkowych sztuczek.

**Straight Ride:**

Prosta pozycja ciała Flyera zaangażowanego w wyrzut lub zejście, która nie zawiera żadnych sztuczek w powietrzu. Ciało ułożone jest w prostą linię, dzięki czemu Flyer uczy się sięgać i osiągać max wysokość wyrzutu.

**Stunt:**

Każdy element, gdzie Flyer jest podtrzymywany powyżej powierzchni maty przez jedną lub więcej osób. Stunt jest określany mianem „Single leg” lub „Two leg” w zależności od tego, ile nóg Flyera jest wspieranych przez bazę/y. Wyjątek: Chair będzie uznawany jako Two leg stunt.

Jeżeli Flyer nie jest wspierany pod stopami /tylko np. w leżeniu/ stunt ten będzie uznawany za "Two Leg" stunt.

### **Suspended Roll:**

Umiejętność w stuncie, która zawiera rotację Flyera mającego połączenie hand/wrist (ręka/nadgarstek) z bazą/ami, które znajdują się na powierzchni maty. Baza/y będą miały ręce wyciągnięte w górę i wypuszczą stopy/nogi FLYera podczas, gdy on wykonuje rotację. Rotacja Flyera jest ograniczona do 1 w przód lub 1 w tył.

*/A stunt skill that involves hip overhead rotation from the top person while connected with hand/wrist to hand/wrist of the base(s) that is on the performing surface. The base(s) will have their arms extended and will release the feet/legs during the rotation of the skill. The rotation of the top person is limited to either forward or backward./*

**Suspended Forward Roll:** J.w. z rotacją w przód.

**Suspended Backward Roll:** J.w. z rotacją w tył.

### **T-Lift:**

Stunt, w którym Flyer z rękoma w pozycji T jest wspierany po obu stronach przez 2 bazy, które podtrzymują go za rękę i pod ramię. Flyer pozostaje w pozycji nie pionowej i nie odwróconej podczas wykonywania stuntu.

### **Tension Roll/Drop:**

Piramida/stunt, w którym baza/y i Flyer/rzy pochylają się do przodu równocześnie dopóki Flyer nie opuści baz bez asysty. Zazwyczaj Flyer lub/i baza/y wykonują przewrót w przód po uwolnieniu się z wzajemnego kontaktu.

*/A pyramid/stunt in which the base(s) and top(s) lean forward in unison until the top person(s) leaves the base(s) without assistance. Traditionally the top person(s) and/or base(s) perform a forward roll after becoming free from contact from each other/*

### **Three Quarter (3/4) Front Flip (stunt):**

Rotacja w przód, gdy Flyer jest wypuszczany z pozycji pionowej do kołyski.

### **Three Quarter (3/4) Front Flip (tumbling):**

Rotacja w przód z pozycji pionowej do siadu na ziemi, gdzie ręce i/lub stopy lądują jako pierwsze na powierzchni maty.

### **Tic-Tock:**

Stunt, który jest utrzymany w stabilnej pozycji na "single leg" na liberty, po czym bazy wykonują dip i uwalniają Flyera z trzymania kierując go ku górze, Flyer w powietrzu zmienia nogi i ląduje w stabilnej pozycji na przeciwnej nodze niż ta, na której rozpoczął stunt.

### **Toe/Leg Pitch:**

Pojedynczy lub wiele bazowy stunt, w którym baza/y wyrzucają pionowo w górę Flyera tradycyjnie używając jednej stopy /Flyer podaje stopę w ręce bazy stojącej na wprost niego/ lub nogi Flyera by zwiększyć jego wysokość.

/np. Baza w obu rękach trzyma stopę Flyera na wysokości bioder, druga baza trzyma Flyera za biodra, Flyer trzyma za nadgarstki drugiej bazy; po wykonaniu wybicia w górę, Flyer ląduje na prep u 2 baz – w trakcie wybicia Flyer wykonuje  $\frac{1}{4}$  twista/.

### **Toss:**

Wyrzut z kosza – wykonywany jest z wysokości bioder, by zwiększyć wysokość Flyera. Flyer nie ma w trakcie lotu kontaktu z nikiem, w momencie zainicjowania ruchu /dip/ Flyer nie ma kontaktu z ziemią.

Uwaga: Toss "w ręce", toss do extended stunts i toss chair **NIE SĄ** uwzględnione w tej kategorii – patrz Release Moves.

Twisting Tosses: Twisty się kumulują - wszystkie twisty do max  $1\frac{1}{4}$  będą uznawane za 1 element w powietrzu /"sztuczkę"/, twisty od  $1\frac{1}{4}$  do  $2\frac{1}{4}$  będą uznawane z 2 elementy w powietrzu.

Uwaga :  $\frac{1}{2}$  twist + "X" +  $\frac{1}{2}$  twist będzie uznane za 2 elementy jako 1 pełny twist i 1 dodatkowa sztuczka ("X").

### **Top Person /Flyer/:**

Zawodnik będący wspierany ponad powierzchnią maty w stuncie, piramidzie lub wyrzucie.

### **Tower Pyramid :**

Stunt na stuncie na poziomie talii.

*/A stunt on top of a waist level stunt/*

### **Transitional Pyramid:**

Zmiana pozycji przez Flyera w piramidzie. Może ona zawierać zmianę baz uwzględniając by minimum jeden zawodnik na prep-level lub poniżej utrzymywał kontakt z Flyerem.

**Transitional Stunt:**

Flyer/rzy zmieniający swoje pozycje w stuncie, przez co zmieniają wygląd stuntu. Każdy punkt inicjacji ruchu jest używany by określić początek przejścia. Koniec przejścia jest określanany jako nowy punkt inicjacji kolejnego ruchu, zatrzymanie ruchu i/lub dotknięcie ziemi przez Flyera.

**Traveling Toss:**

Wyrzut z kosza, który celowo wymaga by bazy i catchersi przesunęli się, by złapać Flyera (nie dotyczy to  $\frac{1}{4}$  lub  $\frac{1}{2}$  obrotu przez bazy wykonanego przy wyrzutach typu "Kick Full").

**Tuck Position:** pozycja kuczna.

**Tumbling:**

Każdy element zawierający rotację bioder ponad głowę, który nie jest wspierany przez bazy i rozpoczyna się i kończy na powierzchni maty.

**Twist:** Zawodnik wykonuje obrót dookoła własnej osi.

**Twisting Stunt:**

Jakiegokolwiek przejście zawierające twist wykonany przez Flyera i bazę. Stopień twistu jest określanany przez ilość ciągłych obrotów bioder Flyera w odniesieniu do powierzchni maty. Będzie mierzony używając osi pionowej i poziomej.

**Twisting Tumbling:** Elementy tumblingu zawierające twisty.

**Two - High Pyramid:**

Piramida, w której wszyscy Flyerzy są wspierani przez bazy, które stoją prosto na powierzchni maty.

Za każdym razem, gdy Flyer jest uwalniany przez bazy wykonując "Pyramid Release Move", niezależnie od wysokości uwolnienia, ta osoba będzie uznana za "przekraczającą wysokość 2 osób" (nie dotyczy to aktualnej wysokości Flyera tylko liczby pięter/warstw, z którymi są połączeni).

**Two and One Half (2- $\frac{1}{2}$ ) - High Pyramid:**

Piramida, w której wszyscy Flyerzy są dźwigani przez minimum 1 innego Flyera i są wolni od kontaktu z bazą/ami. Wysokość piramidy "Two and One Half High Pyramid" jest mierzona za pomocą długości ciała:

- Chairs, thigh stands i shoulder straddles to 1½ wysokości
- Shoulder stands to 2 wysokości
- extended stunts to 2 ½ wysokości

### **Upright:**

Pozycja ciała, gdy Flyer jest na stojąco z minimum jedną stopą wspieraną przez bazy /np. Liberty/.

### **V-Sit:**

Pozycja ciała Flyera, gdy siedzi na stuncie w siadzie rozkrocznym równoległe do powierzchni maty /"V" position/.

### **Vertical Axis (Oś Twistu w Stuntach i Tumblingu):**

Niewidzialna oś przebiegająca pionowo od głowy do stóp - oś pionowa.

**Walkover:** przejście w przód/tył (element tumblingu zawiera podparcie na ręku/ach, zazwyczaj wykonany z pozycją szpagatu w powietrzu).

### **Waist level**

Stunt, w którym najniższe połączenie pomiędzy bazami i Flyerem jest powyżej ziemi i poniżej prep level oraz/lub minimum 1 stopa Flyera jest poniżej prep level co określa wysokość/pozycja bazy.

Przykłady stuntów uznawanych za waist level - gdy bazy są w pozycji "All 4s" oraz "Nugget".

Stunt Chair i Shoulder sit są uznawane za prep level nie waist level stunts.

**Whip:** salto w tył w pozycji "wygiętej w tył". Wygląda jak back handspring tylko bez rąk.



**X-Out:** Layout z otwarciem nóg do X będąc w pozycji odwróconej lub salto w tył w pozycji kucznej /back tuck/ z otwarciem do pozycji X będąc w pozycji odwróconej.

**Poziomy w stuntach:**

Na poziomie bioder (1,5)



Prep-level (2,0)



Extention (2,5)



**LEVEL 2 (INTERMEDIATE DIVISION)**

**LEVEL 3 (PREP ADVANCED DIVISION)**

**JUNIOR MŁODSZY**

**LEVEL 4 (ADVANCED DIVISION)**

**JUNIOR - zespoły**

**LEVEL 5 (ELITE DIVISION)**

**JUNIOR - group stunt/partner stunt**

**SENIOR - zespoły**

**LEVEL 6 (PREMIER DIVISION)**

**SENIOR - group stunt/partner stunt**

## LEVEL 2 (L2) - INTERMEDIATE DIVISION

### LEVEL 2 TUMBLING –przepisy ogólne

- A. Wszystkie elementy tumblingu muszą zaczynać się i kończyć na macie.

*Wyjaśnienie: Osoba wykonująca tumbling może odbić się z nóg (bez rotacji bioder ponad głową) i wylądować w stuncie/kotyście /; może wylądować też w pozycji prone/.*

*Np.: Rundak + handspring + wybicie z nóg lub kontakt z bazą/bracerem prosto do back Flipa będzie niezgodne z tym przepisem dla leveli 1-5. Wyraźne oddzielenie elementów tumblingu od wejścia na stunt/piramidę jest potrzebne, by element był dozwolony - złapanie Flyera w kotyśkę i wykonanie dipu by rozpocząć wyrzut do rotacji jest **dozwolone**.*

- B. Tumbling nad, pod lub przez stunty/ zawodnika lub przybór jest **niedozwolony**.

*Wyjaśnienie: zawodnik może skoczyć (cheer jumps, przeskok) ponad drugim zawodnikiem.*

- C. Wykonywanie tumblingu trzymając lub będąc w kontakcie z przyborem jest **niedozwolone**.

- D. Dive Rolls /skoki tygrysie/ są **dozwolone**.

*Wyjątek: Dive Rolls w pozycji wygiętej w tył są **niedozwolone***

*Wyjątek: Dive Rolls, które zawierają twist ciała są **niedozwolone**.*

- E. Skoki nie są uznawane za tumbling. Dlatego też, jeżeli w „ścieżkę” wpleciony jest skok to przerywa on serię tumblingową.

### LEVEL 2 TUMBLING Z MIEJSCA

- A. Flips /rotacje bez wsparcia na rękach - salta/ oraz aerals są **niedozwolone**

- B. Serie front i back handsprings są **niedozwolone**

*Wyjaśnienie: Przejście w tył + back handspring jest **dozwolone**.*

- C. Skoki cheer w połączeniu z handspring(s) są **niedozwolone**.

*Przykład: Połączenia - Poziomka + handsprings i handsprings + poziomka są **niedozwolone**.*

- D. Elementy półakrobatyczne muszą zawierać podparcie na minimum 1 ręku podczas przejścia przez inverted position.

*Przykład: przejście w przód/tył, przerzut bokiem, Rundak.*

- E. Elementy akrobatyczne muszą zawierać podparcie na obu rękach podczas przejścia przez inverted position.

*Przykład: Handspring w przód/tył.*

- F. **Niedozwolone** są twisty w powietrzu.

*Wyjątek: Rundak jest **dozwolony**.*

### LEVEL 2 TUMBLING Z ROZBIEGU

- A. Flips i aerals są **niedozwolone**.

- B. Serie handsprings w przód/tył są **dozwolone**.



- C. Elementy akrobatyczne muszą zawierać podparcie minimum 1 ręką podczas przejścia przez inverted position.
- D. **Niedozwolone** są twisty ciała w trakcie elementów tumblingu.

*Wyjątek: Rundaki są **dozwolone**.*

## LEVEL 2 STUNTS

- A. Spotter jest wymagany do każdego Flyera powyżej wysokości prep (powyżej 2,0).
- B. Stunty, gdy Flyer jest na jednej nodze na extention są **niedozwolone** (2,5).
  - Wyjaśnienie 1: Podniesienie Flyera na jednej nodze powyżej głowy baz jest **niedozwolone**.*
  - Wyjaśnienie 2: Jeżeli bazy zejdą do klęku, a Flyer będzie na ich wyciągniętych rękach na jednej nodze - stunt wciąż jest uznawany za **niedozwolony**.*
- C. Wejścia i przejścia w stuntach zawierające twist są **dozwolone** max do ½ twista wykonanego przez Flyera względem powierzchni maty:
  - Wyjaśnienie : Twist wykonany przez Flyera z dodatkowym obrotem baz wykonanym w tym samym momencie będzie **niedozwolony**, jeżeli w rezultacie suma obrotów wykonanych przez Flyera przekroczy 1/2 twista. Sędzia techniczny używa jako punktu odniesienia biodra Flyera, by określić sumę twistów w jednym czasie. W momencie, gdy stunt zostanie „zbudowany” i zawodnicy pokażą wyraźne zatrzymanie dopiero wtedy mogą zacząć kolejny element zawierający twist.*
- D. Pojedynczy pełen twist w log/barrel jest **dozwolony** pod warunkiem, że zaczyna się i kończy w pozycji kołyski i może być asystowany tylko przez bazy.
  - Wyjaśnienie: Log/Barrel roll nie może zawierać innego elementu niż twist.*
  - Wyjaśnienie: Log roll nie może być asystowany przez innego Flyera*
- E. W trakcie przejścia, przynajmniej jedna baza musi pozostać w kontakcie z Flyerem.
- F. Wejścia na stunt oraz przejścia z użyciem Free Flipping /rotacje Flyera bez kontaktu z innymi zawodnikami/ oraz Assisted Flipping /rotacja zawierająca kontakt Flyera z innymi/ są **niedozwolone**.
- G. Żadne stunty, piramidy czy pojedynczy zawodnicy nie mogą przemieszczać się nad lub pod innym oddzielnym stuntem, piramidą lub zawodnikiem.
  - Np.: Shoulder sit stunt przechodzący pod stuntem na prep jest **niedozwolony**.*
  - Wyjątek: Zawodnik może skoczyć ponad innym zawodnikiem.*
- H. Single base split catches są **niedozwolone**.
- I. Jedno-bazowe stunty z wieloma Flyerami jak np. True Double Coupie / bez asysty/ są **niedozwolone**.
- J. Release Moves:
  - 1. Żadne Release Moves **nie są dozwolone** poza tymi dozwolonymi w sekcji "Zejścia" i "Wyrzuty".
  - 2. Release Moves nie mogą kończyć się w pozycji prone oraz inverted position.

3. Release Moves muszą kończyć się u oryginalnych baz/

*Wyjaśnienie: Pojedynczy zawodnik nie może wylądować na macie bez asysty.*

4. Helicopter są **niedozwolone**.

5. Pojedynczy pełen twist w log/barrel jest dozwolony pod warunkiem że zaczyna się i kończy w pozycji kołyski.

*Wyjaśnienie: Log/Barrel roll nie może zawierać innego elementu niż twist.*

*Wyjaśnienie: Log roll nie może być asystowany przez innego Flyera*

6. Release Moves nie mogą się przemieszczać na macie.

7. Release Moves nie mogą przechodzić ponad, pod lub przez stunty, piramidy lub pojedynczych zawodników.

#### K. Stunt Inversions

1. Przejścia z inverted position na poziomie maty do pozycji nie odwróconej są **dozwolone**.  
Inne inwercje są **niedozwolone**.

*Przykład: DOZWOLONE - przejście ze stania na rękach na macie do shoulder sit.*

*Przykład: NIEDOZWOLONE - Przejście z kołyski do stania na rękach na macie lub z prone position do przewrotu w przód.*

L. Bazy nie mogą podtrzymywać jakiegokolwiek ciężaru Flyera, gdy same znajdują się w pozycji „mostka” lub inverted position.

*Wyjaśnienie: Osoba stojąca na ziemi nie jest uznawana za Flyera.*

### LEVEL 2 PIRAMIDY

A. Wykonywanie piramid musi być zgodne z przepisami L2 “Stunt” i “Zejsćia”. Piramidy są **dozwolone** do max 2 pięter.

B. Ciężar ciała Flyerów musi być podtrzymywany przez bazy.

*Wyjaśnienie: Zawsze gdy Flyer jest wypuszczany przez bazy podczas przejścia w piramidzie, Flyer musi wylądować w kołysce lub zejść na matę i musi przestrzegać przepisów dotyczących "Zejsćia".*

C. Stunty na dwóch nogach na extention nie muszą być podtrzymywane (braced) przez inne stunty na extention.

D. Żaden stunt, piramida czy pojedynczy zawodnik nie może przemieszczać się ponad lub pod innym oddzielnym stuntem, piramidą czy zawodnikiem.

*Np.: shoulder sits przechodzący pod stuncie na prep jest niedozwolony.*

E. Stunty na jednej nodze na extention:

1. Muszą być podtrzymywane /braced/ przez minimum 1 osobę będącą na prep level lub poniżej za pomocą połączenia dłoń-ręka. Połączenie dłoń-ręką Flyera musi być i pozostać połączone z dłoń- ręką bracerca.

2. Połączenie musi zostać nawiązane przed rozpoczęciem wynoszenia stuntu na extention.

3. Osoba będąca bracerem na prep level musi mieć obie nogi w rękach baz.

*Wyjątek: Osoba będąca na prep level nie musi mieć stóp w rękach baz jeżeli znajduje się w shoulder sit, pozycji flat back, straddle lift lub shoulder stand.*

## **LEVEL 2 ZEJŚCIA**

*UWAGA: Jako "Zejścia" rozumiemy sytuacje, gdy Flyer jest wylapywany do kołyski lub "wypuszczany" i asekurowany/asystowany do momentu wylądowania na powierzchni maty.*

- A. Kołyski ze stuntów jedno-bazowych muszą mieć oddzielnego Spottera, który minimum jedną ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.
- B. Kołyski ze stuntów wielo-bazowych muszą mieć 2 Catchers oraz oddzielnego Spottera, który minimum jedną ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.
- C. Zejścia na powierzchnię maty z poziomu powyżej bioder, muszą być asystowane/asekurowane przez oryginalną bazę. Proste zejścia lub małe zeskoki, bez żadnych dodatkowych sztuczek, wykonywane z poziomu bioder lub niżej to jedyne zejścia, które nie wymagają asysty/asekuracji. Bazy nie powinny celowo zrzucić, przemieszczać się lub podrzucać zawodnika na powierzchnię maty bez asysty/asekuracji.  
*Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na powierzchni maty z pozycji powyżej poziomu bioder bez asysty/asekuracji.*
- D. Tylko proste pionowe zrzuty na powierzchnię maty, do kołyski oraz  $\frac{1}{4}$  twistu są **dozwolone**.
- E. Max  $\frac{1}{4}$  twista są **dozwolone** ze stuntów na 2 nogach. Inne elementy w locie są **niedozwolone**.  
*Np.: poziomka, pike itp są niedozwolone przy zejściach.*
- F. Żadne stundy, piramidy, zawodnicy czy przybory nie mogą poruszać się ponad lub pod wykonywanym zejściem oraz zejście nie może zostać wyrzucone nad, pod czy przez stunt, piramidę, zawodnika oraz przybór.
- G. Kołyski ze stuntów na jednej nodze na extention są **dozwolone**.
- H. **Niedozwolone** są zejścia zawierające rotację.
- I. Zejścia muszą być wylapywane przez oryginalne bazy.
- J. Podczas zejścia stunt/piramida nie powinna się przemieszczać.
- K. Flyerzy w trakcie zejścia nie mogą wejść w kontakt ze sobą.
- L. Jakikolwiek Tension drops/rolls są **niedozwolone**.

## **LEVEL 2 TOSSES/WYRZUTY**

- A. Wyrzuty są **dozwolone** do max 4 baz. Jedna baza musi stać za Flyerem podczas wyrzutu.
- B. Wyrzuty muszą być wykonywane, gdy wszystkie bazy mają stopy na powierzchni maty i muszą być wylapywane do kołyski. Flyer musi być wylapany w kołyskę przez minimum 3 oryginalne bazy, z których jedna ochrania głowę i ramiona Flyera. Bazy nie mogą się przemieszczać podczas wyrzutu.

- C. Flyer musi mieć obie stopy w rękach baz (w "koszu") podczas rozpoczęcia/inicjacji wyrzutu.
- D. Rotacje, twisty i pozycje odwrócone /inverted/ podczas wyrzutu są **niedozwolone**.
- E. Żadne stunty, piramidy, zawodnicy czy przybory nie mogą przemieszczać się nad lub pod wyrzutem oraz wyrzut nie może być skierowany ponad, pod lub przez stunty, piramidy, zawodnika czy przybory.
- F. Podczas wyrzutu Flyer może tylko przyjąć **prostą pozycję ciała** /straight ride/  
*Wyjaśnienie: przegięcie ciała w łuk nie jest uznawane za prosta pozycję i będzie uznawane za **niedozwolone**.*
- G. W trakcie wyrzutu Flyer może używać różnych arm motion, pamiętając by nogi i ciało było w prostej pozycji.
- H. Flyerzy w oddzielnych wyrzutach nie mogą wejść w kontakt ze sobą.
- I. W wyrzucie może być tylko 1 Flyer.

## LEVEL 3 (L3) - PREP ADVANCED DIVISION

### LEVEL 3 TUMBLING –przepisy ogólne

- A. Wszystkie elementy tumblingu muszą zaczynać się i kończyć na macie.

*Wyjaśnienie: Osoba wykonująca tumbling może odbić się z nóg i wylądować w stuncie/kołysce /może wylądować też w pozycji prone/.*

Jeżeli po wybiciu występuje element zawierający rotację bioder ponad głową, wtedy osoba wykonująca ten element musi zostać złapana i zatrzymana w non-inverted /nie odwróconej/ pozycji zanim będzie kontynuowała kolejne elementy zawierające rotację wchodząc na stunt.

*Np.: Rundak + handspring + wybicie z nóg lub kontakt z bazą/bracerem prosto do back Flipa będzie niezgodne z tym przepisem dla leżeli 1-5. Wyraźne oddzielenie elementów tumbling /na macie/ od tumblingu będącego wejściem na stunt/piramidę jest potrzebne, by element był dozwolony - złapanie Flyera w kołyskę i wykonanie dipu by rozpocząć wyrzut do rotacji jest **dozwolone**.*

- B. Tumbling nad, pod lub przez stunty, zawodnika lub przybór jest **niedozwolony**.

*Wyjaśnienie: zawodnik może skoczyć (cheer jumps, przeskok) ponad drugim zawodnikiem.*

- C. Wykonywanie tumblingu trzymając lub będąc w kontakcie z przyborem jest **niedozwolone**.

- D. Dive Rolls /skoki tygrysie/ są **dozwolone**.

*Wyjątek: Dive Rolls w pozycji wygiętej w tył są **niedozwolone***

*Wyjątek: Dive Rolls które zawierają twist ciała są **niedozwolone**.*

- E. Skoki nie są uznawane za tumbling. Dlatego też, jeżeli w „ścieżkę” wpleciony jest skok to przerywa on serię tumblingową.

*Np.: Jeżeli zawodnik w L3 robi rundak – poziomka – back handspring – back tuck ta kombinacja będzie niezgodna z przepisami ponieważ back tuck jest **niedozwolony** z miejsca w L3.*

### LEVEL 3 TUMBLING Z MIEJSCA

- A. Flips /rotacje bez wsparcia na rękach - salta/ są **niedozwolone**.

*Wyjaśnienie: Skoki połączone z  $\frac{3}{4}$  rotacją w przód są **niedozwolone***

- B. Serie front i back handsprings są **dozwolone**.

- C. Elementy muszą zawierać podparcie na minimum 1 rękę podczas przejścia przez inverted position.

- D. **Niedozwolone** są twisty w powietrzu.

*Wyjątek: Rundak jest **dozwolony**.*

### LEVEL 3 TUMBLING Z ROZBIEGU

- A. Flips:

1. Back Flips /rotacje bez rąk w tył/ mogą być TYLKO wykonane w pozycji TUCK /kucznej/

i TYLKO po rundaku lub rundaku + back handspring(s).

*Przykłady elementów zabronionych: X-outs, layouts, layout step outs, whips, pikes, aerial walkovers, and Arabians.*

2. Inne element zawierające podparcie na rękach przed rundakiem lub rundakiem + back handspring są **dozwolone**.

*Np.: Front handsprings i front walkover po czym round off back handspring back tucks są dozwolone.*

3. Cartwheel tucked flips i/lub cartwheel - back handspring(s) - tucks są **niedozwolone**.

4. Aerial cartwheel, tuck front z biegu, 3/4 front flip są **dozwolone**.

*Wyjaśnienie: Front handspring (lub każdy inny element tumbling) do front tuck jest niedozwolony.*

**B. Niedozwolone** jest wykonanie kolejnych elementów tumbling po wykonaniu flipa/rotacji bez rąk/ lub aerial cartwheel.

*Wyjątek: przewrót w przód/tył jest dozwolony po wykonaniu tuck flip, jednak żadne element tumblingowe po tym przewrocie nie mogą być kontynuowane.*

*Wyjaśnienie: Jeżeli jakkolwiek element tumbling wystąpi po przewrocie w przód lub w tył lub flipie w przód lub w tył, przynajmniej jeden krok musi zostać wykonany, by zawodnik mógł kontynuować serię tumblingową.*

**C. Niedozwolone** są twisty ciała w trakcie elementów tumbling.

*Wyjątek : Rundaki są dozwolone.*

*Wyjątek : Aerial cartwheels są dozwolone.*

## LEVEL 3 STUNTS

A. Spotter jest wymagany do każdego Flyera powyżej wysokości prep (powyżej 2,0).

B. Stunty, gdy Flyer jest na jednej nodze na extention są **dozwolone** (2,5).

C. Wejścia i przejścia w stuntach zawierające twist:

1. Są **dozwolone** max do 1 twistu wykonanego przez Flyera względem podłoża.

*Wyjaśnienie : Twist wykonany przez Flyera z dodatkowym obrotem baz wykonany w tym samym momencie będzie niedozwolony, jeżeli w rezultacie suma obrotów wykonanych przez Flyera przekroczy 1 twist. Sędzia techniczny używa jako punktu odniesienia biodra Flyera, by określić sumę twistów w jednym czasie. W momencie, gdy stunt zostanie „zbudowany” i zawodnicy pokażą wyraźne zatrzymanie dopiero wtedy mogą zacząć kolejny element zawierający twist.*

2. Full twisting transition /1 twist/ muszą kończyć i rozpoczynać się TYLKO w/z pozycji prep lub niżej .

*Np.: Niedozwolone są full-up do pozycji na extention (2,5)*

3. Twisting transitions /przejścia w stuntach/ do i z pozycji na extention nie mogą przekroczyć ½ twistu.

*Wyjaśnienie : Twist wykonany z dodatkowym obrotem przez bazy w tym samym momencie będzie niedozwolony jeżeli suma twistu wykonanego przez Flyera przekroczy ½ twista.*

D. W trakcie przejścia, przynajmniej jedna baza musi pozostać w kontakcie z Flyerem.

*Wyjątek: L3 Release moves*

- E. Wejścia na stunt oraz przejścia z użyciem Free Flipping / rotacje bez rąk i bez kontaktu z innymi zawodnikami/ są **zabronione**.
- F. Żadne stunty, piramidy czy pojedynczy zawodnicy nie mogą się przemieszczać się nad lub pod innym oddzielnym stuntem, piramidą lub zawodnikiem.  
*Np.: Shoulder sit stunt przechodzący pod stuntem na prep jest niedozwolony.*  
*Wyjątek: Zawodnik może skoczyć ponad innym zawodnikiem.*
- G. Single base split catches są **niedozwolone**.
- H. Single base stunts z wieloma Flyerami np. Double Coupies, wymaga oddzielnego Spottera dla każdego z Flyerów.
- I. Release Moves:
1. Release moves są **dozwolone**, ale nie mogą przekraczać poziomu wyciągniętych ramion.  
*Wyjaśnienie: Jeżeli release move przekroczy poziom wyciągniętych ramion będzie to uznane za toss i/lub zejście i musi wtedy przestrzegać odpowiednich przepisów z sekcji L3 „Toss” i/lub „Zejścia”.*
  2. Release moves nie mogą kończyć się w inverted position /odwróconej pozycji np. stanie na rękach/. „Wypuszczanie” z inverted position do non-inverted /odwróconej pozycji do pionowej/ jest **dozwolone**.
  3. Release moves muszą zaczynać się poniżej poziomu prep i muszą być wyłapane na poziomie prep lub niżej. Release moves nie mogą przekroczyć ponad poziom wyciągniętych rąk.
  4. Release moves są ograniczone do 1 rotacji/sztuczki i 0 twistów. Tylko elementy wykonane w trakcie „uwolnienia” są liczone. Dlatego też natychmiastowe przyjęcie konkretnej pozycji ciała /którą w locie utrzymamy/ nie będzie liczone jako sztuczka.  
*Wyjątek: Log/barrel rolls mogą zawierać 1 twist i muszą lądować w kotysce lub płaskiej/horyzontalnej pozycji ciała /na plecach lub prone/.*
  5. Release moves muszą być wyłapane przez oryginalne bazy.  
*Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na macie bez asysty.*  
*Wyjątek: Patrz L3 „Zejścia”*  
*Wyjątek: Zejście z True Double Coupies*
  6. Helikoptery są **niedozwolone**.
  7. Release moves nie powinny się przemieszczać.
  8. Release moves nie mogą przejść ponad, pod lub przez stunty, piramidy lub pojedynczych zawodników.
  9. Flyerzy wykonujący release moves nie mogą wejść w kontakt ze sobą.  
*Wyjątek: Zejście z True Double Coupies*
- J. Stunt Inversions
1. Żadne inverted stunts /Flyer w pozycji odwróconej/ są **niedozwolone** powyżej poziomu prep. Połączenie i wsparcie Flyera przez bazy musi być na poziomie prep lub poniżej.

*Wyjątek: Wielobazowe zawieszone przewroty do kołyski /pancake?/, pozycje load in, Flat body prep – level stunt wykonane na macie są **dozwolone**. Multi base zawieszone przewroty muszą być podpierane 2 rękoma. Obie ręce Flyera muszą mieć kontakt z rękoma bazy/baz.*

2. Inversions są ograniczone do ½ twista.

*Wyjątek: Multi base zawieszone przewroty w przód mogą zawierać 1 twist.*

*Wyjątek: W Multi base zawieszonym przewrocie w tył Flyer nie może wykonywać twistów.*

3. Downward inversions są TYLKO **dozwolone** poniżej prep i muszą być asystowane przez co najmniej 2 bazy, by chronić głowę i ramiona Flyera. Flyer musi utrzymać kontakt z oryginalną bazą.

*Wyjaśnienie 1: Stunt nie może przejść przez prep level i potem stać się inverted poniżej prep level (moment, gdy Flyer schodzi w dół jest głównym problemem bezpieczeństwa).*

*Wyjaśnienie 2: Catchers muszą złapać kontakt z Flyerem w regionie talia- ramiona, by chronić głowę i ramiona.*

*Wyjaśnienie 3: Two leg Pancake /z 2 nóg/ jest **niedozwolony** w L3.*

4. Downward inversions nie mogą wchodzić w kontakt ze sobą.

K. Bazy nie mogą podtrzymywać jakiegokolwiek ciężaru Flyera, gdy same znajdują się w pozycji „mostka” lub inverted position.

*Wyjaśnienie: Osoba stojąca na ziemi nie jest uznawana za Flyera.*

### LEVEL 3 PIRAMIDY

A. Wykonywanie piramid musi być zgodne z przepisami “Stunt” i “Zejścia” i są **dozwolone** do max 2 pięter.

B. Ciężar ciała Flyerów musi być podtrzymywany przez bazy.

*Wyjątek: Patrz L3 Piramidy – release moves*

C. Stunty na jednej nodze na extention nie muszą być podtrzymywane (brace) przez inne stunty na extention.

D. Żaden stunt, piramida czy pojedynczy zawodnik nie może przemieszczać się ponad lub pod innym oddzielnym stuntem, piramidą czy zawodnikiem. .

*Np.: shoulder sits przechodzący pod stuncie na prep jest **niedozwolony**.*

E. Każda umiejętność dozwolona jako L3 Piramidy-release moves jest też dozwolona, jeżeli Flyer pozostaje w kontakcie z bazą lub dwoma bracerami.

*Np.: Wejścia twistowe i przejścia do pozycji extention są **dozwolone** do max 1 twista, jeżeli jest połączony z 2 bracerami na prep level lub niżej. Połączenie musi zostać utworzone przed wejściem na extention i musi pozostać przez cały czas trwania piramidy.*

F. Piramidy-Release Moves

*Wyjaśnienie: Zawsze, gdy Flyer jest “wypuszczany” przez bazy w trakcie przejścia w piramidzie i nie stosuje się do poniższych 4 reguł, musi on wylądować w kołysce lub zejść na powierzchnię maty oraz przestrzegać przepisów z sekcji „Zejścia”.*



1. W trakcie przejścia w piramidzie Flyer może przejść wysokość 2 osób mając kontakt fizyczny z co najmniej 2 osobami na prep lub poniżej.

*Wyjaśnienie: L3 Pyramid Release Moves mogą zawierać elementy release moves, w których zachowany jest kontakt z 1 innym Flyerem pod warunkiem, że element ten spełnia kryteria opisane w L3 Stunt Release Moves lub L3 Zejścia.*

*L3 Pyramid Release Moves muszą zachować kontakt z 2 innymi Flyerami jeżeli release moves zaczyna się na prep level lub powyżej, przechodzi powyżej poziomu extended, zawiera więcej niż 1 sztuczkę/umiejętność lub jest złapany na extended position.*

2. Flyer musi zostać w stałym kontakcie ręka-ręka z minimum 2 różnymi Flyerami znajdującymi się na prep level lub niżej.

*Wyjaśnienie 1: Mając kontakt tylko z jednej strony, ale obydwoma rękoma oraz po drugiej stronie przez ręka-noga jest **niedozwolone**.*

*Wyjaśnienie 2: Jeżeli Flyer ma kontakt z obu stron ręka-ręka i trzecia osoba ma kontakt ręka-noga to jest to **dozwolone**.*

*Wyjaśnienie 3: Kontakt z bazą musi rozpocząć się na powierzchni maty PRZED utratą kontaktu z bracerami.*

*Wyjaśnienie 4: Wejścia z twistem oraz przejścia są **dozwolone** do max 1 twista, jeżeli Flyer jest połączony z bracerami na prep level lub niżej. Połączenie musi być rozpoczęte przed zainicjowaniem ruchu i musi być utrzymane przez cały czas jego trwania.*

3. Przejścia zawierające release nie mogą zawierać zmiany baz.
4. Przejścia zawierające release muszą być wyłapywane przez minimum 2 catchersów (minimum 1 catcher i 1 Spotter)
  - a) Oboje catchersi muszą stabilnie stać na ziemi.
  - b) Oboje catchersi muszą obserwować Flyera przez cały czas trwania przejścia.
5. Wykonując release moves Flyer nie może być wspierany (braced)/połączony z innymi Flyerami powyżej prep level

#### G. L3 Pyramids-Inversions

1. Muszą przestrzegać przepisów L3 Stunt Inversions.
2. Flyer może przejść do inverted position w trakcie przejścia w piramidzie, jeżeli zachowa ona kontakt z bazą/bazami która stoi ciężarem ciała na powierzchni maty.  
Baza, która utrzymuje kontakt z Flyerem może „wyciągnąć” ręce w trakcie przejścia, jeżeli zaczęło się ono i kończy na prep lub poniżej.

#### H. L3 Pyramids - Release Moves z wspieraną (braced) Inversions

1. Przejścia w piramidach nie mogą zawierać inversions w trakcie “uwalniania” z baz.

### LEVEL 3 ZEJŚCIA

*UWAGA: Jako “Zejścia” rozumiemy sytuacje, gdy Flyer jest wyłapywany do kołyski lub “wypuszczany” i asekurowany/asystowany aż wyląduje na powierzchni maty.*

- A. Kołyski ze stuntów jedno-bazowych muszą mieć oddzielnego Spottera, który minimum jedną ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.
- B. Kołyski ze stuntów wielobazowych muszą mieć 2 Catchers oraz oddzielnego Spottera, który minimum jedną ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.
- C. Zejścia na powierzchnię maty z poziomu powyżej bioder, muszą być asystowane/asekurowane przez oryginalną bazę. Proste zejścia lub małe zeskoki, bez żadnych dodatkowych sztuczek, wykonywane z poziomu bioder lub niżej to jedyne zejścia, które nie wymagają asysty/asekuracji. Bazy nie powinny celowo zrzucić, przemieszczać się lub podrzucać zawodnika na powierzchnię maty bez asysty/asekuracji.  
*Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na powierzchni maty z pozycji powyżej poziomu bioder bez asysty/asekuracji.*
- D. Tylko proste pionowe zrzuty na powierzchnię maty, do kołyski oraz 1/4 twistu są **dozwolone** ze stuntów na jednej nodze.
- E. Max 1 i 1/4 twista są **dozwolone** ze stuntów na 2 nogach.  
*Wyjaśnienie: Twist z platform position jest niedozwolony.*
- F. Żadne stunty, piramidy, zawodnicy czy przypory nie mogą poruszać się ponad lub pod wykonywanym zejściem oraz zejście nie może zostać wyrzucone nad, pod czy przez stunt, piramidę, zawodnika oraz przybór.
- G. Max 1 sztuczka może być wykonana podczas zejścia ze stuntu na dwóch nogach.
- H. Jakikolwiek zejście z prep lub powyżej zawierające sztuczkę (np. twist, poziomkę) musi zostać wyłapane do kołyski.
- I. **Niedozwolone** są zejścia zawierające flip /rotację Flyera bez kontaktu z innymi/.
- J. Zejścia muszą być wyłapywane przez oryginalne bazy.
- K. Podczas zejścia stunt/piramida nie powinna się przemieszczać.
- L. Flyerzy w trakcie zejścia nie mogą wejść w kontakt ze sobą.
- M. Jakikolwiek Tension drops/rolls są **niedozwolone**.
- N. Gdy wykonujemy kołyskę z single based stunts z wiloma Flyerami np. Double Cupies, 2 osoby (Catchers) musi złapać każdego z Flyerów. Catchersi i bazy muszą stać stabilnie na powierzchni maty przed rozpoczęciem zejścia.
- O. Zejście ze stuntu, gdy Flyer jest w pozycji odwróconej /inverted position/ jest **niedozwolone**.

### LEVEL 3 TOSSES/WYRZUTY

- A. Wyrzuty są **dozwolone** do max 4 baz. Jedna baza musi stać za Flyerem podczas wyrzutu.
- B. Wyrzuty muszą być wykonywane, gdy wszystkie bazy mają stopy na powierzchni maty i muszą być wyłapywane do kołyski. Flyer musi być wyłapany w kołyskę przez minimum 3 oryginalne

bazy, z których jedna ochrania głowę i ramiona Flyera. Bazy nie mogą się przemieszczać podczas wyrzutu.

C. Flyer musi mieć obie stopy w rękach baz (w "koszu") podczas rozpoczęcia/inicjacji wyrzutu.

D. Rotacje i pozycje odwrócone /inverted/ podczas wyrzutu są **niedozwolone**.

E. Żadne stunty, piramidy, zawodnicy czy przybory nie mogą przemieszczać się nad lub pod wyrzutem oraz wyrzut nie może być skierowany ponad, pod lub przez stunty, piramidy, zawodnika czy przybory.

F. Max 1 sztuczka jest **dozwolona** podczas wyrzutu. Max 1¼ twist jest **dozwolony**.

*(Dozwolone: poziomka, pretty girl, pike )*

*(Niedozwolone: Switch kick, pretty girl-kick, double toe-touch)*

*Wyjaśnienie: "Łuk" w najwyższym punkcie wyrzutu nie jest liczony jako sztuczka.*

*Wyjątek: Ball X toss – wyrzut w pozycji kucznej i najwyższym punkcie rozłożenie ciała do pozycji gwiazdki jest **dozwolony**.*

G. W trakcie wyrzutu zawierającego twist, żadna inna sztuczka **nie jest dozwolona**.

*Zabronione np.: kick + full twist, ½ twist + poziomka.*

H. Flyerzy w oddzielnych wyrzutach nie mogą wejść w kontakt ze sobą.

I. W wyrzucie może być tylko 1 Flyer.

## LEVEL 4 (L4) - ADVANCED DIVISION

### LEVEL 4 TUMBLING –przepisy ogólne

- A. Wszystkie elementy tumblingu muszą zaczynać się i kończyć na macie.

*Wyjaśnienie: Osoba wykonująca tumbling może odbić się z nóg i wylądować w stuncie/kołysce.*

Jeżeli po wybiciu występuje element zawierający rotację bioder ponad głowę wtedy osoba wykonująca ten element musi zostać złapana i zatrzymana w non-inverted /nie odwróconej/ pozycji zanim będzie kontynuowała kolejne elementy zawierające rotację wchodząc na stunt.

*Np. Rundak + handspring + wybicie z nóg lub kontakt z bazą/bracerem prosto do back Flipa będzie niezgodne z tym przepisem dla leżeli 1-5. Wyraźne oddzielenie elementów tumblingu /na macie/ od tumblingu będącego wejściem na stunt/piramidę jest potrzebne, by element był dozwolony - złapanie Flyera w kołyskę i wykonanie dipu, by rozpocząć wyrzut do rotacji jest **dozwolone**.*

- B. Tumbling nad, pod lub przez stunty, zawodnika lub przybór jest **niedozwolony**.

*Wyjaśnienie: zawodnik może skoczyć ponad drugim zawodnikiem.*

- C. Wykonywanie tumblingu trzymając lub będąc w kontakcie z przyborem jest **niedozwolone**.

- D. Dive Rolls /skoki tygrysie/ są **dozwolone**.

*Wyjątek: Dive Rolls w pozycji wygiętej w tył są **niedozwolone***

*Wyjątek: Dive Rolls które zawierają twist ciała są **niedozwolone**.*

- E. Skoki nie są uznawane za tumbling. Dlatego też, jeżeli w „ścieżkę” wpleciony jest skok to przerywa on serię tumblingową.

*Np. : Jeżeli zawodnik w L4 wykona rundak + poziomka + back handspring + whip + layout będzie to niezgodne z przepisami dla L4 ponieważ 2 rotacje/bez rąk/ pod rząd są **niedozwolone** na tym levelu.*

### LEVEL 4 TUMBLING Z MIEJSCA

- A. Flips/ rotacje bez rąk/ z miejsca i zaraz po back handspring są **dozwolone**.

- B. Max 1 flip i 0 twista są **dozwolone**.

*Wyjątek: aerial cartwheels i Onodies są **dozwolone***

- C. Seria 2 Flip – Flip pod rząd jest **niedozwolona**.

*Np.: back tuck – back tuck, back tuck – punch front sa **niedozwolone**.*

- D. Wykonanie skoku cheer zaraz przed lub po flipie jest **niedozwolone**.

*Np.: Poziomka + back tuck, back tuck + poziomka, pike + front flip – **niedozwolone**.*

*Wyjaśnienie: Skoki cheer połączone z ¼ front Flip są **niedozwolone**.*

*Wyjaśnienie: Poziomka + back handspring + back tuck jest **dozwolone** ponieważ Flip nie jest bezpośrednio po skoku cheer.*

## LEVEL 4 TUMBLING Z BIEGU

A. Max 1 flip i 0 twistów.

*Wyjątek: Aerial cartwheels i Onodis są **dozwolone***

## LEVEL 4 STUNTS

A. Spotter jest wymagany do każdego Flyera powyżej wysokości prep (2,0).

B. Stunty, gdy Flyer jest na jednej nodze na extention są **dozwolone** (2,5).

C. Wejścia i przejścia w stuntach zawierające twist:

1. Wejścia i przejścia twistowe do prep level (2,0) i niżej są **dozwolone** max do 1 ½ twista wykonanego przez Flyera w odniesieniu do powierzchni maty.

*Wyjaśnienie : Twist wykonany przez Flyera z dodatkowym obrotem baz wykonany w tym samym momencie będzie **niedozwolony**, jeżeli w rezultacie suma obrotów wykonanych przez Flyera przekroczy 1 ½ twista. Sędzia techniczny używa jako punktu odniesienia biodra Flyera, by określić sumę twistów w jednym czasie. W momencie, gdy stunt zostanie „zbudowany” i zawodnicy pokażą wyraźne zatrzymanie dopiero wtedy mogą zacząć kolejny element zawierający twist.*

2. Wejścia i przejścia twistowe do extended position (2,5) są **dozwolone** i muszą spełniać następujące warunki:

a) Max do ½ twista na extention jest **dozwolone**.

*Np.: ½ twist do Liberty na extention jest **dozwolone**.*

*Wyjaśnienie: Twist wykonany przez Flyera z dodatkowym obrotem baz wykonany w tym samym momencie będzie **niedozwolony**, jeżeli w rezultacie suma obrotów wykonanych przez Flyera przekroczy ½ twista. Sędzia techniczny używa jako punktu odniesienia biodra Flyera, by określić sumę twistów w jednym czasie. W momencie, gdy stunt zostanie „zbudowany” i zawodnicy pokażą wyraźne zatrzymanie dopiero wtedy mogą zacząć kolejny element zawierający twist.*

b) Elementy na extention przekraczające ½ aż do 1 twista muszą być zatrzymane na stuncie na dwóch nogach.

*Np.: Full-up (1 twist) na extention do Liberty jest **niedozwolony**,*

*Full-up na extention na dwie nogi są **dozwolone**.*

*Wyjątek: Lądowanie w pozycji platform jest **dozwolone**. Pozycja platform musi być widocznie przytrzymana przed kontynuacją ruchu do Liberty.*

*Wyjaśnienie: Twist wykonany przez Flyera z dodatkowym obrotem baz wykonany w tym samym momencie będzie **niedozwolony**, jeżeli w rezultacie suma obrotów wykonanych przez Flyera przekroczy 1 twista. Sędzia techniczny używa jako punktu odniesienia biodra Flyera, by określić sumę twistów w jednym czasie. W momencie, gdy stunt zostanie „zbudowany” i zawodnicy pokażą wyraźne zatrzymanie dopiero wtedy mogą zacząć kolejny element zawierający twist.*

D. W trakcie przejść, przynajmniej 1 baza musi pozostać w kontakcie z Flyerem.

*Wyjątek: Patrz „Release moves”*

E. Wejścia i przejścia z użyciem Flipów /rotacji bez wsparcia/ są **niedozwolone**.

F. Żadne stunty, piramidy czy zawodnicy nie mogą poruszać się ponad lub pod innymi, oddzielnym stuntem, piramidą czy zawodnikiem.

*Np.: Shoulder sit przechodzący pod stuntem na prep jest **niedozwolone**.*

*Wyjątek: Zawodnik może skoczyć cheer jump nad innym zawodnikiem.*

*Wyjątek: Pojedynczy zawodnik może przejść pod stuntem lub stunt może przejść nad zawodnikiem.*

G. Single base Split catches są **niedozwolone**.

H. Single based stunts z wieloma Flyerami np. Double Cupies wymagają oddzielnych Spotterów dla każdego Flyera.

I. Stunty – release moves

1. Release moves są **dozwolone**, ale nie mogą przekroczyć poziomu wyciągniętych rąk.

*Wyjaśnienie: Jeżeli release move przekroczy poziom wyciągniętych rąk, będzie to uznane za wyrzut i/lub zejście i musi być zgodne z przepisami „Wyrzuty” i/lub „Zejscia”.*

2. Release moves nie mogą lądować w inverted position. Wykonując release move z inverted position do non-inverted position, najniższy punkt dipu będzie użyty by określić czy początkowa pozycja jest odwrócona /inverted/. Release moves z pozycji inverted do non-inverted nie mogą zawierać twistu.

Release moves z pozycji inverted do non-inverted lądujące na poziomie prep lub wyżej musi być dodatkowy Spotter.

3. Release moves muszą powrócić do oryginalnych baz.

*Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na powierzchni maty bez asysty/asekuracji.*

*Wyjątek: Zejscie „C”*

*Wyjątek: Zejscie z True Double Coupe*

4. Release moves, które lądują na extention muszą rozpocząć się z poziomu maty i nie mogą zawierać twistów i rotacji.

5. Helicopters są **dozwolone** max do 180 stopni rotacji i 0 twistów i muszą być wyłapywane przez minimum 3 catchersów, z czego jeden ustawiony jest by chronić głowę i ramiona.

6. Release moves nie powinny się przemieszczać.

7. Release moves nie mogą być wykonywane ponad, pod lub przez stunty, piramidy czy zawodników.

8. Flyerzy wykonujący release moves nie mogą wejść w kontakt ze sobą.

J. Stunty – inversions

1. Extended inverted stunts są **dozwolone**. Patrz też “Stunty” i “Piramidy”.

2. Downward inversions są **dozwolone** na prep level i muszą być asystowane/asekurowane przez minimum 3 osoby (catchersów), z czego min 2 muszą ochraniać głowę i ramiona Flyera.

*Wyjaśnienie: Stunt nie może przejść ponad prep level i stać się inverted na prep level lub poniżej. (moment, gdy Flyer schodzi w dół jest głównym problemem bezpieczeństwa).*

*Wyjaśnienie: Catchers muszą złapać kontakt z Flyerem w rejonie między talią a ramionami by chronić głowę i ramiona Flyera.*

*Wyjaśnienie: Downward inversions zaczynające się poniżej prep level nie wymagają 3 baz.*

*Wyjątek: Two leg „pancake” musi rozpocząć się na wysokości prep lub niżej i jest **dozwolone**, by Flyer przeszedł przez extender position podczas wykonywania.*

*Wyjaśnienie: Two leg Pancake nie może zatrzymać się lub zakończyć w pozycji inverted.*

3. Downward inversions muszą pozostać w kontakcie z oryginalną bazą.

*Wyjątek: Side rotating downward inversions.*

*Np.: W przejściu typu cartwheel-style, oryginalna baza może stracić kontakt z Flyerem kiedy jest to konieczne.*

4. Downward inversions nie mogą wejść w kontakt ze sobą.

- K. Bazy nie mogą podtrzymywać jakiegokolwiek ciężaru Flyera, gdy same znajdują się w pozycji „mostka” lub inverted position.

*Wyjaśnienie: Osoba stojąca na ziemi nie jest uznawana za Flyera.*

## LEVEL 4 PIRAMIDY

- A. Wykonywanie piramid musi być zgodne z przepisami L4 “Stunt” i “Zejścia” i są **dozwolone** do max 2 pięter.

*Wyjątek: Wejścia i przejścia twistowe do single leg extended stunts są **dozwolone** max do 1 twista, jeżeli Flyer jest braced na poziomie prep lub niżej. Połączenie musi być nawiązane przed rozpoczęciem tej umiejętności i kontakt musi być utrzymany przez cały czas jej trwania.*

- B. Ciężar ciała Flyerów musi być podtrzymywany przez bazy.

*Wyjątek: Patrz L4 Piramidy – release moves*

- C. Stunty na jednej nodze na extention nie muszą być podtrzymywane (brace) przez inne stunty na jednej nodze na extention.

- D. Żaden stunt czy piramida nie może przemieszczać się ponad lub pod innym oddzielnym stuntem czy piramidą.

*Np.: shoulder sits przechodzący pod stuntem na prep jest **niedozwolony**.*

*Wyjątek: Pojedynczy zawodnik może wykonać cheer jump ponad innym zawodnikiem.*

*Wyjątek: Pojedynczy zawodnik może przejść pod stuntem lub stunt może przejść ponad pojedynczym zawodnikiem.*

- E. Każda umiejętność dozwolona jako L4 Piramidy-release moves jest też dozwolona, jeżeli Flyer pozostaje w kontakcie z bazą lub bracerem (lub dwoma jeżeli potrzeba).

*Np.: Pancake na extention będzie wymagał posiadania dwóch bracerów.*

- F. Piramidy-Release Moves

1. W trakcie przejścia w piramidzie Flyer może przejść wysokość 2 osób mając kontakt fizyczny z co najmniej 1 osobą na prep lub poniżej. Kontakt musi być utrzymany z tą samą osobą przez cały czas trwania elementu.

*Wyjaśnienie: Kontakt musi być nawiązany z bazą na powierzchni maty jeszcze przed utratą kontaktu z*

*bracerem/rami.*

*Wyjątek: Podczas gdy wykonywanie Tic-Tock z prep level lub wyżej do extention jest **niedozwolone** w L4 Stunts, ten sam element będzie **dozwolony** w L4 Pyramid Release Moves, jeżeli Flyer będzie miał kontakt z minimum 1 osobą na prep lub niżej. Flyer wykonujący Tic-Tock musi być wspierany (braced) przez cały czas trwania elementu.*

*Wyjaśnienie: Stunty i przejścia zawierające twist są **dozwolone** do 1 1/2 twista, jeżeli są połączone z minimum 1 osobą (bracerem) na prep level lub poniżej.*

2. W trakcie przejścia w piramidzie, Flyer może przejść ponad innym Flyerem, jeżeli ma kontakt z tym Flyerem będącym na prep lub niżej.

3. Bezpośredni ciężar ciała nie może być dźwigany przez osoby na 2 piętrze.

*Wyjaśnienie: Przejście musi być płynne, nie zatrzymane.*

4. Non-inverted transitional piramids mogą zawierać zmiany baz pod warunkiem:

a) Flyer musi pozostać w stałym kontakcie z osobą na prep i poniżej.

*Wyjaśnienie: Kontakt musi być z bazą znajdującą się na powierzchni maty zanim straci kontakt z bracerem/rami.*

b) Flyer musi zostać wyłapany przez min 2 catchersów (minimum 1 catcher i 1 Spotter).

Obydwoje catchersi muszą stać stabilnie na ziemi i nie mogą być zaangażowani w żadne inne elementy choreografii, gdy przejście zostanie zainicjowane. (Wykonanie dipu by wyrzucić Flyera jest uznawane za rozpoczęcie elementu).

5. Non-inverted pyramid release moves muszą być wyłapywane przez minimum 2 catchersów (min 1 catcher i 1 Spotter).

a) Obydwoje catchersi muszą stać stabilnie na powierzchni maty.

b) Obydwoje catchersi muszą obserwować Flyera przez cały czas trwania elementu.

## G. L4 Pyramids-Inversions

1. Muszą przestrzegać przepisów L4 Stunt Inversions.

## H. L4 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions

1. Przejścia w piramidach mogą zawierać braced inversions (w tym braced flips), jeżeli kontakt jest utrzymany z minimum 2 osobami na prep lub poniżej. Kontakt musi być utrzymany przez cały czas trwania elementu z innymi Flyerami lub bazami.

*Wyjaśnienie: Kontakt z bazą musi zostać nawiązany zanim Flyer straci kontakt z bracerem.*

*Wyjaśnienie: Braced flips muszą być podtrzymywane po 2 oddzielnych stronach (np. lewa – prawa, lewa – tył itp.) przez 2 osobne osoby. (Np.: 2 osoby podtrzymujące Flyera za jedną rękę będzie **niedozwolone**). Flyer musi być podtrzymywany po 2 z 4 stron swojego ciała (przód, tył, prawa, lewa).*

2. Braced inversions (w tym braced flips) są **dozwolone** do max 1 1/4 rotacji i 0 twista.

3. Braced inversions (w tym braced flips) nie mogą zawierać zmiany baz.

4. Braced inversions (w tym braced flips) muszą być płynnie wykonane/bez zatrzymania/.

5. Wszystkie braced inversions (w tym braced flips) muszą być wyłapywane przez min 3



catchersów.

*Wyjątek: Braced flips, które lądują w pionowej pozycji na prep lub powyżej muszą mieć minimum 1 catchersa i 2 spotterów.*

- a) Wszyscy 3 osoby muszą stabilnie stać na powierzchni maty.
  - b) Wszyscy 3 osoby muszą obserwować Flyera przez cały element.
  - c) 3 osoby nie mogą być zaangażowani w jakiegokolwiek inne elementy choreografii, gdy element zostaje rozpoczęty ( Wykonanie dipu, by wyrzucić Flyera uznawane jest za rozpoczęcie elementu).
6. Braced inversions (w tym braced flips) nie mogą kierować się ku podłodze w trakcie inverted.
  7. Braced inversions (w tym braced flips) nie mogą wejść w kontakt z innymi wykonującymi ten element.
  8. Braced inversions (w tym braced flips) nie mogą być wspierane(braced) lub połączone z Flyerami znajdującymi się powyżej prep level.

#### **LEVEL 4 ZEJŚCIA**

*UWAGA: Jako "Zejścia" rozumiemy sytuacje, gdy Flyer jest wylapywany do kołyski lub "wypuszczany" i asekurowany/asystowany aż wyląduje na powierzchni maty.*

- A. Kołyski ze stuntów jedno-bazowych muszą mieć oddzielnego Spottera, który minimum 1 ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.
- B. Kołyski ze stuntów wielobazowych muszą mieć 2 catchers oraz oddzielnego Spottera , który minimum 1 ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.
- C. Zejścia na powierzchnię maty z poziomu powyżej bioder, muszą być asystowane/asekurowane przez oryginalną bazę. Proste zejścia lub małe zeskoki , bez żadnych dodatkowych sztuczek , z poziomu bioder lub niżej to jedyne zejścia, które nie wymagają asysty/asekuracji. Bazy nie powinny być celowo zrzucone, przemieszczać się lub podrzucać zawodnika na powierzchnię maty bez asysty/asekuracji.

*Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na powierzchni maty z pozycji powyżej poziomu bioder bez asysty/asekuracji.*

- D. Max 2 i  $\frac{1}{4}$  twista są **dozwolone** ze stuntów na 2 nogach.

*Wyjaśnienie: Twist z platform position nie może osiągnąć 1 i  $\frac{1}{4}$  obrotu /ponieważ nie jest on uznawany za two leg stunt/.*

- E. Max 1 i  $\frac{1}{4}$  twista są **dozwolone** ze stuntów na 1 nodze.

*Wyjaśnienie: Platform position nie jest uznawane za stunt na 2 nogach.*

- F. Żadne stunty, piramidy, zawodnicy czy przypory nie mogą poruszać się ponad lub pod wykonywanym zejściem oraz zejście nie może zostać wyrzucone nad, pod czy przez stunt,

piramidę, zawodnika oraz przybór.

- G. Wykonując max 1 i  $\frac{1}{4}$  twista do kołyski, żadne inne dodatkowe sztuczki nie mogą być wykonane.
- H. **Niedozwolone** są zejścia zawierające rotację bez kontaktu Flyera z innymi.
- I. Zejścia muszą być wyłapywane przez oryginalne bazy.
- J. Podczas zejścia stunt/piramida nie powinna się przemieszczać.
- K. Flyerzy w trakcie zejścia nie mogą wejść w kontakt ze sobą.
- L. Jakikolwiek Tension drops/rolls są **niedozwolone**.
- M. Gdy wykonujemy kołyskę z single based stunt wieloma Flyerami np. Double Cupies, 2 catchersi muszą złapać każdego z Flyerów. Catchers i bazy muszą stać stabilnie na powierzchni maty przed rozpoczęciem zejścia.
- N. Zejścia z pozycji odwróconych (inverted positions) nie mogą zawierać twistów.

#### **LEVEL 4 TOSSES/WYRZUTY**

- A. Wyrzuty są **dozwolone** do max 4 baz. Jedna baza musi stać za Flyerem podczas wyrzutu.
- B. Wyrzuty muszą być wykonywane, gdy wszystkie bazy mają stopy na powierzchni maty i muszą być wyłapywane do kołyski. Flyer musi być wyłapany w kołyskę przez minimum 3 oryginalne bazy, z których jedna ochrania głowę i ramiona Flyera. Bazy nie mogą się przemieszczać podczas wyrzutu.  
*Np.: nie można specjalnie przemieszczać się w trakcie wyrzutu.*  
*Wyjątek: 1/2 obrotu wykonana przez bazy jest **dozwolona** przy wykonaniu kick full basket.*
- C. Flyer musi mieć obie stopy w rękach baz (w "koszu") podczas rozpoczęcia/inicjacji wyrzutu.
- D. Rotacje i pozycje odwrócone /inverted/ podczas wyrzutu są **niedozwolone**.
- E. Żadne stunt, piramidy, zawodnicy czy przybory nie mogą przemieszczać się nad lub pod wyrzutem oraz wyrzut nie może być skierowany ponad, pod lub przez stunt, piramidy, zawodnika czy przybory.
- F. Max 2 sztuczki są **dozwolone** podczas wyrzutu.  
*Np: Kick full, full up toe touch.*
- G. W trakcie wyrzutu zawierającego 1 i  $\frac{1}{2}$  twista, żadna inna sztuczka **nie jest dozwolona**.  
*Zabronione np: kick double jest **niedozwolone**.*
- H. Wyrzuty nie mogą osiągnąć 2 i  $\frac{1}{4}$  twista.
- I. Flyerzy w oddzielnych wyrzutach nie mogą wejść w kontakt ze sobą.
- J. W wyrzucie może być tylko 1 Flyer.

## LEVEL 5 (L5) - ELITE DIVISION

### LEVEL 5 TUMBLING –przepisy ogólne

- A. Wszystkie elementy tumblingu muszą zaczynać się i kończyć na macie.

*Wyjaśnienie: Osoba wykonująca tumbling może odbić się z nóg i wylądować w stuncie/kołysce.*

*Jeżeli po wybiciu jest element zawierający rotację bioder ponad głową wtedy osoba wykonująca ten element musi zostać złapana i zatrzymana w non-inverted /nie odwróconej/ pozycji zanim będzie kontynuowała kolejne elementy zawierające rotację wchodząc na stunt.*

*Np. Rundak + handspring + wybicie z nóg lub kontakt z bazą/bracerem prosto do back Flipa będzie niezgodne z tym przepisem dla leżeli 1-5. Wyraźne oddzielenie elementów tumbling /na macie/ od tumblingu będącego wejściem na stunt/piramidę jest potrzebne, by element był dozwolony - złapanie Flyera w kołyskę i wykonanie dipu, by rozpocząć wyrzut do rotacji jest **dozwolone**.*

- B. Tumbling nad, pod lub przez stunty, zawodnika lub przybór jest **niedozwolony**.

*Wyjaśnienie: zawodnik może skoczyć ponad drugim zawodnikiem.*

- C. Wykonywanie tumbling trzymając lub będąc w kontakcie z przyborem jest **niedozwolone**.

- D. Dive Rolls /skoki tygrysie/ są **dozwolone**.

*Wyjątek: Dive Rolls które zawierają twist ciała są **niedozwolone**.*

- E. Skoki nie są uznawane za tumbling. Dlatego też, jeżeli w „ścieżkę” wpleciony jest skok to przerywa on serię tumblingową.

### LEVEL 5 TUMBLING Z MIEJSCA/ TUMBLING Z BIEGU

- A. Max 1 flip i 1 twist są **dozwolone**.

- B. Elementy zawierające flip i twist wykonane bezpośrednio do podwójnego twista są **niedozwolone**.

- C. Elementy z twistem wykonane bezpośrednio po elemencie tumblingu z twistem są **niedozwolone**.

### LEVEL 5 STUNTS

- A. Spotter jest wymagany do każdego Flyera powyżej wysokości prep (2,0).

- B. Stunty, gdy Flyer jest na jednej nodze na extention są **dozwolone** (2,5).

- C. Wejścia i przejścia w stuntach zawierające twist są **dozwolone** max do 2 i 1/4t wista wykonane przez Flyera w odniesieniu do powierzchni maty.

*Wyjaśnienie : Twist wykonany przez Flyera z dodatkowym obrotem baz wykonanym w tym samym momencie będzie **niedozwolony**, jeżeli w rezultacie suma obrotów wykonanych przez Flyera przekroczy 2 i 1/4 twista. Sędzia techniczny używa jako punktu odniesienia biodra Flyera, by określić sumę twistów w jednym czasie. W momencie, gdy stunt zostanie „zbudowany” i zawodnicy pokażą wyraźne zatrzymanie dopiero wtedy mogą zacząć kolejny element zawierający twist.*

- D. Wejścia i przejścia z użyciem Free Flipping /rotacje bez rąk i bez kontaktu z innymi zawodnikami / są **niedozwolone**.
- E. Single base Split catches są **niedozwolone**.
- F. Single based stunts z wieloma Flyerami np. Double Cupies wymagają oddzielnych Spotterów dla każdego Flyera.
- G. Stunty – release moves
1. Release moves są **dozwolone**, ale nie mogą przekroczyć wysokości 18 cali (46 centymetrów) powyżej poziomu wyciągniętych rąk.  
*Np: Tic-tocks są dozwolone.*  
*Wyjaśnienie: Jeżeli release move przekroczy wysokość 18 cali (46 centymetrów) powyżej poziomu wyciągniętych rąk, będzie to uznane za wyrzut i/lub zejście i musi być zgodne z przepisami „Wyrzuty” i/lub „Zejscia”.*
  2. Release moves nie mogą lądować w inverted position. Wykonując release move z inverted position do non-inverted position , najniższy punkt dipu będzie użyty by określić czy początkowa pozycja jest odwrócona /inverted/. Release moves z pozycji inverted do non-inverted nie mogą zawierać twistu.  
*Wyjątek: Front handspring half up (1/2 twistu) do extention.*  
Przy Release moves z pozycji inverted do non-inverted lądujące na poziomie prep lub wyżej musi posiadać dodatkowego Spottera.
  3. Release moves muszą powrócić do oryginalnych baz.  
*Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na powierzchni maty bez asysty/asekuracji.*  
*Wyjątek: Zejście „C”*  
*Wyjątek: Zejście z True Double Coupie*
  4. Helicopters są **dozwolone** max do 180 stopni rotacji i muszą być wyłapywane przez minimum 3 catchersów z czego 1 ustawiony jest, by chronić głowę i ramiona.
  5. Release moves nie powinny się przemieszczać.
  6. Release moves nie mogą być wykonywane ponad, pod lub przez stunty, piramidy czy zawodników.
  7. Flyerzy wykonujący release moves nie mogą wejść w kontakt ze sobą.  
*Wyjątek: Zejście z True Double Coupie*
- H. Stunty – inversions
1. Extended inverted stunts są **dozwolone**. Patrz też L5 “Stunty” i “Piramidy”.
  2. Downward inversions są **dozwolone** od ponad prep level i muszą być asystowane/asekurowane przez minimum 3 bazy, z czego min 2 muszą ochraniać głowę i ramiona Flyera.  
Kontakt musi być zainicjowany na poziomie ramion (lub wyżej) baz.

*Wyjaśnienie: Catchers muszą złapać kontakt z Flyerem w rejonie między talią, a ramionami by chronić głowę i ramiona Flyera.*

*Wyjaśnienie: Downward inversions zaczynające się od prep level lub niżej nie wymagają 3 baz.*

*Wyjątek: Kontrolowany power press ze stuntu, gdzie Flyer jest na extention w inverted position (np. stanie na rękach) do poziomu ramion jest **dozwolone**.*

3. Downward inversions muszą pozostać w kontakcie z oryginalną bazą.

*Wyjątek: oryginalna baza może stracić kontakt z Flyerem kiedy jest to konieczne.*

*Np.: zejście typu cartwheel-style*

4. Downward inversions z poziomu ponad prep:

a) Nie mogą zatrzymać się w inverted position.

*Np: Cartwheel roll off będzie **dozwolone** ponieważ Flyer ląduje na swoich stopach.*

*Wyjątek: Kontrolowany power press ze stuntu gdzie Flyer jest na extention w inverted position (np. stanie na rękach) do poziomu ramion jest **dozwolone**.*

b) Nie mogą lądować na ziemi lub dotykać jej będąc w inverted position.

*Wyjaśnienie: Lądowanie w prone lub supine position ( pozycja horyzontalna twarzą w dół i twarzą w górę) ze stuntu na extention musi w widoczny sposób zatrzymać się w non-inverted position i zostać przytrzymany zanim przejdzie do jakiegokolwiek inwercji na ziemi.*

5. Downward inversions nie mogą wejść w kontakt ze sobą.

I. Bazy nie mogą podtrzymywać jakiegokolwiek ciężaru Flyera, gdy same znajdują się w pozycji „mostka” lub inverted position.

## LEVEL 5 PIRAMIDY

A. Wykonywanie piramid musi być zgodne z przepisami L5“Stunt” i “Zejścia” i są **dozwolone** do max 2 pięter.

B. Ciężar ciała Flyerów musi być podtrzymywany przez bazy.

*Wyjątek: Patrz L5 Piramidy – release moves*

C. Piramidy-Release Moves

1. W trakcie przejścia w piramidzie Flyer może przejść wysokość 2 osób mając kontakt fizyczny z co najmniej 1 osobą na prep lub poniżej.

*Wyjaśnienie: Kontakt musi być nawiązany z bazą na powierzchni maty jeszcze przed utratą kontaktu z bracerem/rami.*

2. Bezpośredni ciężar ciała nie może być dźwigany przez osoby na 2 piętrze.

*Wyjaśnienie: Przejście musi być płynne, nie zatrzymane.*

3. Non-inverted pyramid release moves muszą być wyłapywane przez minimum 2 catchersów (min 1 catcher i 1 Spotter).

a) Obydwoje catchersi muszą stać stabilnie na powierzchni maty.

b) Obydwoje catchersi muszą obserwować Flyera przez cały czas trwania elementu.

4. Non-inverted transitional pyramids mogą zawierać zmiany baz. Zmieniając bazy:

- a) Flyer musi pozostać w stałym kontakcie z osobą na prep i poniżej.

*Wyjaśnienie: Kontakt musi być z bazą znajdującą się na powierzchni maty zanim straci kontakt z bracerem/rami.*

- b) Flyer musi zostać wyłapywany przez min 2 catchersów (minimum 1 catcher i 1 Spotter). Obydwoje catchersi muszą stać stabilnie na ziemi i nie mogą być zaangażowani w żadne inne elementy choreografii, gdy przejście zostanie zainicjowane. (Wykonanie dipu, by wyrzucić Flyera jest uznawane za rozpoczęcie elementu).

#### D. L5 Pyramids-Inversions

1. Muszą przestrzegać przepisów L5 Stunt Inversions.

#### E. L5 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions

1. Przejścia w piramidach mogą zawierać braced inversions (w tym braced flips), jeżeli kontakt jest utrzymany z minimum 1 osobą na prep lub poniżej. Kontakt musi być utrzymany przez cały czas trwania elementu z innymi Flyerami lub bazami.

*Wyjaśnienie: Kontakt z bazą musi zostać nawiązany zanim Flyer straci kontakt z bracerem.*

2. Braced inversions (w tym braced flips) są **dozwolone** do max 1 i  $\frac{1}{4}$  rotacji i  $\frac{1}{2}$  twista.
3. Braced inversions ( w tym braced flips), które przekraczają  $\frac{1}{2}$  twista są jedynie **dozwolone** z max  $\frac{3}{4}$  flipa/rotacji zawierającej uwolnienie Flyera z pozycji pionowej, nie odwróconej i nie przechodzi przez pozycję horyzontalną (np: kołyska, prone itp) i nie przekraczają 1 twista.

*Wyjaśnienie: **Dozwolone** - zawodnik wyrzucony z pozycji pionowej, non-inverted (np z basket toss) wykonujący full twist i  $\frac{3}{4}$  rotacji w tył do prone position mając jednocześnie kontakt z 1 bracerem.*

4. Piramidy z przejściem w pozycji Inverted nie mogą zawierać zmiany baz.
5. Braced inversions (w tym braced flips) muszą być płynnie wykonane/bez zatrzymania/.
6. Wszystkie braced inversions (w tym braced flips) muszą być wyłapywane przez min 3 catchersów.

*Wyjątek: Braced flips, które lądują w pionowej pozycji na prep lub powyżej wymagają min 1 catchersa i 2 spotterów.*

- a) Wszystkie 3 osoby muszą stabilnie stać na powierzchni maty
- b) Wszystkie 3 osoby muszą obserwować Flyera przez cały element.
- c) Wszystkie 3 osoby nie mogą być zaangażowane w jakiegokolwiek inne elementy choreografii, gdy element zostaje rozpoczęty (Wykonanie dippu by wyrzucić Flyera uznawane jest za rozpoczęcie elementu).
7. Wszystkie braced inversions ( w tym braced flips), które zawierają twist (od  $\frac{1}{4}$  i więcej) muszą być wyłapywane przez min 3 catchersów. Wszyscy 3 muszą mieć kontakt z Flyerem w trakcie wyłapywania..

- a) Wszystkie 3 osoby) muszą stać stabilnie na powierzchni maty.
  - b) Wszystkie 3 osoby muszą obserwować Flyera przez cały element.
  - c) Wszystkie 3 osoby nie mogą być zaangażowani w jakiegokolwiek inne elementy choreografii, gdy element zostaje rozpoczęty ( Wykonanie dipu by wyrzucić Flyera uznawane jest za rozpoczęcie elementu).
8. Braced inversions (w tym braced flips) nie mogą kierować się ku podłodze w trakcie bycia w Flyera w pozycji inverted.
  9. Braced flips nie mogą wejść w kontakt z innymi wykonującymi ten element.
  10. Braced inversions (w tym braced flips) nie mogą być wspierane(braced) lub połączone z Flyerami znajdującymi się powyżej prep level.

## LEVEL 5 ZEJŚCIA

*UWAGA: Jako "Zejścia" rozumiemy sytuacje, gdy Flyer jest wylapywany do kołyski lub "wypuszczany" i asekurowany/asystowany aż wyląduje na powierzchni maty.*

- A. Kołyski ze stuntów jedno-bazowych muszą mieć oddzielnego Spottera, który minimum 1 ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.
- B. Kołyski ze stuntów wielobazowych muszą mieć 2 catchers oraz oddzielnego Spottera , który minimum 1 ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.
- C. Zejścia na powierzchnię maty z poziomu powyżej bioder, muszą być asystowane/asekurowane przez oryginalną bazę. Proste zejścia lub małe zeskoki , bez żadnych dodatkowych sztuczek , z poziomu bioder lub niżej to jedyne zejścia, które nie wymagają asysty/asekuracji. Bazy nie powinny być celowo zrzucone, przemieszczać się lub podrzucić zawodnika na powierzchnię maty bez asysty/asekuracji.  
*Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na powierzchni maty z pozycji powyżej poziomu bioder bez asysty/asekuracji.*
- D. Max 2 i 1/4 twista są **dozwolone** ze wszystkich stuntów.
- E. Żadne stunty, piramidy, zawodnicy czy przypory nie mogą poruszać się ponad lub pod wykonywanym zejściem oraz zejście nie może zostać wyrzucone nad, pod czy przez stunt, piramidę, zawodnika oraz przybór.
- F. **Niedozwolone** są zejścia zawierające rotację bez kontaktu Flyera z innymi.
- G. Zejścia muszą być wylapywane przez oryginalne bazy.
- H. Podczas zejścia stunt/piramida nie powinna się przemieszczać.
- I. Flyerzy w trakcie zejścia nie może wejść w kontakt ze sobą.
- J. Jakiegokolwiek Tension drops/rolls są **niedozwolone**.
- K. Gdy wykonujemy kołyskę z single based stunts z wieloma Flyerami np. Double Cupies, 2

catchersów musi złapać każdego z Flyerów. Catchers i bazy muszą stać stabilnie na powierzchni maty przed rozpoczęciem zejścia.

- L. Zejścia z pozycji odwróconych (inverted positions) nie mogą zawierać twistów.

## **LEVEL 5 TOSSES/WYRZUTY**

- A. Wyrzuty są **dozwolone** do max 4 baz. Jedna baza musi stać za Flyerem podczas wyrzutu.
- B. Wyrzuty muszą być wykonywane, gdy wszystkie bazy mają stopy na powierzchni maty i muszą być wyłapywane do kołyski. Flyer musi być wyłapany w kołyskę przez minimum 3 oryginalne bazy, z których jedna ochrania głowę i ramiona Flyera. Bazy nie mogą się przemieszczać podczas wyrzutu.  
*Np: nie można specjalnie przemieszczać się w trakcie wyrzutu.*  
*Wyjątek: 1/2 obrotu wykonana przez bazy jest **dozwolona** przy wykonaniu kick full basket.*
- C. Flyer musi mieć obie stopy w rękach baz (w "koszu") podczas rozpoczęcia/inicjacji wyrzutu.
- D. Rotacje i pozycje odwrócone /inverted/ podczas wyrzutu są **niedozwolone**.
- E. Żadne stunty, piramidy, zawodnicy czy przybory nie mogą przemieszczać się nad lub pod wyrzutem oraz wyrzut nie może być skierowany ponad, pod lub przez stunty, piramidy, zawodnika czy przybory.
- F. Max 2 i 1/2 twista jest **dozwolona**.
- G. Flyerzy w oddzielnych wyrzutach nie mogą wejść w kontakt ze sobą.
- H. W wyrzucie może być tylko 1 Flyer.



## LEVEL 6 (L6) - PREMIER DIVISION

### LEVEL 6 TUMBLING –przepisy ogólne

A. Wszystkie elementy tumblingu muszą zaczynać się i kończyć na macie.

*Wyjątek 1: Osoba wykonująca tumbling może odbić się z nóg i wylądować w stuncie/kołysce.*

*Jeżeli po wybiciu jest element zawierający rotację bioder ponad głowę wtedy osoba wykonująca ten element musi zostać złapana i zatrzymana w non-inverted /nie odwróconej/ pozycji zanim będzie kontynuowała kolejne elementy zawierające rotację wchodząc na stunt.*

*Wyjątek 2: Rundak + salto w tył i standing single back handspring + salto w tył są **dozwolone**. Żadne inne elementy tumblingu przed rundakiem czy przed standing back handspring **nie są dozwolone**.*

B. Tumbling nad, pod lub przez stunty, zawodnika lub przybór jest **niedozwolony**.

*Wyjaśnienie: zawodnik może skoczyć ponad drugim zawodnikiem.*

C. Wykonywanie tumbling trzymając lub będąc w kontakcie z przyborem jest **niedozwolone**.

D. Dive Rolls /skoki tygrysie/ są **dozwolone**.

*Wyjątek: Dive Rolls które zawierają twist ciała są **niedozwolone**.*

### LEVEL 6 TUMBLING Z MIEJSCA/ TUMBLING Z BIEGU

A. Max 1 flip i 1 twist są **dozwolone**.

### LEVEL 6 STUNTS

A. Spotter jest wymagany :

1. Podczas stuntu, gdzie baza trzyma Flyera na 1 rękę (1 arm stunt) powyżej prep level, innych niż cupies lub liberty.

*Wyjaśnienie: 1 arm heel stretch, arabesque, high torch, scorpios, bow & arrow itp. wymagają spottera.*

2. Gdy wejście/przejście zawiera release move z twistem większym niż 360 stopni lub relase move z inwercją /pozycją odwróconą/.

3. W stuntach, w których Flyer jest w pozycji inverted powyżej prep level.

4. Gdy Flyer jest wypuszczany z poziomu powyżej ziemi do 1 arm stunt.

B. Stunty, gdy Flyer jest na jednej nodze na extention są **dozwolone** (2,5).

C. Wejścia i przejścia w stuntach zawierające twist są **dozwolone** max do 2 i ¼ twista wykonanego przez Flyera w odniesieniu do powierzchni maty.

*Wyjaśnienie : Twist wykonany przez Flyera z dodatkowym obrotem baz wykonanym w tym samym momencie będzie **niedozwolony**, jeżeli w rezultacie suma obrotów wykonanych przez Flyera przekroczy 2 i ¼ twista. Sędzia techniczny używa jako punktu odniesienia biodra Flyera, by określić sumę twistów w jednym czasie. W momencie, gdy stunt zostanie „zbudowany” i zawodnicy pokażą wyraźne zatrzymanie dopiero wtedy mogą zacząć kolejny element zawierający twist.*

D. Wejścia i przejścia z użyciem Free Flipping /rotacje bez rąk i bez kontaktu z innymi

zawodnikami / oraz z użyciem assisted flipping są **dozwolone**.

Rotacje muszą rozpoczynać się z podłoża i mogą mieć max 1 rotację i 1 ¼ twista.

*Wyjątek 1: Rotacje do kołyski mają 1 ¼ rotacji. Wszystkie takie elementy wylapywane poniżej poziomu ramion muszą mieć 2 catchersów (np. rotacja lądująca w kołysce)*

*Wyjątek 2: Rundak + salto w tył i standing single back handspring + salto w tył są **dozwolone**. Żadne inne elementy tumblingu przed rundakiem czy przez standing back handspring **nie są dozwolone**.*

*Wyjaśnienie: Stunty i przejścia z użyciem Free Flipping, które nie rozpoczynają się z maty są **niedozwolone**.*

*Wyjaśnienie: Toe pitch, leg pitch oraz podobne typy wyrzutów nie są **dozwolone** jako początek elementów zawierających Free Flipping.*

**E. Single base Split catches są niedozwolone.**

**F. Single based stunts z wieloma Flyerami np. Double Cupies wymagają oddzielnych Spotterów dla każdego Flyera.**

**G. Stunty – release moves**

1. Release moves są **dozwolone**, ale nie mogą przekroczyć wysokości 18 cali (46 centymetrów) powyżej poziomu wyciągniętych rąk.

*Wyjaśnienie: Jeżeli release move przekroczy wysokość 18 cali (46 centymetrów) powyżej poziomu wyciągniętych rąk, będzie to uznane za wyrzut i/lub zejście i musi być zgodne z przepisami „Wyrzuty” i/lub „Zejscia”.*

2. Release moves nie mogą lądować w inverted position.

3. Release moves muszą powrócić do oryginalnych baz.

*Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na powierzchni maty bez asysty/asekuracji.*

*Wyjątek 1: Wyrzuty typu mix do nowych baz są **dozwolone** jeżeli stunt jest wyrzucony przez single base i wylapany przez minimum 1 bazę i dodatkowego spottera którzy nie są zaangażowani w żaden inny element choreografii gdy przejście wyrzutem jest rozpoczynane.*

*Wyjątek 2: Zejscie z True Double Coupie*

4. Helicopters są **dozwolone** max do 180 stopni rotacji i muszą być wylapywane przez minimum 3 catchersów z czego 1 ustawiony jest, by chronić głowę i ramiona.

5. Release moves nie powinny się przemieszczać (Patrz wyjątek pkt 3 powyżej).

6. Release moves nie mogą być wykonywane ponad, pod lub przez stunty, piramidy czy zawodników.

7. Flyerzy wykonujący release moves nie mogą wejść w kontakt ze sobą.

*Wyjątek: Zejscie z True Double Coupie*

**H. Stunty – inversions**

1. Downward inversions z poziomu powyżej prep level muszą być asystowane/asekurowane przez minimum 2 catchersów. Flyer musi zachować stały kontakt z bazą.

## LEVEL 6 PIRAMIDY

- A. Piramidy są **dozwolone** do 2½ piętra
- B. Dla piramid 2½ piętra muszą być minimum 2 spotterzy, jeden pomagający "utrzymać" piramidę, oraz obaj ubezpieczający każdego Flyera który znajduje się powyżej wysokości 2 osób i którego główne wsparcie nie ma minimum jednej stopy na ziemi. Obaj spotterzy muszą być na pozycji, gdy Flyer "wchodzi" na piramidę. Jeden spotter musi być za Flyerem, a drugi musi być przed Flyerem lub po boku piramidy tak by zdążyć złapać Flyera gdyby schodził do przodu. W momencie gdy piramida "stanie" stabilnie i tuż przed zejściem, ten spotter może przemieścić się do tyłu by złapać Flyera w kołysce. Jako, że jest wiele rodzajów piramid, zaleca się dokładne sprawdzenie nowych piramid by sprawdzić gdzie spotterzy powinni stać by zapewnić bezpieczeństwo.

*Wyjaśnienie: Dla wszystkich piramid "wież" (2-1-1 thigh stant) potrzebny jest spotter, który nie ma kontaktu z piramidą i usytuowany jest za Flyerem oraz 1 bracer asystujący osobie znajdującej się na środkowym poziomie.*

- C. Free-flying mounts /wejście gdy Flyer jest "wrzucany" na stunt/ rozpoczynające się z poziomu maty nie mogą rozpoczynać się z pozycji stania na rękach i są **dozwolone** do max 1 rotacji (max ¾ free flip między "wypuszczeniem" a złapaniem) oraz 1 twist lub 0 twista i 2 rotacje. Free-flying mounts rozpoczynające się z powyżej poziomu maty są **dozwolone** i mogą być wykonane z max 1 rotacją (max ¾ free flip między "wypuszczeniem" a złapaniem) i 0 twistem lub max 0 rotacji i 2 twisty.

*Wyjaśnienie: Free-flying mounts nie mogą znacznie przekroczyć wysokości zamierzonego elementu i nie mogą przejść ponad, pod ani przez inne stunty, piramidy czy zawodników.*

### D. Piramidy-Release Moves

1. W trakcie przejścia w piramidzie Flyer może przekroczyć wysokość 2 ½ pod warunkiem, że:

- a) Za każdym razem gdy wykonywany jest release move z poziomu bazy 2-go piętra i jest wyłapywany przez bazę 2-go piętra, baza łapiąca Flyera musi również być ta baza która "wypuściła" tego Flyera (np. wykonując tic-tocks).
- b) Free release move z piramidy z wysokości 2 ½ nie mogą lądować w prone lub inverted position.

### E. L6 Pyramids-Inversions

1. Elementy zawierające inercje są **dozwolone** do max 2 ½ wysokości.
2. Downward inversions z poziomu powyżej prep muszą być asystowane przez minimum 2 bazy. Flyer musi zachować stały kontakt z bazą lub innym Flyerem.

### F. L6 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions

1. Braced flips są **dozwolone** do max 1 i  $\frac{1}{4}$  rotacji i 1 twista.
2. Braced flip są **dozwolone** jeżeli bezpośredni kontakt fizyczny jest zachowany z minimum 1 Flyerem na poziomie prep lub poniżej i musi być wyłapany przez minimum 2 catchersów.

*Wyjątek: Braced inversion do piramidy o wysokości 2  $\frac{1}{2}$  może być wyłapana przez 1 osobę.*

3. Wszystkie braced inversions (w tym braced flips) które lądują w pozycji pionowej na prep level lub powyżej wymagają minimum 1 bazy i 1 dodatkowego spottera pod warunkiem:
  - a) Baza/Spotter muszą stabilnie stać na powierzchni maty
  - b) Baza/Spotter muszą obserwować Flyera przez cały element.
  - c) Baza/Spotter nie mogą być zaangażowane w jakiegokolwiek inne elementy choreografii, gdy element zostaje rozpoczęty (Wykonanie dippu by wyrzucić Flyera uznawane jest za rozpoczęcie elementu).

G. Free released moves z piramidy o wysokości 2  $\frac{1}{2}$  :

1. Nie mogą lądować w prone lub inverted position.
2. Są **dozwolone** do max 0 rotacji i 1 twista.

H. Stunt na 1 rękę na extention typu Paper Dolls wymaga spottera dla każdego z Flyerów.

## LEVEL 6 ZEJŚCIA

*UWAGA: Jako "Zejścia" rozumiemy sytuacje, gdy Flyer jest wyłapywany do kołyski lub "wypuszczany" i asekurowany/asystowany aż wylądować na powierzchni maty.*

- A. Kołyski ze stuntów jedno-bazowych które przekraczają 1  $\frac{1}{4}$  twista muszą mieć spottera asystującego przy kołysce, który minimum 1 ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.
- B. Zejścia na powierzchnię maty muszą być asystowane/asekurowane przez oryginalną bazę lub spottera.

*Wyjątek: Proste zejścia lub małe zeskoki, bez żadnych dodatkowych sztuczek, z poziomu bieder lub niżej to jedyne zejścia, które nie wymagają asysty/asekuracji.*

*Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na powierzchni maty z pozycji powyżej poziomu bieder bez asysty/asekuracji.*

- C. Max 2 i  $\frac{1}{4}$  twista do kołyski jest **dozwolone** ze wszystkich stuntów i piramid mających max 2 wysokości i wymagają minimum 2 catchersów. Kołyski z piramid 2  $\frac{1}{2}$  wysokości są **dozwolone** z max 1  $\frac{1}{2}$  twista i wymagają 2 catchersów, z których 1 musi być nieruchomy od momentu rozpoczęcia zejścia do kołyski.

*Wyjątek: Z piramidy "wieża" (2-1-1) można wykonać 2 twisty tylko ze stuntu ustawionego przodem do widza (np. extension, liberty, heel stretch)*

- D. Zejścia typu free release z piramid 2  $\frac{1}{2}$  wysokości nie mogą lądować w prone lub inverted

position.

E. Zejścia z użyciem free flipping do kołyski:

1. Są **dozwolone** do max 1  $\frac{1}{4}$  rotacji i  $\frac{1}{2}$  twista (Arabians).
2. Wymagają minimum 2 catchersów, z których 1 jest oryginalną bazą.
3. Nie mogą specjalnie się przemieszczać.
4. Muszą rozpoczynać się z prep level lub niżej (nie mogą rozpoczynać się z piramidy 2  $\frac{1}{2}$  wysokości).

*Wyjątek:  $\frac{3}{4}$  front flip /rotacja w przód/ do kołyski może pojawić się z piramidy 2  $\frac{1}{2}$  wysokości i wymaga 2 catchersów, po 1-dnym z każdej strony Flyera oraz 1 z nich musi być nieruchomy w momencie rozpoczęcia kołyski,  $\frac{3}{4}$  front flip do kołyski z piramidy 2  $\frac{1}{2}$  nie może zawierać twistów.*

F. Zejścia typu free flipping na powierzchnię maty są **dozwolone** tylko w przypadku rotacji w przód:

*Wyjaśnienie: zejście rotacją w tył musi zakończyć się w kołysce.*

1. Dozwolona do max 1 rotacji w przód i 0 twista.
2. Musi wrócić do oryginalnej bazy.
3. Musi mieć spottera.
4. Nie może specjalnie się przemieszczać.
5. Muszą rozpoczynać się z prep level lub niżej (nie mogą rozpoczynać się z piramidy 2  $\frac{1}{2}$  wysokości).

G. Jakikolwiek Tension drops/rolls są **niedozwolone**.

H. Gdy wykonujemy kołyskę z single based stunts z wieloma Flyerami np. Double Cupies, 2 catchersów musi złapać każdego z Flyerów. Catchers i bazy muszą stać stabilnie na powierzchni maty przed rozpoczęciem zejścia.

I. Kołyski ze stuntów na 1 rękę zawierających twist podczas zejścia muszą mieć spottera asystującego przy kołysce, który minimum 1 ręką ochrania głowę i ramiona Flyera

J. Żadne zejście nie może zostać wyrzucone nad, pod czy przez stunt, piramidę czy zawodnika

K. Zejścia muszą być wylapywane przez oryginalne bazy.

*Wyjątek: Stunty jedno bazowe z wieloma Flyerami nie muszą być wylapywane przez oryginalną bazę/y.*

L. Podczas zejścia stunt/piramida nie powinna się przemieszczać.

M. Flyerzy w trakcie zejścia nie może wejść w kontakt ze sobą.

## **LEVEL 6 TOSSES/WYRZUTY**

A. Wyrzuty są **dozwolone** do max 4 baz. Jedna baza musi stać za Flyerem podczas wyrzutu.

*Wyjątek 1: Wyrzuty typu "Fly away" które kierowane są ponad osobą z tyłu.*

*Wyjątek 2: Arabians w których 3 osoba musi rozpocząć z przodu wyrzutu by złapać Flyera w kołyskę.*

B. Wyrzuty muszą być wykonywane, gdy wszystkie bazy mają stopy na powierzchni maty i

muszą być wyłapywane do kołyski. Flyer musi być wyłapany w kołyskę przez minimum 3 bazy, z których jedna ochrania głowę i ramiona Flyera. Bazy nie mogą się przemieszczać podczas wyrzutu.

- C. Flyer musi mieć obie stopy w rękach baz (w "koszu") podczas rozpoczęcia/inicjacji wyrzutu.
- D. Rotacje są **dozwolone** do max  $1\frac{1}{4}$  i 2 dodatkowych sztuczek. Tuck, pike lub layout nie są zaliczane do tych 2 dodatkowych sztuczek. Pike open double full jest dozwolony. Tuck X-out double full jest niedozwolony ponieważ x-out jest zaliczany jako sztuczka

**Dozwolone** (2 sztuczki)

Tuck flip, X-out, Full Twist

Double Full - Twisting Layout

Kick, Full - Twisting Layout

Pike, Open, Double Full - Twist

Arabian Front, Full - Twist

**Niedozwolone** (3 sztuczki)

Tuck flip, X-out, Double Full Twist

Kick, Double Full - Full Twisting Layout

Kick, Full - Twisting Layout, Kick

Pike, Split, Double Full - Twist

Full - Twisting Layout, Split, Full-Twist

UWAGA: Arabian Front po czym  $1\frac{1}{2}$  twista jest dozwolony.

- E. Żadne stunty, piramidy, zawodnicy czy przybory nie mogą przemieszczać się nad lub pod wyrzutem oraz wyrzut nie może być skierowany ponad, pod lub przez stunty, piramidy, zawodnika czy przybory.
- F. Wyrzuty bez rotacji mogą zawierać max  $3\frac{1}{2}$  twista.
- G. Flyer wyrzucony do innych baz musi być załapany do kołyski przez minimum 3 nieruchomych catchersów. Nie mogą oni być zaangażowani w żadne inne elementy choreografii i muszą obserwować Flyera od momentu rozpoczęcia wyrzutu do jego zakończenia. Wyrzut jest dozwolony do max 0 rotacji i  $1\frac{1}{2}$  twista lub  $\frac{3}{4}$  rotacji w przód i 0 twista. Bazy zaangażowane w wyrzut nie mogą się przemieszczać w czasie jego trwania.
- H. Flyerzy w oddzielnych wyrzutach nie mogą wejść w kontakt ze sobą.
- I. W wyrzucie może być tylko 1 Flyer.

**Niniejsze Przepisy Turniejowe:**

1.a. zostały zatwierdzone przez Walne Zgromadzenie Członków Polskiego Stowarzyszenia Cheerleaders w dniu 13.11.2016r.

1.b. wchodzi w życie z dniem 01.01.2017r.