PRZEPISY TURNIEJOWE
POLSKIEGO ZWIĄZKU SPORTOWEGO
CHEERLEADINGU

Wersja 1/2026

POLSKI
ZWIĄZEK SPORTOWY
CHEERLEADINGU

SPIS TREŚCI

Mistrzostwa Polski w Cheerleadingu Sportowym	3
Puchar Polski PZSC	3
Udział w Mistrzostwach Europy i Świata	
oraz zawodach międzynarodowych ICU – Kadra Polski	4
Konkurencje rozgrywane we współpracy z SSM	7
Przepisy ogólne	8
Kodeks postępowania uczestnika zawodów	13
Dywizja Cheer	15
Dywizja Performance Cheer	63
Dywizja Pom Dance	79
Karty Sędziowskie	87
Postanowienia Końcowe	103

MISTRZOSTWA POLSKI W CHEERLEADINGU SPORTOWYM

Rywalizacja w ramach Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym obejmuje:
- dywizję Cheer /wszystkie konkurencje i kategorie wiekowe/
- dywizję Performance Cheer /wszystkie konkurencje i kategorie wiekowe/
- dywizję Pom Dance /wszystkie konkurencje i kategorie wiekowe/

Zawody rozgrywane są w 2 rundach:
- eliminacje (oceniane na kartach ocen i wyłaniające 6 podmiotów do finału)
- finały (oceniane na kolejnych kartach ocen)

W przypadku zgłoszenia w danej konkurencji mniejszej ilości podmiotów (do 10 podmiotów) Sędzia Główny zawodów może podjąć decyzję o rozegraniu tylko finałów dla danej konkurencji.
Dopuszcza się również możliwość rozegrania zawodów kwalifikacyjnych celem wyłonienia finałowych podmiotów do startu na MPwCS.
Zawody oceniane są przez komisję sędziowską w skład której wchodzą sędziowie z listy PZSC oraz sędziowie międzynarodowi z uprawnieniami ECU/ICU. Zarząd PZSC ma prawo zaprosić do panelu sędziowskiego 1 sędziego VIP.

PUCHAR POLSKI PZSC

Rywalizacja w ramach Pucharu Polski PZSC obejmuje:
- dywizję Cheer /konkurencje i kategorie wiekowe rozgrywane na ME i MŚ i ICU ICC/
- dywizję Performance Cheer /konkurencje i kategorie wiekowe rozgrywane na ME i MŚ i ICU ICC /

Dodatkowo organizator lokalny może zdecydować o rozegraniu pozostałych dywizji i konkurencji istniejących w PZSC poza punktacją Pucharu Polski PZSC.

Zawody z cyklu Pucharu Polski PZSC zgodnie z decyzją Sędziego Głównego mogą być rozegrane:
- w 2 rundach : eliminacje (oceniane na kartach ocen i wyłaniające 6 podmiotów do finału) oraz finały (oceniane na kolejnych kartach ocen);
- w 1 rundzie : finały (oceniane na kartach ocen)

Szczegóły dotyczące organizacji oraz zasad uczestnictwa znajdują się w Regulaminie Pucharu Polski PZSC.

UDZIAŁ W MISTRZOSTWACH EUROPY I ŚWIATA ORAZ ZAWODACH MIĘDZYNARODOWYCH ICU – KADRA POLSKI

Nominację do Kadry Polski na **Mistrzostwa Europy Cheerleaders ICU** /ICU European Cheerleading Championships/ otrzymują max 2 drużyny w kategoriach wiekowych Youth, Junior i Senior w każdej konkurencji na nich obecnie rozgrywanych.
Pierwsze miejsce w Kadrze Polski otrzymuje drużyna, która wywalczyła I miejsce w cyklu Pucharu Polski PZSC w roku wcześniejszym niż dane Mistrzostwa Europy Cheerleaders ICU.
Drugie miejsce w Kadrze Polski otrzymuje drużyna, która wywalczyła tytuł Mistrza Polski podczas Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym w tym samym roku co dane Mistrzostwa Europy Cheerleaders ICU.
W obu przypadkach jeżeli zdobywca I miejsca /czy Mistrzostwa Polski czy Pucharu Polski/ nie może uczestniczyć w zawodach, lub jest to ten sam zespół, nominacja przechodzi na II miejsce w danej konkurencji i kategorii wiekowej z Pucharu Polski PZSC rozegranego rok wcześniej. Jeżeli nie ma reprezentanta z Pucharu Polski z roku wcześniej żaden z podmiotów nie otrzymuje nominacji do Kadry Polski.

Nominację do Kadry Polski na **Mistrzostwa Europy Cheerleaders Duetów ICU** /ICU European Doubles Cheerleading Championships/ otrzymują max 2 duety w kategoriach wiekowych Youth, Junior i Senior w każdej konkurencji na nich obecnie rozgrywanych. Oba miejsca w Kadrze Polski otrzymują duety, które wywalczyły tytuł Mistrza i V-ce Mistrza Polski podczas Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym w tym samym roku co dane Mistrzostwa Europy Duetów ICU. Jeżeli Mistrz lub V-ce Mistrz Polski nie może uczestniczyć w zawodach, nominacja przechodzi na kolejne miejsce w danej konkurencji i kategorii wiekowej /do max III miejsca/.

Nominację do Kadry Polski na **Mistrzostwa Świata Cheerleaders ICU** /ICU Cheerleading Worlds Championships/ otrzymuje 1 podmiot (drużyna/duet) w kategoriach wiekowych Youth, Junior i Senior w każdej konkurencji na nich obecnie rozgrywanych. W pierwszej kolejności nominację otrzymuje podmiot, który wywalczył tytuł Mistrza Polski podczas Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym rok wcześniej. Jeżeli Mistrz Polski nie może uczestniczyć w zawodach, nominacja przechodzi na kolejne miejsce w danej konkurencji i kategorii wiekowej.
Nominacja w danym roku dotyczy wyjazdu jako Kadra Polski na ICU Worlds w roku kolejnym.

Nominacje do Kadry Polski na **Puchar Świata ICU** /ICU World Cup/ otrzymuje 1 podmiot (drużyna/duet) w kategoriach wiekowych Youth, Junior i Senior w każdej konkurencji na nich obecnie rozgrywanych (o ile regulamin tych zawodów nie mówi inaczej). W pierwszej kolejności nominację otrzymuje podmiot, który wywalczył II miejsce podczas Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym w danym roku kalendarzowym. Jeżeli podmiot ten nie może uczestniczyć w zawodach, nominacja przechodzi na kolejne miejsce w danej konkurencji i kategorii wiekowej.

Nominację do Kadry Polski na **ICU ICC** (ICU International Cheerleading Cup) otrzymują 2 podmioty (drużyna/duet) w kategoriach wiekowych Youth, Junior i Senior w każdej konkurencji na nich aktualnie rozgrywanych (o ile regulamin tych zawodów nie mówi inaczej). W pierwszej kolejności nominację otrzymuje podmiot, który wywalczył II miejsce w cyklu Pucharu Polski PZSC w roku wcześniejszym niż dane zawody. Jeżeli podmiot ten nie może uczestniczyć w zawodach, lub nie ma takiego podmiotu, nominacja przechodzi na II miejsce z MPwCS z roku wcześniejszego.
Drugą nominację otrzymuje podmiot reprezentujący Polskę na ICU Worlds w danym roku /Mistrz Polski z roku wcześniejszego/.

Nominację do Kadry Polski przyznawane będą wg następującego schematu:

1) **ICU ECC 2026** (ICU European Cheerleading Championships 2026) nominację do Kadry Polski otrzymują **2 podmioty** w konkurencjach rozgrywanych na tych zawodach (o ile regulamin tych zawodów nie mówi inaczej):
   – I miejsce z Puchar Polski PZSC 2025 (PP PZSC)
   – I miejsce z Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym 2026 (w przypadku zdublowania z I miejscem z PP PZSC 2025 nominacja przechodzi na II miejsce z PP PZSC 2025)
2) **ICU EDCC 2026** (ICU European Doubles Cheerleading Championships 2026) nominację do Kadry Polski otrzymują **2 podmioty** w konkurencjach rozgrywanych na tych zawodach (o ile regulamin tych zawodów nie mówi inaczej):
   - I i II miejsce z Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym 2026 (w przypadku rezygnacji nominacja przechodzi na III miejsce z MPwCS 2026)
3) **ICU Worlds 2026** nominację do Kadry Polski otrzymuje **1 podmiot** w konkurencjach rozgrywanych na tych zawodach (o ile regulamin tych zawodów nie mówi inaczej):
   – I miejsce z Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym 2025 (jeżeli I miejsce nie może jechać, nominacja przechodzi kolejno na II, a potem na III miejsce z MPCS)
4) **ICU World Cup 2026** nominację otrzymuje **1 podmiot** w konkurencjach rozgrywanych na tych zawodach (o ile regulamin tych zawodów nie mówi inaczej):

– II miejsce Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym 2026 (jeżeli II miejsce nie może jechać, nominacja przechodzi na III miejsce z MPCS)

5) **ICU ICC 2026** (International Cheer Union **International Cheerleading Cup**) nominację otrzymują **2 podmioty** w konkurencjach rozgrywanych na tych zawodach (o ile regulamin tych zawodów nie mówi inaczej):

   – II miejsce z Pucharu Polski PZSC 2025 (jeżeli II miejsce nie może, nominacja przechodzi na II miejsce z MPwCS 2025)

   - I miejsce z Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym 2025 (podmiot reprezentujący Polskę na ICU Worlds 2026)

KONKURENCJE ROZGRYWANE WE WSPÓŁPRACY Z SSM

Do punktacji SSM w danym roku wchodzić będą konkurencje i kategorie wiekowe zgodnie z Regulaminem zatwierdzonym przez Instytut Sportu i dostępnym na stronie Polskiego Związku Sportowego Cheerleadingu oraz w bazie SSM.

Wszystkie te konkurencje rozgrywane będą w ramach Mistrzostw Polski w Cheerleadingu Sportowym zgodnie z przepisami danej konkurencji.

Warunki uczestnictwa (zgodnie z wytycznymi Instytutu Sportu):
W zawodach SSM mogą brać udział zawodniczki i zawodnicy zgodnie z regulaminem sportowym PZSC i zasadami podanymi w części ogólnej Regulaminu Współzawodnictwa Sportowego Młodzieży Uzdolnionej, a także posiadający:
- licencję PZSC;
- legitymować się oficjalnym dowodem tożsamości (dowód, paszport lub legitymacja szkolna);
- być zarejestrowani w Powszechnym Elektronicznym Systemie Ewidencji Ludności lub posiadać obywatelstwo innego państwa Unii Europejskiej i indywidualny i niepowtarzalny identyfikator we właściwym dla danego państwa rejestrze;
- posiadać aktualne orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do szkolenia i uczestnictwa w zawodach cheerleadingu.

PRZEPISY OGÓLNE

1. Zasady uczestnictwa

W zawodach Polskiego Związku Sportowego Cheerleadingu uczestniczyć mogą jedynie aktualni członkowie Polskiego Związku Sportowego Cheerleadingu posiadający opłaconą licencję na dany rok oraz posiadający obywatelstwo Polskie.

Wyjątkiem są zawodnicy z obywatelstwem z Ukrainy lub Białorusi, którzy posiadają stały pobyt w Polskie lub przebywają w Polsce od minimum 2021 roku (oświadczenie potwierdzone pieczątką w paszporcie).

2. Dywizje i Konkurencje

W Polskim Związku Sportowym Cheerleadingu istnieją następujące dywizje i konkurencje:

a) CHEER

- Cheer - dzieci, junior młodszy, All Girl oraz Coed (drużyny)
- Group Stunt - dzieci, junior młodszy, All Girl, Coed
- Partner Stunt Coed
- Cheer Solo (dziewczęta i chłopcy)

b) PERFORMANCE CHEER

- Cheer Freestyle Pom (duety, zespoły*, mini drużyny i drużyny)
- Cheer Hip Hop (duety, zespoły*, mini drużyny i drużyny)
- Cheer Jazz (duety, zespoły*, mini drużyny i drużyny)
- Cheer High Kick (zespoły)

dotyczy kategorii wiekowej Dzieci i Junior młodszy

c) POM DANCE

- Pom Dance Basic (zespoły)
- Pom Dance Elite (duety, zespoły)
- Pom Dance Premier (duety, zespoły)

3. Zasady rywalizacji:

3.1 W jednym podmiocie mogą startować zawodnicy tylko z jednej kategorii wiekowej.

3.2 Każdy zawodnik dywizji Performance Cheer może startować w ramach tej samej kategorii wiekowej w różnych konkurencjach w niej dostępnych /np. duet Freestyle Pom junior i drużyna Cheer Jazz junior/.

3.3 Każdy zawodnik dywizji Pom Dance Elite i Premier może startować w ramach tej samej kategorii wiekowej w różnych konkurencjach w niej dostępnych /np. Pom Dance Elite Junior zespoły i Pom Dance Elite Junior duet/.

3.4. Każdy zawodnik dywizji Cheer może startować w różnych kategoriach wiekowych w różnych konkurencjach /o ile jego wiek jest zgodny z daną kategorią wiekową /np. w drużynie Cheer junior młodszy oraz Group Stunt All Girl Youth/.

Wyjątek: start zawodników w konkurencjach junior i senior gdzie mogą startować te same drużyny w Cheer All Girl Junior L4 oraz Cheer All Girl Junior L5.

3.5. Zabroniony jest start tego samego zawodnika dywizji Cheer w różnych kategoriach wiekowych, a tej samej konkurencji /np. Cheer All Girl Youth oraz Cheer All Girl Junior- niedozwolone/.

Wyjątek: start zawodników w konkurencjach junior i senior gdzie mogą startować te same drużyny w Cheer All Girl Junior L4 oraz Cheer All Girl Junior L5.

3.6 Dozwolony jest start tego samego zawodnika w różnych dywizjach pod warunkiem:

- zawodnik dywizji Performance Cheer może startować w rywalizacji dywizji Cheer
- zawodnik dywizji Pom Dance może startować w rywalizacji dywizji Cheer
- zawodnik dywizji Performance Cheer nie może startować w rywalizacji dywizji Pom Dance i odwrotnie.

3.7 Każdy podmiot zgłaszający się w kategorii drużyn w dywizji Performance Cheer, może równocześnie startować w konkurencji mini drużyn oraz duetów w tej samej konkurencji i kategorii wiekowej. Nie może on jednak prezentować tej samej choreografii.

4. Muzyka

4.1 Należy dołożyć wszelkich starań by słowa wykorzystywanych utworów były odpowiednie dla szerokiej widowni. W przypadku wykorzystania nieodpowiedniej muzyki /wulgarnej, obraźliwej/ zespół może otrzymać punkty karne **(-5 punktów od każdego sędziego).**

4.2 Używanie utworów zawierająca lokowanie produktu/nazwę producenta jest zabronione /np. Thunder Music Production, All Music Mashed.Com itp./.W przypadku jej użycia podmiot otrzyma punkty karne **(-15 punktów od każdego sędziego).**

4.3 W trakcie zawodów w kraju zabronione jest używanie w muzyce wokalu: „Team Poland", „Reprezentacja Polski", „Polish Team" czy „Kadra Polski".

4.4 Czas trwania choreografii liczony jest od pierwszego słyszalnego dźwięku utworu muzycznego lub sygnału głosowego (w konkurencjach Cheer i Cheer Solo) do końca brzmienia ostatniego dźwięku utworu lub sygnału głosowego (w konkurencjach Cheer i Cheer Solo) bądź do

momentu, gdy wszyscy członkowie zespołu przyjmą nieruchomą postawę świadczącą o zakończeniu prezentacji.

4.5 W przypadku przekroczenia dozwolonego czasu trwania prezentacji lub zbyt krótkiego czasu trwania części cheer (dywizja Cheer) zespół może otrzymać punkty karne:

- 1 punkt od każdego sędziego za 5-10 sekund
- 3 punkty od każdego sędziego za powyżej 11 sekund

4.6 Każdy podmiot podczas zawodów musi zapewnić trenera/reprezentanta, który będzie odpowiedzialny za dostarczenie muzyki do akustyka oraz włączenie „play" i „stop" dla swojej drużyny.

5. Podłoże do startów

5.1 **Performance Cheer oraz Pom Dance**

Rywalizacja w dywizjach odbywać się będzie na podłodze baletowej lub drewnianym parkiecie o minimalnych wymiarach 14 metrów na 14 metrów.

5.2 **Cheer**

Rywalizacja odbywać się będzie na macie gimnastycznej (bez sprężyn) o minimalnych wymiarach 14 metrów na 14 metrów.

5.3 Za wyjście poza obszar parkietu/maty nie przyznaje się punktów karnych (wyjątek patrz dywizja Cheer/Tumbling).

5.4 W przypadku turniejów rangi nie Mistrzowskiej dopuszcza się możliwość rozegrania zawodów na mniejszym parkiecie min 8m x 10m z zachowaniem odpowiedniej wysokości dla dywizji cheer. Dotyczy to jedynie konkurencji: duety, zespoły Basic, group stunt oraz partner stunt.

6. Pytania dotyczące procedur

6.1 Procedury na zawodach – wszelkie pytania dotyczące procedur na danych zawodach powinny być kierowane tylko przez trenera podmiotu do organizatora i powinny być zadawane przed występem zespołu.

6.2 Występ zespołu – wszelkie pytania dotyczące występu zespołu powinny być kierowane tylko przez trenera podmiotu do Sędziego Głównego po ogłoszeniu wyników zawodów.

6.3 Wszelkie protesty powinny być kierowane tylko przez trenera podmiotu w formie pisemnej lub online do Sędziego Głównego zawodów zgodnie z Przepisami Sędziowskimi PZSC.

7. Sportsmanship

7.1 Wszyscy uczestnicy zobowiązują się przez cały czas do zachowania zdrowej sportowej rywalizacji w duchu „fair play". Należy wykazywać pozytywną prezencję zarówno podczas trwania układu jak i wchodząc i schodząc z parkietu/maty.

7.2 Trener każdego zespołu jest odpowiedzialny za zachowanie swoich asystentów, zawodników, rodziców i kibiców podczas trwania zawodów. Poważne przypadki niesportowego zachowania są podstawą do dyskwalifikacji podmiotu.

7.3 W trakcie ogłoszenia wyników podmioty nie powinny przedwcześnie cieszyć się z osiągniętych wyników, tylko w momencie gdy konferansjer wyczyta ich nazwę.

7.4 Działania, które są przesadnym przechwalaniem się, opóźnianiem zawodów, niesportowym zachowaniem, nieprofesjonalnym zachowaniem itp. mogą zostać ukarane. Działania te obejmują, ale nie ograniczają się do:

- Zawodnik zwracający niepotrzebną uwagę na siebie lub zespół, używając długich i nadmiernych wejść (np. agresywne ruchy/drwiny wobec tłumu, przedłużanie rozpoczęcia układu itp.)
- Nadmierne rytuały zespołowe przed lub po zawodach (tradycje integrujące zespół muszą odbywać się za obszarem sceny)
- Nadmierne świętowanie (np. sportowcy padający na podłogę, uderzający w podłogę, skaczący na siebie nawzajem itp.)
- Aby uzyskać więcej informacji na temat zasad ICU dotyczących sportowego zachowania obejrzyj film z wytycznymi:
  https://cheerunion.org/coaches-sportsmanship

8. Przerwana prezentacja

8.1 Nieprzewidziane okoliczności

Jeżeli w opinii sędziów zawodów, prezentacja podmiotu została przerwana z powodu problemów technicznych dotyczących sprzętu akustyka, problemu z podłożem lub innych zdarzeń związanych z organizatorem lub obiektem, a nie wynikających z winy podmiotu, zespół powinien przerwać występ. W takim przypadku podmiot ponownie zaprezentuje cały układ i będzie oceniany od momentu wcześniej przerwanego.

8.2 Błąd podmiotu

W przypadku przerwania prezentacji z powodu awarii własnego sprzętu, podmiot musi albo kontynuować występ albo wycofać się z zawodów. Sędzia Główny zdecyduje czy podmiot będzie mógł wystąpić ponownie w późniejszym czasie.

8.3 Kontuzja

Jedynymi osobami które mogą przerwać prezentację w przypadku kontuzji są: sędziowie, trener podmiotu lub kontuzjowany zawodnik. Sędzia Główny zdecyduje czy podmiot będzie mógł wystąpić ponownie w późniejszym czasie. Osoba kontuzjowana chcąc ponownie wystąpić musi:

- przedstawić Sędziemu Głównemu zgodę opieki medycznej, rodzica /jeżeli jest obecny/ oraz trenera podmiotu.
- jeżeli opieka medyczna nie wyrazi zgody na dalszy start zawodnika, może on powrócić do startu tylko za pisemną zgodą rodzica.
- w przypadku podejrzenia wstrząśnienia mózgu uczestnik nie może powrócić do występu bez zgody od lekarza posiadającego przeszkolenie w zakresie urazów głowy i odczekania 24 godzin, nawet za zgodą od rodzica lub opiekuna prawnego.

9. Punkty karne

9.1 **-5 punktów** karnych od każdego sędziego będzie przyznanych podmiotowi który złamie przepisy danej konkurencji. W przypadku wykonania niedozwolonego elementu np. w fali element ten liczony jest dalej jako 1 niedozwolony i skutkuje -5 punktami od każdego sędziego. W przypadku wykonania niedozwolonego elementu więcej razy w choreografii za każde jego wystąpienie podmiot otrzyma -5 punktów od każdego sędziego. Za zgubienie części stroju podmiot otrzyma -5 punktów od każdego sędziego /nie dotyczy konkurencji cheer hip hop/.

W przypadku ingerencji trenera/opiekuna podmiotu w choreografię /np. rzucenie pomponów zawodnikowi/ również zostaną przyznane -5 punktów karnych od każdego sędziego.

9.2 W przypadku przekroczenia dozwolonego czasu trwania prezentacji lub zbyt krótkiego czasu trwania części cheer (dywizja Cheer) zespół otrzyma punkty karne:

- 1 punkt od każdego sędziego za 5-10 sekund

- 3 punkty od każdego sędziego za powyżej 11 sekund

- 5 punktów od każdego sędziego za przekroczenie czasu trwania wejścia + zejście

9.3 **-15 punktów** karnych od każdego sędziego będzie przyznanych podmiotowi, który w trakcie trwania prezentacji będzie używał utworów zawierających lokowanie produktu/nazwę producenta /np. Thunder Music Production, All Music Mashed.Com itp./.

KODEKS POSTĘPOWANIA UCZESTNIKA TURNIEJU

1. Członkowie i przedstawiciele podmiotów uczestniczących w zawodach podlegają zakazowi:
   1.a. posiadania i spożywania napojów alkoholowych od momentu przybycia do obiektu, w którym rozegrane będą zawody, do jego opuszczenia po zakończeniu zawodów,
   1.b. przystąpienia do udziału w zawodach w stanie wskazującym na spożycie alkoholu,
   1.c. palenia papierosów i innych wyrobów tytoniowych w obiekcie sportowym i jego otoczeniu,
   1.d. zażywania 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 zawodach,
   1.f. krytykowania pracy członków Komisji Sędziowskiej,
   1.g. używania obraźliwego lub wulgarnego języka.
2. Uczestnik zawodów zobowiązany jest:
   2.a. prezentować pozytywny przykład zachowania się w trakcie zawodów,
   2.b. okazywać szacunek i kurtuazję dla oficjalnych przedstawicieli, trenerów, sędziów i organizatorów zawodów,
   2.c. prezentować sportowe zachowanie.
3. Wszyscy uczestnicy wyrażają zgodę na zachowanie się w sposób wykazujący dobrą postawę sportową przez cały czas trwania zawodów. Poważne przypadki niesportowego zachowania stanowią podstawę do dyskwalifikacji.
4. Trener każdego zespołu jest odpowiedzialny za dopilnowanie, aby członkowie zespołu, trenerzy, rodzice i inne osoby związane z zespołem zachowywały się odpowiednio przez cały czas trwania wydarzenia dostosowując się do Przepisów Turniejowych oraz zarządzeń organizatora.
5. Członkowie podmiotów, którzy zajęli miejsca na podium są zobowiązani zajmować wyznaczone przez organizatora miejsce (1,2,3) do czasu zakończenia ceremonii rozdania nagród w danej konkurencji pod rygorem dyskwalifikacji.
6. Zachowanie niezgodne z „Kodeksem postępowania uczestnika zawodów” spowoduje dyskwalifikację podmiotu.
7. Należy nieustannie pamiętać o tym, że wszyscy uczestnicy zawodów są ambasadorami dobrej woli.

DYWIZJA CHEER

1. KONKURENCJE

1.1 Konkurencja Cheer Dzieci, Cheer junior młodszy, Cheer All Girl oraz Cheer Coed

Jest konkurencją nawiązującą do historycznych początków cheerleadingu – dopingu. Prezentacja musi zawierać takie elementy jak:

- cheer/chant (skandowanie)
- stunt (podnoszenie z 1 Flyerem)
- piramida (kilka połączonych stuntów)
- basket toss (wyrzuty z „kosza")
- tumbling (akrobatyka sportowa)
- fragment dance oraz skoki cheer (obowiązkowe tylko w grupach All Girl)

Fragment cheer/chant wykonywany jest bez podkładu muzycznego i ma na celu zachęceniu publiczności do dopingu i odpowiadaniu na skandowanie drużyny. Zespoły w trakcie tej części mogą wykorzystać rekwizyty takie jak: tuby, flagi, pompony, tablice i kawałki tkanin, które następnie należy odłożyć poza matę.

Pozostała część prezentacji choreograficznej wykonywana jest z muzyką bez rekwizytów.

1.2 Konkurencja Group Stunt dzieci, Group Stunt junior młodszy, Group Stunt All Girl oraz Group Stunt Coed

W tej konkurencji grupy wykonują do muzyki tylko stunty i basket tossy. Zawodnicy mogą wykorzystywać też elementy tumblingu do wejścia i zejścia ze stuntów /nie jako osobne elementy prezentacji/.

1.3 Konkurencja Partner Stunt Coed

W tej konkurencji para damsko-męska wykonuje do muzyki stunty /podnoszenia/. Zawodniczka może wykorzystywać elementy tumblingu do wejścia i zejścia ze stuntów.

1.4 Konkurencja Cheer Solo

Konkurencja, w której zawodnik prezentuje swoje umiejętności gimnastyczno-akrobatyczne przy muzyce. Choreografia musi zawierać:

- cheer/chant (przy wyciszonej muzyce lub bez muzyki)
- tumbling /standing i running/ - skoki cheer - arm motion

Podczas cheer/chant zawodnik może używać tubę, flagę, pompony, tablicę i kawałki tkanin. Użycie rekwizytów nie może zagrażać bezpieczeństwu zawodnika i po ich wykorzystaniu powinny one być odłożone poza matę.

Zabronione jest wykonywanie elementów z aerobiku sportowego takich jak: pompki (każdego rodzaju), wariacji stań na rękach (tzn. prezentowania siły statycznej w tym poziomek z aerobiku sportowego) oraz elementu Shushinova. Prezentacje zawierające te elementy będą niżej oceniane jako niezgodne z charakterem cheerleadingu.

2. LICZEBNOŚĆ

	ZAWODNICY	REZERWOWI	TRENERZY
Cheer	16 – 24	Max 5	Max 5
Group Stunt	4 – 5	Max 2	Max 2
Partner Stunt Coed	2	Max 2	Max 2
Cheer Solo	1	-	Max 1

*w drużynach Coed musi być minimum 1 chłopiec/mężczyzna

3. KATEGORIE WIEKOWE

Wyróżnia się następujące kategorie wiekowe:

	Roczniki 2026	Roczniki 2027
Dzieci	2017 i później	2018 i później
Junior Młodszy	2012 – 2018	2013 – 2019
Youth	2011 - 2014	2012 - 2015
Junior	2007 – 2011	2008 – 2012
Senior	2010 i wcześniej	2011 i wcześniej

Pod uwagę brany jest rok urodzenia.

** Wiek w latach odnosi się do sportowca będącego w tym wieku w pewnym momencie w roku kalendarzowym odpowiednich zawodów.*

4. CZAS TRWANIA PREZENTACJI

Czas trwania wejścia i zejścia z parkietu może wynosić **max 30 sekund.**

Za przekroczenie tego czasu podmiot ponosi karę -5 punktów od każdego sędziego.

	CZAS TRWANIA PREZENTACJI
Cheer	**Łącznie może być max trzy minuty składające się z:** I Część - Cheer: najlepiej na początku prezentacji choreograficznej (nie na końcu), trwający **min trzydzieści a max czterdzieści sekund (0:30-0:40)** II Część - czas pomiędzy częścią Cheer, a częścią muzyczną II Część - muzyczna: **max dwie minuty (2:00).**
Group Stunt	**max 60 sekund**
Partner Stunt Coed	**max 60 sekund**
Cheer Solo	**max 60 sekund /łącznie część cheer + część muzyczna/**

5. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

5.1 Wszyscy zawodnicy muszą być cały czas pod opieką wykwalifikowanych trenerów/opiekunów.

5.2 Trenerzy muszą brać pod uwagę poziom umiejętności każdego zawodnika, grupy i drużyny, by prawidłowo wybrać LEVEL, w którym podmiot będzie występował.

5.3 Wszystkie drużyny, klub, trenerzy i asystenci muszą mieć plan awaryjny w razie wystąpienia kontuzji.

5.4 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.

(Patrz „Przepisy Antydopingowe Komisji Do Zwalczania Dopingu w Sporcie – Światowy Kodeks Antydopingowy")

5.5 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.

5.6 W trakcie zawodów zawodnicy muszą mieć obuwie o twardej/solidnej podeszwie. Obuwie taneczne, gimnastyczne, itp. jest **niedozwolone.**

5.7 Biżuteria wszelkiego rodzaju na ciele w tym: 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 przyczepione są do stroje, jednak **niedozwolone** na skórze.*

5.8 Jakiekolwiek urządzenia zwiększające wysokość zawodników (np. trampoliny) są **niedozwolone**. *WYJĄTEK: mata do cheer.*

5.9 Flagi, banery, tablice, pompony, tuby i kawałki tkanin są jedynymi **dozwolonymi** rekwizytami. Rekwizyty z kijkami (np. flagi na kiju) nie mogą być używane bezpośrednio podczas wykonywania stuntów czy tumblingu. Jakikolwiek kawałek stroju celowo zdjęty z ciała i użyty jako efekt wizualny będzie uznany za przybór, w momencie odczepienia go od ciała.

Trener nie może podawać czy zabierać przyborów od zawodników w trakcie prezentacji.

5.10 Wszystkie przybory muszą być w sposób bezpieczny odłożone poza matę po zakończeniu ich używania.

5.11 Stabilizatory, opaski uciskowe i miękkie gipsy, które pozostają niezmienione 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, tumbling lub basket tossach. Uczestnik noszący twardy gips (np: włókno szklane lub gips) lub specjalny „but ortopedyczny" nie może być zaangażowany w budowanie stuntów, piramid, tumbling i basket tossy.

5.12 Wszelkie pomoce medyczne /np. okulary/ są niedozwolone, chyba że są to specjalne okulary sportowe oraz zawodnik posiada zaświadczenie lekarskie, że musi w nich występować ze względu na wadę wzroku.

5.13 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).

5.14 Spotterzy, wymagani w prezentacji do wszystkich elementów, muszą być członkami zespołu i muszą znać prawidłową technikę asekuracji (ustawienia, chwyty, itp).

5.15 Lądowania, m.in. 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 w pierwszej fazie lądowania 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.

5.16 Zawodnicy rozpoczynając prezentację musza 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.

5.17 Zawodnicy, którzy zaczynają prezentację muszą pozostać na macie przez cały czas jej trwania. Zawodnik nie może być w trakcie prezentacji „zastąpiony" innym zawodnikiem.

5.18 Zawodnik nie może żuć gumy, cukierka lub innych jadalnych lub niejadalnych rzeczy, które mogłyby skutkować zakrztuszeniem w trakcie trwania prezentacji.

5.19 Stroje zawodników:

- w przypadku zespołów damskich stroje wszystkich zawodniczek muszą być takie same;
- w przypadku zespołów koedukacyjnych stroje dziewcząt i chłopców mogą być różne, ale stroje dziewcząt musza być takie same i chłopców muszą być takie same.

Kokardki na włosach stanowią część stroju, jednak nie są obowiązkowe. Spodenki muszą zasłaniać linię pośladków przez cały czas trwania układu. Obuwie jest obowiązkowe, preferowane jest w jednym typie i kolorze. Zawodnicy płci męskiej muszą mieć koszulki dopasowane (slim fit) lub „wpuszczone" w spodnie/spodenki.

5.20 W celu promocji dyscypliny i image cheerleadingu zespoły muszą występować w strojach, które nie odsłaniają celowo talii w pozycji stojącej.

5.21 Zawodnicy/zawodniczki muszą mieć wszystkie włosy dłuższe niż do barków związane/spięte tak by odsłaniały one twarz.

5.22 Stroje zawodników oraz spotterów zewnętrznych wychodzących na prezentację nie mogą zawierać logotypów innych niż nazwa klubu i/lub zespołu i/lub miasta. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy zespół wypożycza osoby na spotterów zewnętrznych z innego klubu wtedy te osoby mogą wystąpić w strojach/koszulkach z logotypem ich klubu i/lub ich zespołu i/lub ich miasta.

5.23 Nie można używać logotypu PZSC bez pisemnej zgody Zarządu Związku.

Wyjątek stanowią oficjalne ubiory Kadry Polski zakupione przez PZSC dla spotterów zewnętrznych.

6. SŁOWNIK CHEER

½ Wrap around: Umiejętność w stuncie, w której pojedyncza baza trzyma Flyera, zwykle w kołysce, po czym 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 (jak w "Swing Dancing").

Aerial (rzeczownik): Przerzut bokiem lub przejście w przód wykonane bez rąk.

Airborne/Aerial (przymiotnik – "powietrzny"): Być w powietrzu bez kontaktu z innymi lub bez kontaktu z powierzchnią maty.

Airborne Tumbling Skill ("powietrzny element tumblingu"): Element wykonywany w powietrzu zawierający rotację bioder ponad głową, 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 bioder ponad głową 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): 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 przerzucie 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 bioder ponad głową 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,
- musza obserwować cały czas Flyera,
- muszą złapać kontakt fizyczny z Flyerem przez złapanie go,

- muszą stać na macie, gdy element jest inicjowany.

Chair: Prep level stunt, w którym baza/bazy podpierają jedną ręką kostkę Flyera i druga 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 Flyer 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 partnerowaniami lub sparowanymi 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.

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

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 „extended stunt" – zależy to od pozycji całego ciała oraz pozycji Flyera. Patrz "Extended Stunt" .

Extended Stunt: Gdy całe ciało Flyera jest powyżej głowy bazy/baz. Np.: Extended Liberty, Extended Cupie. Stunty nie będące Extended Stunts to: Chairs, torches, flat backs, arm-n-arms and straddle lifts. (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 bioder ponad głową Flyera bez kontaktu z powierzchnią maty czy bazą/bazami, gdy jego ciało przechodzi przez pozycję inverted.

Flip (Tumbling): Rotacja bioder ponad głową 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 stunty na poziomie bioder.

Flyer: patrz "Top Person".

Forward Roll: przewrót w przód.

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 traci kontakt 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. Bark nie jest uważany 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 – fiflak w tył. Front handspring – przerzut w przód na dwie nogi .

Handstand: stanie na rękach.

Hanging Pyramid: Piramida, w której jedna lub więcej osób są zawieszone na jednym lub więcej Flyerach. Zawieszona piramida jest wysokości 2,5 ze względu na wagę flyerów dźwiganych przez innych flyerow.

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 (Kick Double): 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".

Liberty: Stunt w którym baza/y trzymają Flyera za1 stopę na prostej nodze podczas gdy druga noga Flyera jest ugięta i stopą nogi ugiętej dotyka do kolana nogi prostej.

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 spełniony jest jeden z poniższych warunków:
- 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"/: Klęk 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 równolegle 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: Najniższe połączenie pomiędzy bazą/bazami a Flyerem jest powyżej poziomu talii i poniżej extended level np. prep, shoulder level hitch, shoulder sit.
Stunt może również być uznany za prep-level, jeżeli ramiona baz/y są wyprostowane nad głową, ale nie jest uznany jako Extended stuns ponieważ wysokość ciała Flyera jest podobna do prep level stunt np. flatback, straddle lifts, chair, T-lift. Stunt jest uznawany za poniżej prep level, jeżeli minimum 1 stopa Flyera znajduje się na poziomie bioder bazy / wyjątkiem jest: chair, T-Lift i shoulder sit – są uznane za prep level stunts/.

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 stóp i nóg do odbicia się z powierzchni maty – zazwyczaj wykonywana z lub do element tumblingu.

Release Move ("Uwolniony ruch"): Gdy Flyer zostaje bez kontaktu z innymi zawodnikami znajdującymi się na powierzchni maty /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.

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.

Show and Go ("Rakieta"): Stunt przejściowy, w którym Flyer przechodzi przez poziom extention i wraca do pierwotnej pozycji.

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. Baza/y trzymają oba uda od środka, gdy Flyer zazwyczaj wykonuje rękoma ruch high V, tworząc X ze swojego ciała.

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 dłoni pod podeszwą buta/butów Flyera lub pod rękoma baz
- Nie może być jednocześnie bazą i wymaganym spotterem. Jeżeli tylko jedna osoba znajduje się pod stopą Flyera, niezależnie od umieszczenia jej rąk to osoba ta nazywana jest bazą.
  Np: w stuncie, gdzie Flyer jest na 2 nogach, baza przy jednej z nóg nie może być jednocześnie uznana za Spottera (niezależnie od „uchwytu" jaki stosuje, by trzymać Flyera).

UWAGA : 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". Jakiekolwiek kroki w tył wykonane przed elementem tumbling są też uznawane jako "standing tumbling".

Step Out: Element tumblingu w którym ląduje się na jednej stopie na raz w przeciwieństwie do lądowania na obu równocześnie.

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 wtedy stunt ten będzie uznany za „Two leg" stunt. Wyjątek: Chair stunt będzie uznawany za Two leg stunt.

Suspended Roll: Umiejętność w stuncie, która zawiera rotację bioder ponad głową Flyera mającego połączenie hand/wrist (ręka/nadgarstek) z bazą/ami, które znajdują się na powierzchni maty. Baza/y będą miały ręce wyciągnięte w górę, gdy Flyer wykonuje rotację. Rotacja Flyera jest ograniczona do 1 w przód lub 1 w tył.

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 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.

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 wielo 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.

Toss: Airborne stunt, gdzie baza/y wykonują ruch wyrzutu rozpoczynający się z wysokości bioder, by zwiększyć wysokość Flyera. Flyer staję się wolny od kontaktu z bazami, bracerami i/lub innymi Flyerami. W momencie zainicjowania ruchu /dip/ Flyer nie ma kontaktu z ziemią (np. baseket toss, sponge toss). Uwaga: Toss "w ręce", toss do extended stunts i toss chair **NIE SĄ** uwzględnione w tej kategorii – patrz Release Moves.

Top Person /Flyer/: Zawodnik będący wspierany ponad powierzchnią maty w stuncie, piramidzie lub wyrzucie.

Tower Pyramid : Stunt na stuncie na poziomie talii.

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 określany 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 ¼ lub ½ obrotu przez bazy wykonanego przy wyrzutach typu "Kick Full").

Tuck Position: pozycja kuczna.

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

Twist: Zawodnik wykonuje obrót dookoła własnej osi.

Twisting Stunt: Jakiekolwiek przejście zawierające twist wykonany przez Flyera i bazę. Stopień twistu jest określany przez ilość ciągłych obrotów bioder Flyera w odniesieniu do powierzchni maty. Będzie mierzony używając osi pionowej i poziomej. Dip wykonany przez bazy i/lub zmiana kierunku twistu rozpoczyna nowe przejście.

Twisting Toss: Wyrzut w trakcie którego Flyera obraca się wokół własnej osi.

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 ½) - 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.

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 równolegle do powierzchni maty /"V" position/.

Vertical Axis (Oś Twistu w Stuntach i Tumblingu): Niewidzialna oś przebiegająca pionowo od głowy do stóp - oś pionowa.

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".
Stunty 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.

7. LEVELE – poziomy zaawansowania

W celu stworzenia uczciwej rywalizacji sportowej i biorąc pod uwagę rozwój fizyczny i psychomotoryczny zawodników wprowadza się podział na następujące poziomy trudności względem kategorii wiekowych:

	2026	Konkurencje
Dzieci	**LEVEL 1 (NOVICE DIVISION)**	Drużyny, Group Stunty i Cheer Solo
Junior Młodszy	**LEVEL 2 (INTERMEDIATE DIVISION)**	Drużyny, Group Stunty i Cheer Solo
Youth	**LEVEL 3 (MEDIAN DIVISION)**	Drużyny, Group Stunty i Cheer Solo
Junior	**LEVEL 4 (ADVANCED DIVISION** **LEVEL 5 (ELITE DIVISION**	Drużyny, Group Stunty, Partner Stunty i Cheer Solo*
Senior	**LEVEL 5 (ELITE DIVISION)** **LEVEL 6 (PREMIER DIVISION)**	Drużyny, Group Stunty, Partner Stunty i Cheer Solo*

***konkurencje partner stunt oraz cheer solo zostają w niższych levelach -junior L4 oraz senior L5**

LEVEL 1 (L1) - NOVICE DIVISION

LEVEL 1 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/kołysce.

*Wyjątek: Wybicie się do prone position (1/2 twist na brzuch) w stuntach jest **dozwolona**.*

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 **niedozwolone**.

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

LEVEL 1 TUMBLING Z MIEJSCA/ TUMBLING Z BIEGU

A. Elementy muszą zawierać stały kontakt z matą.

*Wyjątek: Block cartwheels i rundak są **dozwolone**.*

B. Przewroty w przód/tył, przejścia w przód/tył i stanie na rękach są **dozwolone**.

C. Przerzuty bokiem i rundak są **dozwolone**.

D. Żadne elementy akrobatyczne nie są dozwolone po wykonaniu rundaka. Jeżeli wystąpi tumbling po rundaku, musi być wyraźna pauza po wykonaniu rundaka lub rundaka z wybiciem.

E. Front i back handsprings są **niedozwolone.**

LEVEL 1 STUNTS

A. Spotter:

1. jest wymagany do każdego Flyera na wysokości prep i wyżej*.

   *Np.: Suspended splits, flat-body position i prep to przykłady stuntów na prep level. *Stunty, gdzie baza ma wyprostowane ręce (extended arm stunt), w których Flyer nie jest w pozycji wyprostowanej (np. V-sits, extended flat backs, itp.) są uznawane za prep level stunts.*

   Wyjaśnienie: Centralna baza w extended V-sit może być uznawana za spottera, o ile jest w pozycji pozwalającej na ochronę głowy i ramion Flyera.

   Wyjaśnienie 2: Jeżeli główna baza wykona przysiad, zejdzie na kolana lub obniży wysokość stuntu mając wyprostowane ręce do extention (wyłączając floor stunt) to ten element będzie uznawany za extended przez co niedozwolony, niezależnie od pozycji back spottera.

   Wyjątek: Shoulder sit/ straddle, t-lifts oraz stunty z max ½ twista, gdzie Flyer zaczyna i kończy na macie podczas stałego wsparcia za talię nie wymagają spottera.

2. Jest wymagany do każdego Flyera w „floor stunt".

Wyjaśnienie: Spotter może złapać za talię Flyera będącego w „floor stunt”.

B. Stunt Levels:

1. Stunty, gdy Flyer jest na jednej nodze są **dozwolone** tylko na waist level.

   Wyjątek: Prep level single leg stunt jest dozwolony, jeżeli Flyer jest połączony z kimś stojącym na macie i musi to być inny zawodnik niż baza czy spotter. Połączenie musi być hand/arm do hand/arm i musi być rozpoczęte przez wejściem na single leg prep level stunt.

   Wyjątek 2: Wejście walk up na shoulder stand jest dozwolone w L1, jeżeli obie ręce Flyera są w kontakcie z obydwiema rękoma bazy dopóki stopy Flyera nie znajdą się na ramionach bazy.

2. Stunty powyżej prep level są **niedozwolone**. Stunt nie może też przekroczyć prep level.

   Wyjaśnienie: Podnoszenie Flyera powyżej głowy baz jest niedozwolone.

C. Wejścia i przejścia w stuntach zawierające twist są **dozwolone** max do ¼ 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 1/4 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.*

*Wyjątek 1: Odbicie z nóg z maty do prone position (1/2 twista na brzuch) w stuncie jest **dozwolone** w L1.*

*Wyjątek 2: ½ wrap around stunt jest **dozwolony** w L1 /patrz słownik/.*

*Wyjątek 3: max do ½ twista jest **dozwolona,** jeżeli Flyer rozpoczyna i kończy na macie, jest tylko wspierany za talię i nie potrzebuje dodatkowego spottera.*

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

*Wyjątek: Leap Frog i ich wariacje są **niedozwolone** w L1.*

E. 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**.

F. Żadne stunty, piramidy czy pojedynczy zawodnicy nie mogą przemieszczać się nad lub pod innym oddzielnym stuntem, piramidą bądź zawodnikiem.

Wyjaśnienie 1:ten przepis odnosi się do tułowia zawodnika przemieszczającego się nad lub pod tułowiem innego zawodnika; nie obejmuje to rąk i nóg zawodnika.

Wyjaśnienie 2: Flyer nie może przejść nad lub pod tułowiem innego Flyera, niezależnie, czy jest on w tym samym czy innym stuncie lub piramidzie.

*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. Jednobazowe stunty z wieloma Flyerami są **niedozwolone**.

I. Release Moves:

1. Żadne Release Moves **nie są dozwolone** poza tymi dozwolonymi w sekcji "L1 Zejścia”.
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. Helikoptery są **niedozwolone**.
5. Pojedynczy pełen twist w log/barrel jest **niedozwolony.**
6. Release Moves nie mogą się przemieszczać na macie.
7. Release Moves nie mogą przechodzić ponad, pod lub przez stunty, piramidy lub pojedynczych zawodników.

J. Stunt Inversions

1. Inwercje są **niedozwolone**.

   Wyjaśnienie: Wszyscy „odwróceni" zawodnicy (Flyerzy) muszą pozostać w kontakcie z matą (patrz L1 „Tumbling ze stania/tumbling z rozbiegu")

   Np.: Podtrzymywane stanie na rękach na powierzchni maty nie jest uznwane za stunt, ale jest przykładem dozwolonej inwersji.

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 1 PIRAMIDY

A. Wykonywanie piramid musi być zgodne z przepisami L1 "Stunt" i "Zejścia". Piramidy są **dozwolone** do max 2 pięter.

UWAGA: Single base EXTENDED lub assisted single base EXTENDED stunts są **niedozwolone**.

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, nie może być połączony z bracerem, który jest powyżej prep level oraz musi przestrzegać przepisów dotyczących L1"Zejść".

C. Stunty na dwóch nogach:

1. Na extention muszą być podtrzymywane (braced) przez Flyera znajdującego się na prep lub niżej, z połączeniem tylko hand/arm spełniając poniższe warunki:
   a) Połączenie musi zostać nawiązane przed zainicjowaniem wejścia na two leg extended.
   b) Flyer na prep level będący bracerem musi mieć obie stopy w rękach baz.

   Wyjątek: Flyer na prep level nie musi mieć obu stóp w rękach baz jeżeli jest w pozycji shoulder sit, flat back, straddle lift lub shoulder stand.
2. Two leg extended stunts nie mogą być podtrzymywane i podtrzymywać innych extended stunts.

D. Stunty na jednej nodze:

1. Stunty na 1 nodze na prep muszą być podtrzymywane (braced) przez minimum 1 osobę będącą na prep level lub poniżej, za pomocą połączenia dłoń-ręka i spełniać poniższe warunki:
   a) Połączenie musi zostać nawiązane przed zainicjowaniem wejścia na 1 leg extended.
   b) Flyer na prep level będący bracerem musi mieć obie stopy w rękach baz.

   Wyjątek: Flyer na prep level nie musi mieć obu stóp w rękach baz, jeżeli jest w pozycji shoulder sit, flat back, straddle lift lub shoulder stand.

2. Stunty na 1 nodze na extention są **niedozwolone**.

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

Wyjaśnienie: Flyer nie może przejść nad lub pod tułowiem innego Flyera, niezależnie, czy jest on w tym samym, czy innym stuncie lub piramidzie.

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

LEVEL 1 ZEJŚCIA

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

A. Kołyski ze stuntów jednobazowych musza mieć Spottera, który minimum jedną ręką wspiera obszar od talii do ramion, by ochraniać głowę i ramiona Flyera w trakcie kołyski.

B. Kołyski ze stuntów wielobazowych muszą mieć 2 Catchers oraz oddzielnego Spottera, który minimum jedną ręką wspiera obszar od talii do ramion, by ochraniać głowę i ramiona Flyera w trakcie kołyski.

Wyjaśnienie 1: Sponge, Load in, Squish cradles są uznawane za wyrzuty (tosses) i są niedozwolone w L1.

Wyjaśnienie 2: Wszystkie kołyski na waist level są niedozwolone.

C. Zejścia muszą być wyłapywane przez oryginalne bazy.

Wyjątek 1: Zejścia na powierzchnię maty muszą być asystowane/asekurowane przez oryginalną bazę lub /oraz spottera.

Wyjątek 2: Proste zejścia lub małe zeskoki, bez żadnych dodatkowych sztuczek, wykonywane z poziomu bioder lub niżej, to jedyne zejścia dozwolone na powierzchnię maty, które nie wymagają 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 i proste zrzuty do kołyski są **dozwolone**.

E. Zejścia twistem (w tym ¼ twista/rotacji) są **niedozwolone.**

F. Żadne stunty, 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. Żadne zejścia **nie są dozwolone** z elementów powyżej prep w piramidach.

H. Zejścia zawierające free flipping i assisted flipping /zejścia zawierające rotację/ są **niedozwolone**.

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

J. Flyerzy w trakcie zejścia nie mogą wejść w kontakt ze sobą.

K. Jakiekolwiek Tension drops/rolls są **niedozwolone**.

LEVEL 1 TOSSES/WYRZUTY

A. Wyrzuty są **niedozwolone**

Wyjaśnienie 1: Dotyczy to też „Sponge" (znane też jako Load in czy Squish)

Wyjaśnienie 2: Wszystkie kołyski na waist level są niedozwolone. /kołyska może być wykonana tylko ze stuntu/

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/kołysce

*Np.: Rundak + handspring + wybicie z nóg lub kontakt z bazą/bracerem prosto do back Flipa, będzie niezgodne z tym przepisem. Wyraźne oddzielenie elementów tumblingu od wejścia 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.

F. Niedozwolone jest wykonanie twistów i obrotów po back handspring step out. Stopy muszą wylądować razem po elemencie zanim rozpoczniemy twist lub obrót.

*Np. Back handspring step out, a po nim od razu ½ obrotu jest **niedozwolone**.*

LEVEL 2 TUMBLING Z MIEJSCA

A. Flips (rotacje bez wsparcia na rękach - salta) oraz aerials 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. Niedozwolone są twisty w powietrzu.

*Wyjątek: Rundak jest **dozwolony**.*

LEVEL 2 TUMBLING Z ROZBIEGU

A. Flips i aerials są **niedozwolone**.

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

C. Niedozwolone są twisty ciała w trakcie elementów tumblingu.

*Wyjątek: Rundaki są **dozwolone**.*

LEVEL 2 STUNTS

A. Spotter:

1. jest wymagany do każdego Flyera powyżej wysokości prep
2. jest wymagany do każdego Flyera w „floor stunt”

Wyjaśnienie: Spotter może złapać za talię Flyera będącego w „floor stunt”

B. Stunt Levels:

1. Stunty, gdy Flyer jest na jednej nodze powyżej prep są **niedozwolone.** Stunt na jednej nodze nie może przejść powyżej prep level.

*Wyjaśnienie 1: Podniesienie Flyera na jednej nodze powyżej głowy baz jest **niedozwolone**.*

*Wyjaśnienie 2: Jeżeli bazy zejdą do przysiadu lub klęku, a Flyer będzie na ich wyciągniętych rękach na jednej nodze - stunt wciąż jest uznawany za **niedozwolony /EXTENDED STUNT/**.*

2. Single base EXTENDED lub ASSISTED single base EXTENDED stunt są **niedozwolone**.

C. Wejścia i przejścia w stuntach zawierające twist są **dozwolone** max do ½ twista wykonanego przez Flyera względem powierzchni maty:

*Wyjaśnienie 1: 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.*

*Wyjątek: Pojedynczy pełen twist w log/barrel jest **dozwolony** pod warunkiem, że zaczyna się i kończy w pozycji kołyski i jest asystowany przez bazy.*

Wyjaśnienie 2: Log/Barrel roll nie może zawierać innego elementu niż twist.

Wyjaśnienie 3: Log roll nie może być asystowany przez innego Flyera

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

E. 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**.

F. Żadne stunty, piramidy czy pojedynczy zawodnicy nie mogą przemieszczać się nad lub pod innym oddzielnym stuntem, piramidą lub zawodnikiem.

Wyjaśnienie 1:ten przepis odnosi się do tułowia zawodnika przemieszczającego się nad lub pod tułowiem innego zawodnika; nie obejmuje to rąk i nóg zawodnika.

Wyjaśnienie 2: Flyer nie może przejść nad lub pod tułowiem innego Flyera, niezależnie, czy jest on w tym samym czy innym stuncie lub piramidzie.

*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. Jednobazowe stunty z wieloma Flyerami są **niedozwolone**.

I. Release Moves:

1. Żadne Release Moves **nie są dozwolone** poza tymi dozwolonymi w sekcji "L2 Zejścia" i "L2 Wyrzuty".
2. Release Moves nie mogą kończyć się w pozycji prone ani w inverted position.
3. Release Moves muszą kończyć się u oryginalnych baz.

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

   Wyjątek: Patrz „Zejścia" pkt C
4. Wypuszczanie Flyera z pozycji inverted do non-inverted jest **niedozwolone**.
5. Helikoptery są **niedozwolone**.
6. Pojedynczy pełen twist w log/barrel jest **dozwolony**, pod warunkiem, że zaczyna się i kończy w pozycji kołyski.

   Wyjaśnienie 1: Single base log roll muszą mieć 2 catcherów, wielobazowe log Rolls muszą mieć 3 catchersów.

   Wyjaśnienie 2: Log/Barrel roll nie może zawierać innego elementu niż twist.

   Wyjaśnieni 3e: Log roll nie może być asystowany przez innego Flyera

   Przykład: NIEDOZWOLONE kick full twist
7. Release Moves nie mogą się przemieszczać na macie.
8. Release Moves nie mogą przechodzić ponad, pod lub przez stunty, piramidy lub pojedynczych zawodników.

J. Stunt Inversions

1. Przejścia z inverted position na poziomie maty do pozycji nieodwróconej są **dozwolone**. Inne inwersje są **niedozwolone**.

   Wyjaśnienie: Wszyscy „odwróceni" zawodnicy (top person) muszą pozostać w kontakcie z matą, o ile nie są podnoszeni bezpośrednio do pozycji non-inverted.

   *Przykład 1: **DOZWOLONE** - przejście ze stania na rękach na macie do shoulder sit.*

   *Przykład 2: **NIEDOZWOLONE** - Przejście z kołyski do stania na rękach na macie lub z prone position do przewrotu w przód.*

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 2 PIRAMIDY

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

UWAGA: Single base EXTENDED lub ASSISTED single base EXTENDED stunt są **niedozwolone**.

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 nie może być połączony z bracerem który jest powyżej prep level oraz musi przestrzegać przepisów dotyczących "Zejść".

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

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

Wyjaśnienie: Flyer nie może przejść nad lub pod tułowiem innego Flyera, niezależnie, czy jest on w tym samym, czy innym stuncie lub piramidzie.

*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 bracera.
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 wyłapywany do kołyski lub "wypuszczany" i asekurowany/asystowany do momentu wylądowania na powierzchni maty.

A. Kołyski ze stuntów jednobazowych musza mieć oddzielnego Spottera, który minimum jedną ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.

B. Kołyski ze stuntów wielobazowych muszą mieć 2 Catchersów oraz oddzielnego Spottera, który minimum jedną ręką ochrania głowę i ramiona Flyera.

C. Zejścia muszą być wyłapywane przez oryginalne bazy.

Wyjątek 1: Zejścia na powierzchnię maty muszą być asystowane/asekurowane przez oryginalną bazę lub/oraz spottera.

Wyjątek 2: Proste zejścia lub małe zeskoki, bez żadnych dodatkowych sztuczek, wykonywane z poziomu bioder lub niżej to jedyne zejścia, które nie wymagają 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 ¼ twistu są **dozwolone**.

E. Zejścia twistem przekraczające ¼ twista/rotacji są **niedozwolone.** Inne elementy w locie są **niedozwolone**.

*Np.: poziomka, pike itp są **niedozwolone** przy zejściach.*

F. Żadne stunty, 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. Zejścia zawierające free flipping i assisted flipping /zejścia zawierające rotację/ są **niedozwolone**.

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

J. Flyerzy w trakcie zejścia nie mogą wejść w kontakt ze sobą.

K. Jakiekolwiek 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 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/na rękach baz gdy basket toss się rozpoczyna.

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) - MEDIAN 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 tez 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 (nieodwróconej) 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. Wyraźne oddzielenie elementów tumbling (na macie) od tumbingu 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 1: Dive Rolls w pozycji wygiętej w tył są **niedozwolone***

*Wyjątek 2: 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 zrobi: 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 ¾ rotacją w przód są **niedozwolone***

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

C. **Niedozwolone** są twisty w powietrzu.

*Wyjątek: Rundak jest **dozwolony**.*

LEVEL 3 TUMBLING Z ROZBIEGU

A. Flips muszą spełniać następujące warunki:

1. Back Flips (rotacje bez rąk w tył) mogą być wykonane TYLKO w pozycji TUCK (kucznej) i TYLKO po rundaku lub rundaku z back handspring(s).

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

2. Inne elementy zawierające podparcie na rękach przed rundakiem lub rundakiem z back handspring są **dozwolone**.

   *Np.: Front handsprings i front walkover, a następnie 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.

Wyjaśnienie: Jeżeli jakikolwiek element tumbling wystąpi po flipie lub aerial, przynajmniej jeden krok musi zostać wykonany, by zawodnik mógł kontynuować serię tumblingową.

Jeżeli zawodnik nie kończy flipa na dwie nogi, tylko step out - zrobienie tylko kroku „wyjścia" z flipa jest uznawane za kontynuację serii. Zawodnik musi wykonać dodatkowy krok po kroku „wyjścia" z flipa.

Jeżeli jednak zawodnik zakończy flip na obie nogi to wykonanie kroku rozpoczyna już nową serię.

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.

B. Stunty, gdy Flyer jest na jednej nodze na extention są **dozwolone**.

C. Wejścia i przejścia w stuntach zawierające twist są **dozwolone** max do 1 twistu wykonanego przez Flyera względem podłoża.

*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 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.*

D. 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 extended.*

E. 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.*

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

Wyjątek: L3 Release moves

G. Wejścia na stunt oraz przejścia z użyciem Free Flipping (rotacje bez rąk i bez kontaktu z innymi zawodnikami) są **zabronione**.

H. Żadne stunty, piramidy czy pojedynczy zawodnicy nie mogą się przemieszczać się nad lub pod innym oddzielnym stuntem, piramidą lub zawodnikiem.

Wyjaśnienie 1: Przepis ten odnosi się do tułowia (środkowej części ciała zawodnika), które nie porusza się nad tułowiem innego zawodnika. Nie dotyczy to rąk czy nóg zawodnika.

Wyjaśnienie 2. Flyer nie może przejść ponad lub pod tułowiem innego Flyera nie zależnie od tego czy piramida lub stunt są odseparowane czy nie.

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

Wyjątek: Zawodnik może skoczyć ponad innym zawodnikiem.

I. Single base split catches są **niedozwolone**.

J. Single base stunts z wieloma Flyerami, wymaga oddzielnego Spottera dla każdego z Flyerów.

K. Flyer na extended single leg nie może być połączony z innym Flyerem na extention.

L. 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 (z odwróconej pozycji do pionowej) jest **niedozwolone**.

3. Release moves muszą zaczynać się na waist level lub niżej i muszą być wyłapane na poziomie prep lub niżej.

4. Release moves, które lądują w non-upright position muszą mieć 3 catchersów dla stuntu wielobazowego oraz 2 catchersów dla single base stunt.

5. Release moves są ograniczone do 1 skill (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 musza lądować w kołysce lub płaskiej/horyzontalnej pozycji ciała (na plecach lub prone).

   Wyjaśnienie: Single based log Rolls muszą mieć 2 catcherów, a multi-based log Rolls muszą mieć 3 catchersów.

6. Release moves muszą być wyłapane przez oryginalne bazy, chyba że bazy nie są w stanie fizycznie złapać tego release move.

   Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na macie bez asysty.

   Wyjątek 1: Patrz L3 „Zejścia"

   Wyjątek 2: Zejście z single base stunt z wieloma Flyerami

7. Helikoptery są **niedozwolone**.

8. Release moves nie powinny się przemieszczać.

9. Release moves nie mogą przejść ponad, pod lub przez stunty, piramidy lub pojedynczych zawodników.

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

    Wyjątek: Zejście z single base stunt z wieloma Flyerami

M. Stunt Inversions

1. Żadne inverted stunts (Flyer w pozycji odwróconej) powyżej poziomu prep **nie są dozwolone.** Połączenie i wsparcie Flyera przez bazy musi być na poziomie prep lub poniżej.
   *Wyjątek: Wielobazowe zawieszone przewroty do kołyski, do pozycji load in, do flat body prep level stunt lub na matę 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 do extended level oraz do 1 twista do prep level i niżej.
   Wyjątek 1: Multi base zawieszone przewroty w przód mogą zawierać max 1 twist.
   Zawieszone przewroty w przód (forward suspended rolls) przekraczające ½ twista muszą lądować w kołysce.
   Wyjątek 2: W Multi base zawieszonym przewrocie w tył Flyer nie może wykonywać twistów.
3. Downward inversions są **dozwolone** na waist level i muszą być asystowane przez co najmniej 2 catchersów, 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.

N. 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 "L3 Stunt" i "L3 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 mogą 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.
Wyjaśnienie 1:ten przepis odnosi się do tułowia zawodnika przemieszczającego się nad lub pod tułowiem innego zawodnika; nie obejmuje to rąk i nóg zawodnika.
Wyjaśnienie 2: Flyer nie może przejść nad lub pod tułowiem innego Flyera, niezależnie, czy jest on w tym samym czy innym stuncie lub piramidzie.
*Np.: Shoulder sit stunt przechodzący pod stuntem na prep jest **niedozwolony**.*
Wyjątek: Zawodnik może skoczyć ponad innym zawodnikiem.

E. Wejścia twistowe i przejścia do pozycji extention są **dozwolone** do max 1 twista, jeżeli jest połączony z **minimum 1 bracerem** znajdującym się na prep level lub niżej **i przynajmniej 1 bazą**. Połączenie z bracerem musi być dłoń/ręka do dłoń/ręka. Połączenie musi zostać utworzone przed rozpoczęciem elementu i pozostać przez cały czas trwania elementu. Połączenie dłoń/ręka nie obejmuje ramienia.

F. Piramidy-Release Moves

1. Każda umiejętność dozwolona jako L3 Piramidy-release moves jest też dozwolona, jeżeli Flyer pozostaje w kontakcie **z bazą i 2 bracerami**.
2. Zawsze, gdy Flyer jest "wypuszczany" przez bazy w trakcie przejścia w piramidzie i nie stosuje się do poniższych reguł, musi on wylądować w kołysce lub zejść na powierzchnię maty oraz przestrzegać przepisów z sekcji „Zejścia".
3. W trakcie przejścia w piramidzie Flyer może przejść wysokość 2 osób mając kontakt fizyczny z co najmniej 2 osobami na prep lub poniżej. Kontakt musi być utrzymany w tym samym bracerem/bracerami podczas trwania przejścia.

   *Wyjaśnienie 1: Wejścia z twistem oraz przejścia są **dozwolone** do max 1 twista, jeżeli Flyer jest połączony z 2 bracerami na prep level lub niżej za pomocą ręka/dłoń. Połączenie musi być rozpoczęte przed zainicjowaniem ruchu i musi być utrzymane przez cały czas jego trwania.*

   Wyjaśnienie 2: 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.
4. Flyer musi zostać w stałym kontakcie z minimum 2 różnymi Flyerami znajdującymi się na prep level lub niżej. Jedno z tych połączeń musi być dłoń/ręka do dłoń/ręka, drugie połączenie może być albo dłoń/ręka do dłoń/ręka albo dłoń /ręka do stopa/kostka.

   Wyjaśnienie 1: Pyramid Release Moves muszą być braced po 2 stronach (np. prawa i lewa, lewa i tył) przez 2 osobnych bracerów. Flyer musi być braced po 2 z 4 stron ciała (przód, tył, lewa, prawa).

   Wyjaśnienie 2: Kontakt pomiędzy Flyerem a bazą, która ma kontakt z matą musi być wykonany przed straceniem kontaktu z bracerem.
5. Główny ciężar ciała Flyera nie może być dźwigany przez innego Flyera.

   Wyjaśnienie: Przejście musi być ruchem ciągłym.
6. Przejścia zawierające release moves nie mogą zawierać zmiany baz.
7. Przejścia zawierające release moves 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
8. Wykonując release moves Flyer nie może być wspierany (braced) lub 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 oraz z bracerem na prep level lub niżej. Flyer musi pozostać w kontakcie z obydwoma – bracerem i bazą przez cały czas trwania przejścia. Baza, która utrzymuje kontakt z Flyerem może „wyciągnąć" ręce w trakcie przejścia, jeżeli zaczęło się ono i kończy na prep lub poniżej.

Przykład 1: Flat back split, który przechodzi rollem do load in position będzie dozwolony, nawet jeżeli bazy wyprostują ręce w trakcie trwania inverted skill.

Przykład 2: Flat back split, który przechodzi rollem do extended position będzie niedozwolony, ponieważ nie wylądował najpierw w pozycji poniżej extended level.

H. L3 Pyramids - Release Moves ze wspieranymi (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 jednobazowych musza 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 muszą być wyłapywane przez oryginalne bazy.

Wyjątek 1: Zejścia na powierzchnię maty muszą być asystowane/asekurowane przez oryginalną bazę lub/oraz spottera.

Wyjątek 2: Proste zejścia lub małe zeskoki, bez żadnych dodatkowych sztuczek, wykonywane z poziomu bioder lub niżej to jedyne zejścia, które nie wymagają 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 ¼ twistu są **dozwolone** ze stuntów na jednej nodze.

E. Max 1¼ twista są **dozwolone** ze stuntów na 2 nogach.

*Wyjaśnienie: Twist z platform position jest **niedozwolony** (platform position nie jest uznawana za 2 leg stunt).*

F. Żadne stunty, 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. Max 1 sztuczka może być wykonana podczas zejścia ze stuntu na dwóch nogach.

H. Jakiekolwiek zejście z prep lub powyżej zawierające sztuczkę (np. twist, poziomkę) musi zostać wyłapane do kołyski.

I. Zejścia zawierające free flipping /zejścia zawierające rotację/ są **niedozwolone**.

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

K. Flyerzy w trakcie zejścia nie mogą wejść w kontakt ze sobą.

L. Jakiekolwiek Tension drops/rolls są **niedozwolone**.

M. Gdy wykonujemy kołyskę z single based stunts z wieloma Flyerami, 2 osoby (Catchers) muszą złapać każdego z Flyerów. Catchersi i bazy muszą stać stabilnie na powierzchni maty przed rozpoczęciem zejścia.

N. Zejście ze stuntu, gdy Flyer jest w pozycji odwróconej (inverted position) są **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 w basket tossie musi mieć obie stopy w koszu w trakcie 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. Toss z twistem nie może przekroczyć 1 twista.

__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 głową, wtedy osoba wykonująca ten element musi zostać złapana i zatrzymana w non-inverted (nieodwróconej) 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. Wyraźne oddzielenie elementów tumblingu (na macie) od tumbingu 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**.

Wyjątek: w części cheer dozwolone jest wykonanie przez zawodnika elementu back tuck z pomponami.

D. Dive Rolls (skoki tygrysie) są **dozwolone**.

*Wyjątek 1: Dive Rolls w pozycji wygiętej w tył są **niedozwolone***

*Wyjątek 2: 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 są **niedozwolone**.*

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

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

*Wyjaśnienie 1: Skoki cheer połączone z ¾ front Flip są **niedozwolone**.*

*Wyjaśnienie 2: 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.

B. Stunty, gdy Flyer jest na jednej nodze na extention są **dozwolone**.

C. Wejścia i przejścia twistowe do prep level są **dozwolone** max do 1½ 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 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.

D. Wejścia i przejścia twistowe do extended position są **dozwolone** i muszą spełniać następujące warunki:

1. Max do ½ twista na extention jest **dozwolone**.

   *Np.: ½ twist do extended single leg stunt jest **dozwolone**.*

   *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 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. Elementy na extention przekraczające ½, aż do 1 twista muszą być zatrzymane na stuncie na dwóch nogach w pozycji platform lub liberty (inne pozycje są **niedozwolone**).

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

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

   *Wyjaśnienie 1: Lądowanie w pozycji platform jest **dozwolone**. Pozycja platform musi być widocznie przytrzymana przed kontynuacją ruchu do single leg stunt innego niż Liberty.*

   *Wyjaśnienie 2: 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 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.*

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

Wyjątek: Patrz „Release moves"

F. Wejścia i przejścia z użyciem free flipping /zejścia zawierające rotację/ są **niedozwolone**.

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

Wyjaśnienie: Przepis ten odnosi się do tułowia (środkowej części ciała zawodnika), które nie porusza się nad tułowiem innego zawodnika. Nie dotyczy to rąk czy nóg zawodnika.

Wyjaśnienie 2. Flyer nie może przejść ponad lub pod tułowiem innego Flyera nie zależnie od tego czy piramida lub stunt są odseparowane czy nie.

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

Wyjątek 1: Zawodnik może skoczyć ponad innym zawodnikiem.

Wyjątek 2: Pojedynczy zawodnik może przejść pod stuntem lub stunt może przejść nad zawodnikiem.

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

I. Single based stunts z wieloma Flyerami wymagają oddzielnych Spotterów dla każdego Flyera.

J. Flyerzy na extention single leg nie mogą być połączeni z żadnym innym Flyerem na single leg extention.

K. 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 „Zejścia". By określić wysokość release move w najwyższym punkcie, patrzymy na odległość od bioder Flyera do wyciągniętych rąk baz. Jeżeli ta odległość jest większa niż długość nóg Flyera, element będzie uznany za „wyrzut" lub „zejście".

2. Release moves nie mogą lądować w inverted position. Wykonując release moves z inverted position do non-inverted position, najniższy punkt dipu będzie użyty, aby określić czy początkowa pozycja jest odwrócona (inverted). Release moves z pozycji inverted do non-inverted nie mogą zawierać twista. Przy release moves z pozycji inverted do non-inverted lądujące na poziomie prep lub wyżej musi być Spotter.

3. Elementy release, które lądują w non-upright position muszą mieć 3 catchersów przy multi base stuntach oraz 2 catchersów przy single base stunt.

4. Release moves muszą powrócić do oryginalnych baz.

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

   Wyjątek: Patrz „Zejście" pkt C

   Wyjątek: Zejście z single base stunt z wieloma Flyerami

5. Release moves, które lądują na extention muszą rozpocząć się z waist level lub niżej i nie mogą zawierać twistów i rotacji.

6. Release moves rozpoczynające się z extended level nie mogą zawierać twista.

7. 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.

8. Release moves nie powinny się przemieszczać.

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

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

    Wyjątek: zejścia z jednobazowych stuntów z wieloma Flyerami.

L. 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 musi ochraniać głowę i ramiona Flyera.

   *Wyjątek: Kontrolowane obniżenie extended inverted stunt (np. handstand) do poziomu shoulder level jest **dozwolone**.*

   Wyjaśnienie 1: 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 2: Catchers muszą złapać kontakt z Flyerem w rejonie między talią a ramionami, by chronić głowę i ramiona Flyera.

   Wyjaśnienie 3: Downward inwersions 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 extended position podczas wykonywania.*

   Wyjaśnienie 4: 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.

M. 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 extended skills są **dozwolone** max do 1½ 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 (1 leg extended) nie mogą być podtrzymywane (braced) przez inne stunty na jednej nodze na extention (1 leg extended).

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

Wyjaśnienie 1:ten przepis odnosi się do tułowia zawodnika przemieszczającego się nad lub pod tułowiem innego zawodnika; nie obejmuje to rąk i nóg zawodnika.

Wyjaśnienie 2: Flyer nie może przejść nad lub pod tułowiem innego Flyera, niezależnie, czy jest on w tym samym czy innym stuncie lub piramidzie.

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

Wyjątek 1: Pojedynczy zawodnik może wykonać cheer jump/przeskok ponad innym zawodnikiem.

Wyjątek 2: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 1: 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 (np. low to high i high to high) 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 2: L4 Piramid Release Moves mogą zawierać stunt relase moves, które pozostają w kontakcie z 1 osobą, o ile element ten jest zgodny z „L4 Stunt Relase Moves" lub „L4 Dismounts".

   *Wyjaśnienie 3: Stunty i przejścia zawierające twist są **dozwolone** do 1½ 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, na prep lub niżej jeżeli ma z nim kontakt.

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 lub 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

6. Realese moves nie mogą być braced (połączone) z Flyerami powyżej prep level

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 z tym samym bracerem, przez cały czas trwania elementu z innymi Flyerami lub bazami.

   Wyjaśnienie1: Kontakt z bazą musi zostać nawiązany zanim Flyer straci kontakt z bracerem.

   *Wyjaśnienie 2: 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 1¼ 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), które nie zawierają twistu muszą być wyłapywane przez min 3 catchersów. Braced flips, które lądują w pozycji pionowej na prep lub wyżej wymagają minimum 1 catchersa i 2 spotterów.
   a) Wszystkie wymagane osoby muszą stabilnie stać na powierzchni maty
   b) Wszystkie wymagane osoby muszą obserwować Flyera przez cały element
   c) Wymagane osoby nie mogą być zaangażowane w jakiekolwiek 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 realease moves w stuntach/piramidach.
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 wyłapywany do kołyski lub "wypuszczany" i asekurowany/asystowany aż wyląduje na powierzchni maty.

A. Kołyski ze stuntów jednobazowych 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 muszą być wyłapywane przez oryginalne bazy.

Wyjątek 1: Zejścia na powierzchnię maty muszą być asystowane/asekurowane przez oryginalną bazę i/lub spottera.

Wyjątek 2: Proste zejścia lub małe zeskoki, bez żadnych dodatkowych sztuczek, z poziomu bioder lub niżej

to jedyne zejścia, które nie wymagają asysty/asekuracji.

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

D. Max 2¼ twista są **dozwolone** ze stuntów na 2 nogach.

Wyjaśnienie: Twist z platform position nie może osiągnąć 1¼ obrotu (ponieważ nie jest on uznawany za two leg stunt).

E. Max 1¼ 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 1¼ twista do kołyski, żadne inne, dodatkowe sztuczki nie mogą być wykonane.

H. Niedozwolone są zejścia zawierające free flipping /rotację bez kontaktu Flyera z innymi/.

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

J. Flyerzy w trakcie zejścia nie mogą wejść w kontakt ze sobą.

K. Jakiekolwiek Tension drops/rolls są **niedozwolone**.

L. 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.

M. 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 w basket toss musi mieć obie stopy w koszu w momencie 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 sztuczki są **dozwolone** podczas wyrzutu.

Np: Kick full, full up toe touch.

G. W trakcie wyrzutu zawierającego 1½ twista, żadna inna sztuczka **nie jest dozwolona**.

*Zabronione np: kick double jest **niedozwolone**.*

H. Wyrzuty nie mogą przekroczyć 2¼ 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 (nieodwróconej) 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. 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**.

Wyjątek: back tuck flip w trakcie części cheer można wykonać z pomponami.

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**.

LEVEL 5 STUNTS

A. Spotter jest wymagany do każdego Flyera powyżej wysokości prep.

B. Stunty, gdy Flyer jest na jednej nodze na extention są **dozwolone**/

C. Wejścia i przejścia w stuntach zawierające twist są **dozwolone** max do 2¼ twista 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 2¼ 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.

   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 „Zejścia".

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 up to extended stunt mogą zawierać max ½ twista.

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

3. Elementy release które lądują w non-upright position muszą mieć 3 catchersów przy multibase stuntach oraz 2 catchersów przy single base stunt.

4. Release moves muszą powrócić do oryginalnych baz.

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

   Wyjątek 1: Patrz „Zejście" pkt C

   Wyjątek 2: Zejście z single base stunt z wieloma Flyerami

5. Helicopters są **dozwolone** max do 180 stopni rotacji i muszą być wyłapywane przez minimum 3 catchersów, z czego 1 ustawiony jest tak, 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.

   Wyjątek: Zejście z single base stunt z wieloma Flyerami

H. Stunty – inversions

1. Extended inverted stunts są **dozwolone**. Patrz też L5 "Stunty" i "Piramidy".

2. Downward inversions są **dozwolone** od prep level i wyżej, 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 1: Catchers muszą złapać kontakt z Flyerem w rejonie między talią a ramionami, by chronić głowę i ramiona Flyera.

   Wyjaśnienie 2: Downward inwersions zaczynające się od prep level lub niżej nie wymagają 3 catchersów. Jeżeli stunt zaczyna się na prep level lub niżej i prechodzi powyżej prep level wymagane jest 3 catchersów.

   *Wyjątek: Kontrolowany obniżenie 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: Kontrolowane obniżenie 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 przytrzymane zanim przejdzie do jakiejkolwiek invercji 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.

Wyjaśnienie: osoba stojąca na ziemi nie jest uznana za Flyera.

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. Kontakt musi pozostać utrzymany z tym samym bracerem przez cały czas trwania elementu.

   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) i spełniać następujące warunki:
   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 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. Release moves nie mogą być braced/połączone z innym Flyerem powyżej prep level.

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 1¼ rotacji i ½ twista.
3. Braced inversions (w tym braced flips), które przekraczają ½ twista są jedynie **dozwolone** z max ¾ flipa/rotacji/ pod warunkiem że uwolnienie jest zainicjowane z pozycji pionowej, nieodwróconej i nie przechodzi przez pozycję horyzontalną (np: kołyska, prone itp) oraz nie przekraczają 1 twista.
   *Wyjaśnienie: **Dozwolone** - zawodnik wyrzucony z pozycji pionowej, non-inverted (np. z basket toss) wykonujący full twist i 3/4 rotacji w tył do prone position mając jednocześnie kontakt z 1 bracerem.*
4. Piramidy z przejściem w pozycji Inverted 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), które nie zawierają twista 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 jakiekolwiek inne elementy choreografii, gdy element zostaje rozpoczęty (wykonanie dipu, by wyrzucić Flyera uznawane jest za rozpoczęcie elementu).
7. Wszystkie braced inversions (w tym braced flips), które zawierają twist (od ¼ 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 jakiekolwiek 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, gdy Flyer jest w

pozycji inverted.

9. Braced flips nie mogą wejść w kontakt z innymi realease moves w stuntach/piramidach.
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 wyłapywany do kołyski lub "wypuszczany" i asekurowany/asystowany aż wyląduje na powierzchni maty.

A. Kołyski ze stuntów jednobazowych 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 muszą być wyłapywane przez oryginalne bazy.

Wyjątek1: Zejścia na powierzchnię maty muszą być asystowane/asekurowane przez oryginalną bazę i/lub spottera.

Wyjątek 2: Proste zejścia lub małe zeskoki, bez żadnych dodatkowych sztuczek, z poziomu bioder lub niżej to jedy ne zejścia, które nie wymagają asysty/asekuracji. Bazy nie powinny być celowo zrzucane, 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 2¼ 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 free flipping /rotację bez kontaktu Flyera z innymi/.

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

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

I. Jakiekolwiek Tension drops/rolls są **niedozwolone**.

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

K. 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 musza 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 ½ 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 głową, wtedy osoba wykonująca ten element musi zostać złapana i zatrzymana w non-inverted (nieodwróconej) 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 ręku (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:
   a) release move z twistem większym niż 360 stopni
   b) release move z inwercją (pozycją odwróconą) lądując na prep lub niżej
   c) free flip
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**.

C. Wejścia i przejścia w stuntach zawierające twist są **dozwolone** max do 2¼ 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 2¼ 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 musza rozpoczynać się z podłoża, mogą mieć max 1 rotację i 1¼ twista.

Wyjątek 1: Rotacje do kołyski mają 1¼ rotacji. Wszystkie takie elementy wyłapywane 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 przed standing back handspring **nie są dozwolone**.*

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

*Wyjaśnienie: Toe pitch, leg pitch oraz podobne typy wyrzutów są **niedozwolone** 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 „Zejścia".

2. Release moves nie mogą lądować w inverted position.
3. Release moves muszą powrócić do oryginalnych baz.

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

   Wyjątek 2: Wyrzuty z single base stunt z wieloma Flyerami są dozwolone bez powrotu do oryginalnej bazy. Oryginalna baza może stać się wymaganym spotterem.

   Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na powierzchni maty bez asysty/asekuracji z poziomu powyżej waist level.

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 (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: Zejście z single base stunt z wieloma Flyerami

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 stnt) 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. Są **dozwolone** do max 1 rotacji (max ¾ free flip między "wypuszczeniem" a złapaniem) i 1 twista lub 0 rotacji i 2 twistów. 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, bazą łapiąca Flyera musi również być ta bazą, która "wypuściła" tego Flyera (np. wykonując tic-tocks).
   b) free release move z piramidy z wysokości 2½ nie mogą lądować w prone lub inverted position.

E. L6 Pyramids-Inversions

1. Elementy zawierające invercje 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 1¼ rotacji i 1 twista.
2. Braced flips 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 ½ 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 jakiekolwiek 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 2½ :

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

H. Stunt na 1 ręku 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 wyląduje na powierzchni maty.

A. Kołyski ze stuntów jednobazowych, które przekraczają 1¼ 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 bioder lub niżej to jedyne zejścia, które nie wymagają asysty/asekuracji.
Wyjaśnienie: Zawodnik nie może wylądować na powierzchni maty z pozycji powyżej poziomu bioder bez asysty/asekuracji.

C. Max 2¼ twista do kołyski jest **dozwolone** ze wszystkich stuntów i piramid mających max 2 wysokości, i wymagają minimum 2 catchersów. Kołyski z piramid 2½ wysokości są **dozwolone** z max 1½ twista, i wymagają 2 catchersów, z których 1 musi być nieruchomy od momentu rozpoczęcia zejścia do kołyski.
Wyjatek: Z piramidy thigh stand (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 ½ wysokości nie mogą lądować w prone lub inverted position.

E. Zejścia z użyciem free flipping do kołyski:

1. Są **dozwolone** do max 1¼ rotacji i ½ 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 ½ wysokości).
   Wyjątek: ¾ front flip (rotacja w przód) do kołyski może pojawić się z piramidy 2 ½ wysokości i wymaga 2 catchersów, po 1-dnym z każdej strony Flyera oraz 1 z nich musi być nieruchomy w momencie rozpoczęcia kołyski, ¾ front flip do kołyski z piramidy 2 ½ 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 2½ wysokości).

G. Jakiekolwiek 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 ręku, 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 wyłapywane przez oryginalne bazy.

Wyjątek: Stunty jedno bazowe z wieloma Flyerami nie muszą być wyłapywane 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 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 1¼ 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)	**Niedozwolone** (3 sztuczki)
Tuck flip, X-out, Full Twist	Tuck flip, X-out, Double Full Twist
Double Full - Twisting Layout	Kick, Double Full - Full Twisting Layout
Kick, Full - Twisting Layout	Kick, Full - Twisting Layout, Kick
Pike, Open, Double Full - Twist	Pike, Split, Double Full - Twist
Arabian Front, Full - Twist	Full - Twisting Layout, Split, Full-Twist

UWAGA: Arabian Front po czym 1 ½ 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 3½ twista.

G. Flyer wyrzucony do innych baz musi zostać załapany do kołyski przez minimum 3 nieruchomych catchersów. Nie mogą oni być zaangażowania w żadne inne elementy choreografii i musza obserwować Flyera, od momentu rozpoczęcia wyrzutu do jego zakończenia. Wyrzut jest dozwolony do max 0 rotacji i 1½ twista lub ¾ 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.

DYWIZJA PERFORMANCE CHEER

1. KONKURENCJE

1.1 Konkurencja Cheer Freestyle Pom

Obejmuje użycie właściwej techniki ruchu Pom, która jest ostra, czysta i precyzyjna, a jednocześnie pozwala na wykorzystanie koncepcji z Jazzu, Hip Hopu i High Kick. Nacisk kładziony jest na wykonanie grupowe, w tym synchronizację, jednolitość i odstępy. Choreografia powinna być dynamiczna, koncentrująca się na muzykalności, efektach wizualnych poprzez płynne i kreatywne przejścia, poziomy i grupy, a także na złożoności ruchu i elementach technicznych. Pompony są wymagane w całym układzie. Strój powinien odzwierciedlać styl kategorii. Więcej informacji można znaleźć w karcie oceny.

1.2 Konkurencja Cheer Hip Hop

Zawiera autentyczne ruchy inspirowane stylem ulicznym z rytmem i stylem. Nacisk kładziony jest na wykonywanie grupowe, w tym synchronizację, jednolitość i ustawienia. Choreografia powinna być dynamiczna , wykorzystująca muzykalność, inscenizację, złożoność ruchu i atletyzm. Należy nosić charakterystyczne ubrania i akcesoria odzwierciedlające kulturę hip-hopu. Więcej informacji można znaleźć w karcie oceny..

1.3 Konkurencja Cheer Jazz

Zawiera tradycyjne, stylizowane i dynamiczne ruchy charakteryzujące się siłą, ciągłością, obecnością i właściwym technicznym wykonaniem. Nacisk kładziony jest na grupowe wykonanie, w tym synchronizację, jednolitość i ustawienia. Choreografia powinna być dynamiczna, wykorzystująca muzykalność, inscenizację, złożoność ruchu i umiejętności techniczne. Ogólne wrażenie układu powinno być żywe, energiczne i motywujące, ze zrozumieniem, że dynamika ruchu może się zmieniać, aby wykorzystać muzykalność. Strój powinien odzwierciedlać styl kategorii. Więcej informacji można znaleźć w karcie ocen.

1.4 Konkurencja Cheer High Kick

Obejmuje stosowanie prawidłowej techniki wymachów, która obejmuje elastyczność, wytrzymałość, siłę górnej i dolnej części ciała, umiejscowienie i kontrolę, jednocześnie umożliwiając wykorzystanie kreatywnych koncepcji, takich jak inscenizacja i elementy techniczne. Wysokie wymachy muszą być stosowane w całym programie w sposób celowy i powinny stanowić główne treści układu. Choreografia powinna być dynamiczna, koncentrująca się na muzykalności,

użyciu efektów wizualnych poprzez pracę w liniach, płynnych i kreatywnych przejściach, poziomach i grupach, wraz ze złożonością ruchu i sprawnością fizyczną. Nacisk kładziony jest na wykonanie grupowe, w tym synchronizację, jednolitość i odstępy. Strój powinien odzwierciedlać styl kategorii. Więcej informacji można znaleźć w karcie ocen.

2. LICZEBNOŚĆ

	ZAWODNICY	REZERWOWI	TRENERZY
Drużyna Cheer Freestyle Pom / Cheer Hip Hop (youth, junior i senior)	16 – 24	Max 5	Max 5
Drużyna Cheer Jazz (youth, junior i senior)	18 – 24	Max 5	Max 5
Mini drużyna Cheer Freestyle Pom / Cheer Hip Hop (youth, junior i senior)	6 – 15	Max 5	Max 5
Mini drużyna Cheer Jazz (youth, junior i senior)	6 – 17	Max 5	Max 5
Zespoły Cheer High Kick (wszystkie kategorie wiekowe), Freestyle Pom /Cheer Hip Hop /Cheer jazz (dzieci i junior młodszy)	6 – 24	Max 5	Max 5
Duety	2	Max 1	Max 2

3. KATEGORIE WIEKOWE

Wyróżnia się następujące kategorie wiekowe:

	Roczniki 2026	Roczniki 2027
Dzieci	2017 i później	2018 i później
Junior Młodszy	2012 – 2018	2013 – 2019
Youth	2011 - 2014	2012 - 2015
Junior	2007 – 2011	2008 – 2012
Senior	2010 i wcześniej	2011 i wcześniej

Pod uwagę brany jest rok urodzenia.

** Wiek w latach odnosi się do sportowca będącego w tym wieku w pewnym momencie w roku kalendarzowym odpowiednich zawodów.*

4. CZAS TRWANIA PREZENTACJI

Czas trwania wejścia i zejścia z parkietu może wynosić max 30 sekund.

Za przekroczenie tego czasu podmiot ponosi karę -5 punktów od każdego sędziego.

	CZAS TRWANIA PREZENTACJI
Drużyny, mini drużyny, zespoły	**max dwie minuty (2:00)**
Duety	**max jedna minuta I trzydzieści sekund (1:30)**

5. ZASADY BEZPEICZEŃSTWA

5.1 Wszyscy zawodnicy muszą być cały czas pod opieką wykwalifikowanych trenerów/opiekunów.

5.2 Wszystkie zespoły, klub, trenerzy i asystenci muszą mieć plan awaryjny w razie wystąpienia kontuzji.

5.3 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. (Patrz „Przepisy Antydopingowe Komisji Do Zwalczania Dopingu w Sporcie – Światowy Kodeks Antydopingowy")

5.4 Zawodnicy, którzy zaczynają prezentację muszą pozostać na parkiecie przez cały czas jej trwania. Zawodnik nie może być w trakcie prezentacji „zastąpiony" innym zawodnikiem.

5.5 Zawodnik nie może żuć gumy, cukierka lub innych jadalnych lub niejadalnych rzeczy, które mogłyby skutkować zakrztuszeniem w trakcie trwania prezentacji.

6. CHOREOGRAFIA I STROJ

6.1 Choreografia powinna być odpowiednia i atrakcyjna dla wszystkich członków widowni.

6.2 Strój, makijaż i choreografia powinny być odpowiednie dla wieku zawodniczek/ków oraz akceptowalne dla rodzinnej widowni.

6.3 Stroje muszą być

- w przypadku zespołów damskich stroje wszystkich zawodniczek muszą być takie same;
- w przypadku zespołów koedukacyjnych stroje dziewcząt i chłopców mogą być różne, ale stroje dziewcząt musza być takie same i chłopców muszą być takie same.

Kokardki na włosach stanowią część stroju, jednak nie są obowiązkowe.

6.4 Rozmiar stroju powinien być adekwatny do wielkości zawodnika /nie dotyczy Cheer Hip Hop/. Spodenki muszą zasłaniać linię pośladków przez cały czas trwania układu. Stroje powinny zakrywać intymne części ciała zawodnika. Uszkodzone kostiumy powodujące odsłonięcie tych części ciała zawodnika stanowią podstawę do dyskwalifikacji.

6.5 Należy zakładać rajstopy na bieliznę, pod szorty lub krótkie spodenki i spódniczki.

6.6 Buty są obowiązkowe. Preferowane są w jednym typie i kolorze. Może być to obuwie sportowe lub taneczne /w tym napalcówki/. Występy na boso, w bezpalcówkach, w skarpetkach, rajstopach, butach na obcasie, rolkach lub innych butach które są nieodpowiednie dla sportu jest zabronione.

6.7 Biżuteria będąca częścią stroju jest dozwolona.

6.8 Strój wszystkich męskich członków zespołu musi składać się z koszulki dopasowanej (slim fit) lub „wpuszczonej" w spodnie/spodenki (nie dotyczy Cheer Hip Hop) i może być ona bez rękawów.

6.9 W celu promocji dyscypliny i image cheerleadingu zespoły muszą występować w strojach które nie odsłaniają celowo talii w pozycji stojącej.

6.10 Zawodnicy/zawodniczki muszą mieć włosy związane/spięte tak by odsłaniały one twarz.

6.11 Niedozwolone jest używanie w choreografiach „cheer" lub „chant" /okrzyki i przyśpiewki/.

6.12 Stroje zawodników wychodzących na prezentację nie mogą zawierać logotypów innych niż nazwa klubu i/lub zespołu i/lub miasta.
Nie można używać logotypu PZSC bez pisemnej zgody Zarządu Związku.

6.13 Sugestywna, obraźliwa lub wulgarna choreografia, stroje, makijaż i/lub muzyka są nieodpowiednie dla publiczności, a przez to nieatrakcyjne.

6.14 Wulgarny lub sugestywny materiał jest definiowany jako dowolne ruchy lub części choreografii sugerujące coś nieodpowiedniego, treści nieprzyzwoite, obraźliwe lub o charakterze seksualnym i/lub przekazywanie lubieżnych lub bluźnierczych gestów.

6.15 Nieodpowiednia choreografia, stroje czy muzyka mogą skutkować niższą oceną sędziowską, punktami karnymi a nawet dyskwalifikacją podmiotu. Należy dołożyć wszelkich starań by słowa piosenek były odpowiednie dla rodzinnej widowni.

7. PRZYBORY

7.1 Jako przybór określane jest wszystko użyte w choreografii co nie jest/było oryginalnie częścią stroju.

7.2 Dla konkurencji Cheer Freestyle Pom pompony uważane są za część stroju.

7.3 Poręczne przybory oraz wolno stojące przybory we wszystkich konkurencjach są niedozwolone.

Używanie części stroju (np. używanych do celów choreograficznych np. naszyjnik, kurtka, kapelusz itp.) jest NIEDOZWOLONE. Ponadto, części ubrania/kostiumu nie mogą być używane do ułatwiania choreografii/ruchu lub do tworzenia obrazów lub kształtów wizualnych w inscenizacji. Wszystkie ubrania i części ubrania muszą być noszone przez cały czas i nie mogą być zdejmowane, używane w choreografii ani wyrzucane w trakcie występu.

7.4 W konkurencji Cheer Freestyle Pom użycie pomponów jest obowiązkowe przez cały czas trwania choreografii. Jeżeli w zespole są chłopcy/mężczyźni nie muszą oni używać pomponów w choreografii.

8. ELEMENTY AKROBATYCZNE, PARTNEROWANIA I PODNOSZENIA

CHEER FREESTYLE POM (dzieci i junior młodszy):

A. Elementy wykonywane przez pojedyncze osoby:

Tumbling jest dozwolony (nieobowiązkowy) z poniższymi ograniczeniami:

1. Elementy "odwrócone" (inverted):
   a) Non-airborne inverted skills są dozwolone (np. stanie na głowie), jednakże elementy te muszą zwierać podparcie na min 1 ręce przez cały czas jego trwania.
   b) Podparcia na rękach są niedozwolone, jeżeli trzymamy w ręku pompony i/lub fragmenty materiału/stroju.
   c) Airborne inverted skills są niedozwolone.
2. Elementy zawierające rotację bioder ponad głową:
   a) Elementy akrobatyczne bez kontaktu z parkietem są **niedozwolone**
   b) Elementy akrobatyczne, gdzie zawodnik ma stały kontakt z parkietem są **dozwolone**, jednak zawodnik może wykonać kombinację zawierającą **maksymalnie dwa** takie elementy pod rząd.
   c) Te zawierające wsparcie na rękach mogą być wykonane, gdy dłonie wspierające ciężar ciała są wolne od wszelkiego materiału.
   (Wyjątek stanowią przewroty w przód i w tył, które można wykonać z pomponami).
3. Elementy akrobatyczne ponad i pod inną osobą są **niedozwolone** - to dotyczy elementów, w których u obu osób wykonujących element biodra przechodzą ponad głową (np. jedna osoba wykonuje stanie na rękach w rozkroku, a druga wykonuje salto nad nią).
4. Upadek na jakąkolwiek część ciała inną niż ręka/ręce lub stopa/stopy jest **niedozwolony** (wyjątek: jedynie upadki na bark, plecy lub pośladki są **dozwolone** o ile wysokość danego elementu nie przekroczy wysokości bioder zawodnika.

5. Lądowanie w podporze przodem po skoku jest **niedozwolone**.

B. Elementy wykonywane w parach lub w grupie:

Podnoszenia i partnerowania - elementy, gdzie jeden zawodnik jest podnoszony z powierzchni parkietu przez jednego lub kilku zawodników i "odstawiany" na parkiet (podnoszenia) lub elementy, w których dwójka zawodników podpiera się o siebie (partnerowania) nie są obowiązkowe, ale **dozwolone** zgodnie z poniższymi zasadami:

1. W trakcie podnoszenia biodra zawodnika podnoszonego nie mogą przejść wysokości głowy.
2. Zawodnik wykonujący element musi pozostać w kontakcie z min 1 osobą wspierającą, która ma bezpośredni kontakt z podłogą.
3. Przynajmniej 1 osoba „wspierająca" musi pozostać w kontakcie z osobą wykonującą element przez cały czas trwania elementu
4. Rotacja bioder ponad głową u zawodnika podnoszonego oraz pozycje odwrócone są niedozwolone gdy osoba wykonującą element jest podniesiona z podłogi.

C. Zejścia do poziomu parkietu wykonywane w parach lub w grupie:

1. Zawodnik wykonujący element nie może być wyposzczony na podłogę.

CHEER FREESTYLE POM (youth, junior i senior):

A. Elementy wykonywane przez pojedyncze osoby:

Tumbling jest dozwolony (nieobowiązkowy) z poniższymi ograniczeniami:

1. Elementy "odwrócone" (inverted):
   d) Non-airborne inverted skills są dozwolone (np. stanie na głowie).
   e) Airborne inverted skills zawierające podparcie na rękach są niedozwolone, jeżeli trzymamy w ręku pompony i/lub fragmenty materiału/stroju.
   f) Airborne inverted skills zawierające podparcie na rękach, które lądują w perpendicular inversion lub shoulder inversion są dozwolone o ile zawodnik nie trzyma pomponów i/lub fragmentu materiału/stroju w rękach.
2. Elementy zawierające rotację bioder ponad głową:
   d) Te zawierające wsparcie na rękach mogą być wykonane, gdy dłonie wspierające ciężar ciała są wolne od wszelkiego materiału.
   (Wyjątek stanowią przewroty w przód i w tył, które można wykonać z pomponami).
   e) Non airborne skills – elementy, w których zawodnik ma stały kontakt z podłogą są **dozwolone**.

f) Elementy akrobatyczne, gdzie zawodnik ma stały kontakt z parkietem są **dozwolone**, jednak zawodnik może wykonać kombinację zawierającą **maksymalnie dwa** takie elementy pod rząd.

g) Elementy akrobatyczne bez kontaktu z parkietem są **dozwolone** jeżeli spełniają następujące kryteria:

- zawierają nie więcej niż 1 twist,
- nie mogą być połączone z kolejnymi elementami akrobatycznymi zawierającymi rotację bioder ponad głową bez podparcia na rękach,
- są ograniczone do **maksymalnie dwóch** następujących po sobie elementów, zawierających rotację bioder ponad głową.

3. Elementy akrobatyczne ponad i pod inną osobą są **niedozwolone** - to dotyczy elementów, w których u obu osób wykonujących element biodra przechodzą ponad głową (np. jedna osoba wykonuje stanie na rękach w rozkroku, a druga wykonuje salto nad nią).
4. Upadek na jakąkolwiek część ciała inną niż ręka/ręce lub stopa/stopy jest **niedozwolony** (wyjątek: jedynie upadki na bark, plecy lub pośladki są **dozwolone** o ile wysokość danego elementu nie przekroczy wysokości bioder zawodnika.
5. Lądowanie w podporze przodem jest **niedozwolone** po skoku, w którym zawodnik wykonał przemach nóg od przodu do tyłu podczas gdy trzyma w rękach pompony i/lub fragmenty materiału/stroju**.**

B. Elementy wykonywane w parach lub w grupie:

Podnoszenia i partnerowania - elementy, gdzie jeden zawodnik jest podnoszony z powierzchni parkietu przez jednego lub kilku zawodników i "odstawiany" na parkiet (podnoszenia) lub elementy, w których dwójka zawodników podpiera się o siebie (partnerowania) nie są obowiązkowe, ale **dozwolone** zgodnie z poniższymi zasadami:

1. Przynajmniej 1 osoba „wspierająca” musi pozostać w bezpośrednim kontakcie z parkietem gdy wysokość elementu „wykonującego zawodnika” przekroczy poziom barków.
2. Przynajmniej 1 osoba „wspierająca” musi pozostać w kontakcie z osobą wykonującą element przez cały czas trwania elementu, jeżeli dzieję się on powyżej wysokości głowy.

   Wyjątek: Osoba "wspierająca" drugą osobę może wypuścić tą osobę (zawodnik jest w powietrzu i bez kontaktu z drugim) na każdej wysokości gdy:

   a) zawodnik wykonujący element nie przejdzie przez pozycję odwróconą po wypuszczeniu,
   b) zawodnik wykonujący element jest wyłapywany lub wspierany przez jedną lub więcej osób, aż do momentu wylądowania na parkiecie osoby,
   c) zawodnik wykonujący element nie jest wyłapywany do "prone position",

d) każda osoba wspierająca musi mieć wolne ręce na czas wykonywania/trwania elementu, aby móc w razie potrzeby wesprzeć/złapać/wypuścić osobę wspieraną.

3. Rotacja bioder ponad głową u zawodnika podnoszonego jest **dozwolona**, gdy minimum 1 osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z zawodnikiem w powietrzu do momentu jego lądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.

4. 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:
   a) Minimum 1 osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z osobą wykonującą element do czasu jego wylądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.
   b) Gdy wysokość ramion osoby wykonującej element sięgnie wysokości ramion "wspierającego" musi być minimum 1 dodatkowa osoba nieobciążona ciężarem ciała osoby wykonującej element, która będzie pełnić rolę spottera. (Wyjaśnienie: jeżeli są trzy osoby wspierające, dodatkowy spotter nie jest wymagany).

C. Zejścia do poziomu parkietu wykonywane w parach lub w grupie:

1. Zawodnik może wykonywać skoki cheer, skoki taneczne oraz odpychać się od osoby "wspierającej" pod warunkiem:
   a) dany element w najwyższym punkcie nie unosi bioder zawodnika ponad poziom jego głowy,
   b) zawodnik wykonujący element nie może przejść do "prone position" lub "inverted position" po wypuszczeniu przez osobę wspierającą.

2. Osoba „wspierająca” może wyrzucić zawodnika jeżeli:
   a) dany element w najwyższym punkcie nie unosi bioder zawodnika ponad poziom jego głowy,
   b) zawodnik wykonujący element nie może być w pozycji „inverted position” lub „supine position” (pozycji, gdy plecy są skierowane w stronę ziemi) w momencie wypuszczania przez osobę wspierającą,
   c) zawodnik wykonujący element nie może przejść do "prone position" lub "inverted position" po wypuszczeniu przez osobę wspierającą.

CHEER HIP HOP (dzieci i junior młodszy):

A. Elementy wykonywane przez pojedyncze osoby:

Tumbling jest dozwolony (nieobowiązkowy) z poniższymi ograniczeniami:

1. Elementy "odwrócone" (inverted):
   a) Non-airborne inverted skills są dozwolone (np. stanie na głowie), jednakże elementy te muszą zwierać podparcie na min 1 ręce przez cały czas jego trwania.

b) Podparcia na rękach są niedozwolone, jeżeli trzymamy w ręku fragmenty materiału/stroju.
c) Airborne inverted skills są niedozwolone.

2. Elementy zawierające rotację bioder ponad głową:
   a) Elementy akrobatyczne bez kontaktu z parkietem są **niedozwolone**
   b) Elementy akrobatyczne, gdzie zawodnik ma stały kontakt z parkietem są **dozwolone**, jednak zawodnik może wykonać kombinację zawierającą **maksymalnie dwa** takie elementy pod rząd.
   c) Te zawierające wsparcie na rękach mogą być wykonane, gdy dłonie wspierające ciężar ciała są wolne od wszelkiego materiału. (Wyjątek stanowią przewroty w przód i w tył).
3. Elementy akrobatyczne ponad i pod inną osobą są **niedozwolone** - to dotyczy elementów, w których u obu osób wykonujących element biodra przechodzą ponad głową (np. jedna osoba wykonuje stanie na rękach w rozkroku, a druga wykonuje salto nad nią).
4. Upadek na jakąkolwiek część ciała inną niż ręka/ręce lub stopa/stopy jest **niedozwolony** (wyjątek: jedynie upadki na bark, plecy lub pośladki są **dozwolone** o ile wysokość danego elementu nie przekroczy wysokości bioder zawodnika.
5. Lądowanie w podporze przodem po skoku jest **niedozwolone**.

B. Elementy wykonywane w parach lub w grupie:

Podnoszenia i partnerowania - elementy, gdzie jeden zawodnik jest podnoszony z powierzchni parkietu przez jednego lub kilku zawodników i "odstawiany" na parkiet (podnoszenia) lub elementy, w których dwójka zawodników podpiera się o siebie (partnerowania) nie są obowiązkowe, ale **dozwolone** zgodnie z poniższymi zasadami:

1. W trakcie podnoszenia biodra zawodnika podnoszonego nie mogą przejść wysokości głowy.
2. Zawodnik wykonujący element musi pozostać w kontakcie z min 1 osobą wspierającą, która ma bezpośredni kontakt z podłogą.
   a) Przynajmniej 1 osoba „wspierająca” musi pozostać w kontakcie z osobą wykonującą element przez cały czas trwania elementu
   b) Rotacja bioder ponad głową u zawodnika podnoszonego oraz pozycje odwrócone są niedozwolone gdy osoba wykonującą element jest podniesiona z podłogi.

C. Zejścia do poziomu parkietu wykonywane w parach lub w grupie:

1. Zawodnik wykonujący element nie może być wyposzczony na podłogę.

CHEER HIP HOP (youth, junior i senior):

A. Elementy wykonywane przez pojedyncze osoby:

Tumbling jest dozwolony (nieobowiązkowy) z poniższymi ograniczeniami:

1. Elementy „odwrócone" (inverted):
   a) non-airborne inverted skills są dozwolone (np. stanie na rękach, freezy);
   b) airborne inverted skills zawierające podparcie na rękach są niedozwolone, jeżeli trzymamy fragmenty materiału/stroju,
   c) airborne inverted skills zwierające wsparcie na rękach, po których ląduje się w prostopadłej inwersji lub shoulder inversion są **dozwolone** o ile zawodnik nie trzyma w rękach fragmentów materiału/stroju (np. Używanych w choreografii).
2. Elementy zawierające rotację bioder ponad głową:
   a) zawierające wsparcie na rękach mogą być wykonane, gdy dłonie wspierające ciężar ciała są wolne od wszelkiego materiału (wyjątek: przewroty w przód i w tył),
   b) non airborne skills – Elementy, w których zawodnik ma stały kontakt z podłogą są **dozwolone**,
   c) akrobatyczne, gdzie zawodnik ma stały kontakt z parkietem są **dozwolone**, jednak zawodnik może wykonać kombinację zawierającą **maksymalnie dwa** takie elementy pod rząd.
   d) akrobatyczne bez kontaktu z parkietem są **dozwolone** jeżeli spełniają następujące kryteria:
      1) zawierają nie więcej niż 1 twist,
      2) nie mogą być połączone z kolejnymi elementami akrobatycznymi zawierającymi rotację bioder ponad głową bez podparcia,
      3) są ograniczone do **maksymalnie dwóch** następujących po sobie elementów, zawierających rotację bioder ponad głową.
3. Elementy akrobatyczne ponad i pod inną osobą są **niedozwolone** - to dotyczy elementów, w których u obu osób wykonujących element biodra przechodzą ponad głową (np. jedna osoba wykonuje stanie na rękach w rozkroku, a druga wykonuje salto nad nią).
4. Upadek na jakąkolwiek część ciała inną niż ręka/ręce lub stopa/stopy jest **niedozwolony** (wyjątek: jedynie upadki na bark, plecy lub pośladki są **dozwolone** o ile wysokość danego elementu nie przekroczy wysokości bioder zawodnika.
5. Lądowanie w podporze przodem jest **niedozwolone** po skoku, w którym zawodnik wykonał przemach nóg od przodu do tyłu podczas gdy trzyma w rękach fragmenty materiału/stroju**.**

B. Elementy wykonywane w parach lub w grupie:

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

lub elementy, w których dwójka zawodników podpiera się o siebie (partnerowania) nie są obowiązkowe, ale **dozwolone** zgodnie z poniższymi zasadami:

1. Przynajmniej 1 osoba „wspierająca” musi pozostać w bezpośrednim kontakcie z parkietem, gdy wysokość elementu „wykonującego zawodnika” przekroczy poziom barków.
2. Przynajmniej 1 osoba „wspierająca” musi pozostać w kontakcie z osobą wykonującą element przez cały czas jego trwania, jeżeli element dzieje się powyżej wysokości głowy.

   Wyjątek: Osoba "wspierająca" drugą osobę może wypuścić tą osobę (zawodnik jest w powietrzu i bez kontaktu z drugim) w każdym momencie, gdy:

   a) zawodnik wykonujący element nie przejdzie przez pozycję odwróconą, po wypuszczeniu;
   b) zawodnik wykonujący element jest złapany lub wspierany przez jedną lub więcej osób, aż do momentu wylądowania na parkiecie;
   c) zawodnik wykonujący element nie jest wyłapywany do "prone position";
   d) każdy wspierający zawodnik musi mieć ręce wolne na czas wykonania elementu by móc wspierać/łapać/wypuszczać w razie potrzeby.
3. Rotacja bioder ponad głową u zawodnika podnoszonego jest **dozwolona**, gdy minimum 1 osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z zawodnikiem w powietrzu do momentu jego lądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.
4. 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:

   a) Minimum 1 osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z osobą wykonującą element do czasu jego wylądowania na parkiecie lub powrotu do pionowej pozycji.
   b) Gdy wysokość ramion osoby wykonującej element sięgnie wysokości ramion „wspierającego", musi być minimum 1 dodatkowa osoba nieobciążona ciężarem ciała osoby wykonującej element, która będzie pełnić rolę spottera. (Wyjaśnienie: jeżeli są trzy osoby wspierające, dodatkowy spotter nie jest wymagany).

C. Zejścia do poziomu parkietu wykonywane w parach lub w grupie

(Wyjaśnienie: mogą być asystowane ale nie muszą):

1. Zawodnik może wykonywać skoki cheer, skoki taneczne oraz odpychać się od osoby "wspierającej" pod warunkiem:

   a) przynajmniej jedna część ciała osoby wykonującej element jest na poziomie lub poniżej poziomu głowy w najwyższym punkcie danego elementu,
   b) zawodnik wykonujący element nie może przejść do „prone position” lub „inverted position” po wypuszczeniu przez osobę wspierającą.

2. Osoba wspierająca może wyrzucić zawodnika jeżeli:
   a) przynajmniej jedna część ciała osoby wykonującej element jest na poziomie lub poniżej poziomu głowy w najwyższym punkcie danego elementu;
   b) zawodnik wykonujący element może być w pozycji „supine" lub „inverted" w momencie wypuszczenia, jednak musi wylądować na swoich stopach/stopie;
   c) zawodnik wykonujący element nie może przejść do "inverted position" po wypuszczeniu przez osobę wspierającą.

CHEER JAZZ & CHEER HIGH KICK (Dzieci i junior mlodszy):

A. Elementy wykonywane przez pojedyncze osoby:

Tumbling jest dozwolony (nieobowiązkowy) z poniższymi ograniczeniami:

1. Elementy "odwrócone" (inverted):
   a) Non-airborne inverted skills są dozwolone (np. stanie na głowie), jednakże elementy te muszą zwierać podparcie na min 1 ręce przez cały czas jego trwania.
   b) Podparcia na rękach są niedozwolone, jeżeli trzymamy w ręku fragmenty materiału/stroju.
   c) Airborne inverted skills są niedozwolone.
2. Elementy zawierające rotację bioder ponad głową:
   a) Elementy akrobatyczne bez kontaktu z parkietem są **niedozwolone**
   b) Elementy akrobatyczne, gdzie zawodnik ma stały kontakt z parkietem są **dozwolone**, jednak zawodnik może wykonać kombinację zawierającą **maksymalnie dwa** takie elementy pod rząd.
   c) Te zawierające wsparcie na rękach mogą być wykonane, gdy dłonie wspierające ciężar ciała są wolne od wszelkiego materiału. (Wyjątek stanowią przewroty w przód i w tył).
3. Elementy akrobatyczne ponad i pod inną osobą są **niedozwolone** - to dotyczy elementów, w których u obu osób wykonujących element biodra przechodzą ponad głową (np. jedna osoba wykonuje stanie na rękach w rozkroku, a druga wykonuje salto nad nią).
4. Upadek na jakąkolwiek część ciała inną niż ręka/ręce lub stopa/stopy jest **niedozwolony** (wyjątek: jedynie upadki na bark, plecy lub pośladki są **dozwolone** o ile wysokość danego elementu nie przekroczy wysokości bioder zawodnika.
5. Lądowanie w podporze przodem po skoku jest **niedozwolone**.

B. Elementy wykonywane w parach lub w grupie:

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

lub elementy, w których dwójka zawodników podpiera się o siebie (partnerowania) nie są obowiązkowe, ale **dozwolone** zgodnie z poniższymi zasadami:

1. W trakcie podnoszenia biodra zawodnika podnoszonego nie mogą przejść wysokości głowy.
2. Zawodnik wykonujący element musi pozostać w kontakcie z min 1 osobą wspierającą, która ma bezpośredni kontakt z podłogą.
3. Przynajmniej 1 osoba „wspierająca" musi pozostać w kontakcie z osobą wykonującą element przez cały czas trwania elementu
4. Rotacja bioder ponad głową u zawodnika podnoszonego oraz pozycje odwrócone są niedozwolone gdy osoba wykonującą element jest podniesiona z podłogi.

C. Zejścia do poziomu parkietu wykonywane w parach lub w grupie:

1. Zawodnik wykonujący element nie może być wyposzczony na podłogę.

CHEER JAZZ & CHEER HIGH KICK (youth, junior i senior):

A. Elementy wykonywane przez pojedyncze osoby:

Tumbling jest dozwolony, (nieobowiązkowy) z poniższymi ograniczeniami:

1. Elementy "odwrócone" (inverted):
   a) non-airborne inverted skills są dozwolone (np. stanie na głowie),
   b) airborn inverted skills zawierające podparcie na rękach są niedozwolone, jeżeli trzymamy w ręku fragmenty materiału/stroju,
   c) Airborne inverted skills zawierające podparcie na rękach, które lądują w perpendicular inversion lub shoulder inversion są dozwolone o ile zawodnik nie trzyma fragmenty materiału/stroju.
2. Elementy zawierające rotację bioder ponad głową:
   a) Te zawierające wsparcie na rękach mogą być wykonane, gdy dłonie wspierające ciężar ciała są wolne od wszelkiego materiału. (Wyjątek stanowią przewroty w przód i w tył, które można wykonać z materiałem w ręku).
   b) Non airborne skills – elementy, w których zawodnik ma stały kontakt z podłogą są **dozwolone**.
   c) Elementy akrobatyczne, gdzie zawodnik ma stały kontakt z parkietem są **dozwolone**, jednak zawodnik może wykonać kombinację zawierającą **maksymalnie dwa** takie elementy pod rząd.
   d) Elementy akrobatyczne bez kontaktu z parkietem są **dozwolone** jeżeli spełniają następujące kryteria:
      - zawierają nie więcej niż 1 twist,
      - nie mogą być połączone z kolejnymi elementami akrobatycznymi zawierającymi rotację bioder ponad głową bez podparcia na rękach,

- są ograniczone do **maksymalnie dwóch** następujących po sobie elementów, zawierających rotację bioder ponad głową.

3. Elementy akrobatyczne ponad i pod inną osobą są **niedozwolone** - to dotyczy elementów, w których u obu osób wykonujących element biodra przechodzą ponad głową (np. jedna osoba wykonuje stanie na rękach w rozkroku, a druga wykonuje salto nad nią).
4. Tylko upadki (airbirne) na bark, plecy lub pośladki są dozwolone o ile wysokość danego elementu nie przekroczy wysokości bioder (upadek na kolana, uda, klatkę piersiową lub głowę są zabronione).
5. Lądowanie w podporze przodem jest **niedozwolone** po skoku, w którym zawodnik wykonał przemach nóg od przodu do tyłu podczas gdy trzyma w rękach fragmenty materiału/stroju**.**

B. Elementy wykonywane w parach lub w grupie:

Podnoszenia i partnerowania - elementy, gdzie jeden zawodnik jest podnoszony z powierzchni parkietu przez jednego lub kilku zawodników i "odstawiany" na parkiet (podnoszenia) lub elementy, w których dwójka zawodników podpiera się o siebie (partnerowania) nie są obowiązkowe, ale **dozwolone** zgodnie z poniższymi zasadami:

1. Przynajmniej 1 osoba „wspierająca” musi pozostać w bezpośrednim kontakcie z parkietem, gdy wysokość elementu „wykonującego zawodnika” przekroczy poziom barków.
2. Przynajmniej 1 osoba „wspierająca” musi pozostać w kontakcie z osobą wykonującą element przez cały czas jego trwania, jeżeli element dzieje się powyżej wysokości głowy.

   Wyjątek: Osoba "wspierająca" drugą osobę może wypuścić tą osobę (zawodnik jest w powietrzu i bez kontaktu z drugim) w każdym momencie, gdy:

   a) zawodnika wykonujący element nie przejdzie przez pozycję odwróconą, po wypuszczeniu,
   b) zawodnik wykonujący element jest złapany lub wspierany przez jedną lub więcej osób, aż do momentu wylądowania na parkiecie osoby wykonującej element,
   c) zawodnik wykonujący element nie jest wyłapywany do "prone position",
   d) Każdy wspierający zawodnik musi mieć ręce wolne na czas wykonania elementu by móc wspierać/łapać/wypuszczać w razie potrzeby.
3. Rotacja bioder ponad głową u zawodnika podnoszonego jest dozwolona, gdy minimum 1 osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z zawodnikiem w powietrzu, do momentu jego lądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.
4. 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:

a) minimum 1 osoba "wspierająca" utrzymuje kontakt z osobą wykonującą element do czasu jego wylądowania na parkiecie lub powrotu do pozycji pionowej.
b) 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. (Wyjaśnienie: jeżeli są trzy osoby wspierające, dodatkowy spotter nie jest wymagany).

C. Zejścia z powietrza na parkiet wykonywane w parach lub w grupie

(Wyjaśnienie: może być asystowane ale nie musi):

1. Zawodnik wykonujący element może skoczyć, stanąć lub odepchnąć się od osoby wspierającej, jeżeli:
   a) przynajmniej jedna część ciała osoby wykonującej element jest na poziomie lub poniżej poziomu głowy w najwyższym punkcie danego elementu,
   b) zawodnik wykonujący element nie przejdzie, w trakcie jego wykonywania, przez „prone position" lub „inverted position", będąc w powietrzu.
2. Osoba wspierająca może wyrzucić drugiego zawodnika w powietrze, jeżeli:
   a) przynajmniej jedna część ciała osoby wykonującej element jest na poziomie lub poniżej poziomu głowy w najwyższym punkcie danego elementu,
   b) zawodnik wykonujący element może przejść przez pozycję "supine" (plecami zwróconymi do ziemi) lub „inverted" w momencie wyrzucania, ale musi wylądować na nodze/nogach,
   c) zawodnik wykonujący element nie przejdzie w trakcie jego wykonywania przez „inverted position" będąc w powietrzu.

9. SŁOWNIK

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

Airborne drops - gdy zawodnik jest w powietrzu i powraca na parkiet (ląduje).

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.

Perpendicular Inversion (wykonywana przez pojedynczych zawodników) - Pozycja odwrócona w której zawodnika głowa, kark i ramiona są w pozycji prostopadłej do parkietu pod kątem 90 stopni.

Prone position - pozycja, w której zawodnik jest skierowany przodem do podłogi, a plecami do sufitu.

Shoulder Inversion (wykonana przez pojedynczych zawodników) - Pozycja w której barki zawodnika/górna część pleców są w kontakcie z parkietem oraz talia zawodnika, biodra i stopy są wyżej niż jego głowa i ramiona.

Supine position - pozycja, w której zawodnik jest skierowany plecami do podłogi, a przodem do sufitu.

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.

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).

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

Partnerowania - elementy, w których dwójka zawodników podpiera się o siebie tak że jeden z zawodników dźwiga min 50 % wagi drugiego zawodnika.

DYWIZJA POM DANCE

1. KONKURENCJE

1.1 Konkurencja Pom Dance Basic

Konkurencja dla zespołów początkujących, w której każdy zawodnik pierwszy rok startuje na zawodach Cheerleaders PZSC. Choreografia skupia się przede wszystkim na poprawnych arm motion, synchronizacji oraz efektach wizualnych. Pompony muszą być używane **przez 100% czasu** trwania prezentacji.

WYJĄTEK: odłożenie pomponów w celu wykonania elementu zawierającego podparcie na rękach, gdzie trzymanie pomponów jest zabronione (zgodnie z zapisami dla konkurencji Pom Dance).

WYJĄTEK: odłożenie pomponów w celu wykonania elementów jak : skorpion, waga wyciągana..

Rywalizacja obowiązuje w kategoriach wiekowych – dzieci, junior młodszy i youth i tylko w konkurencji zespołów.

1.2 Konkurencja Pom Dance Elite

Pompony muszą być używane **przez 100% 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.

1.3 Konkurencja Pom Dance Premier

Pompony muszą być używane **przez 100% 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 przewodniego, energiczna, wykorzystująca arm motion charakterystyczne dla cheerleadingu i ciekawa dla widza.

Trener zgłaszając zespół do rywalizacji zobowiązany jest podać tytuł choreografii na karcie zgłoszeniowej.

2. LICZEBNOŚĆ

	ZAWODNICY	REZERWOWI	TRENERZY
Zespoły	6– 24	Max 5	Max 5
Duety	2	Max 1	Max 2

3. KATEGORIE WIEKOWE

Wyróżnia się następujące kategorie wiekowe:

	Roczniki 2026	Roczniki 2027
Dzieci	2017 i później	2018 i później
Junior Młodszy	2012 – 2018	2013 – 2019
Youth	2011 - 2014	2012 - 2015
Junior	2007 – 2011	2008 – 2012
Senior	1996 - 2010	1997 – 2011
Masters	1996 i wcześniej	1997 i wcześniej

Pod uwagę brany jest rok urodzenia.

** Wiek w latach odnosi się do sportowca będącego w tym wieku w pewnym momencie w roku kalendarzowym odpowiednich zawodów.*

Pom Dance Basic - Rywalizacja obowiązuje w kategoriach wiekowych – dzieci, junior młodszy i youth

4. CZAS TRWANIA PREZENTACJI

Czas trwania wejścia i zejścia z parkietu może wynosić max 30 sekund.

Za przekroczenie tego czasu podmiot ponosi karę -5 punktów od każdego sędziego.

	CZAS TRWANIA PREZENTACJI
Zespoły Pom Dance	**max dwie minuty (2:00)**
Duety	**max jedna minuta i trzydzieści sekund (1:30)**

5. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

5.1 Wszyscy zawodnicy muszą być cały czas pod opieką wykwalifikowanych trenerów/opiekunów.

5.2 Wszystkie zespoły, klub, trenerzy i asystenci muszą mieć plan awaryjny w razie wystąpienia kontuzji.

5.3 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.
(Patrz „Przepisy Antydopingowe Komisji Do Zwalczania Dopingu w Sporcie – Światowy Kodeks Antydopingowy")

5.4 Zawodnicy, którzy zaczynają prezentację muszą pozostać na macie przez cały czas jej trwania. Zawodnik nie może być w trakcie prezentacji „zastąpiony" innym zawodnikiem.

5.5 Zawodnik nie może żuć gumy, cukierka lub innych jadalnych lub niejadalnych rzeczy, które mogłyby skutkować zakrztuszeniem w trakcie trwania prezentacji.

6. CHOREORAFIA I STROJE

6.1 Choreografia powinna być odpowiednia i atrakcyjna dla wszystkich członków widowni.

6.2 Strój, makijaż i choreografia powinny być odpowiednie dla wieku zawodniczek/ków oraz akceptowalne dla rodzinnej widowni.

6.3 Stroje zawodników:

- w przypadku zespołów damskich stroje wszystkich zawodniczek muszą być takie same;
- w przypadku zespołów koedukacyjnych stroje dziewcząt i chłopców mogą być różne , ale stroje dziewcząt musza być takie same i chłopców muszą być takie same.

Kokardki na włosach stanowią część stroju, jednak nie są obowiązkowe.

6.4 Rozmiar stroju powinien być adekwatny do wielkości zawodnika. Spodenki muszą zasłaniać linię pośladków przez cały czas trwania układu. Stroje powinny zakrywać intymne części ciała zawodnika. Uszkodzone kostiumy powodujące odsłonięcie tych części ciała zawodnika stanowią podstawę do dyskwalifikacji.

6.5 Należy zakładać rajstopy na bieliznę, pod szorty lub krótkie spodenki i spódniczki.

6.6 Buty są obowiązkowe. Preferowane jest obuwie w jednym typie i kolorze. Może być to obuwie sportowe lub taneczne /w tym napalcówki/. Występy na boso, w bezpalcówkach, w skarpetkach,

rajstopach, butach na obcasie, rolkach lub innych butach, które są nieodpowiednie dla sportu jest zabronione.

6.7 Biżuteria będąca częścią stroju jest dozwolona.

6.8 Strój wszystkich męskich członków zespołu musi składać się z koszulki dopasowanej (slim fit) lub „wpuszczonej" w spodnie/spodenki i może być ona bez rękawów.

6.9 W celu promocji dyscypliny i image cheerleadingu zespoły muszą występować w strojach które nie odsłaniają celowo talii w pozycji stojącej.

6.10 Zawodnicy/zawodniczki muszą mieć włosy związane/spięte tak by odsłaniały one twarz.

6.11 Niedozwolone jest używanie w choreografiach „cheer" lub „chant" /okrzyki i przyśpiewki/.

6.12 Stroje zawodników wychodzących na prezentację nie mogą zawierać logotypów innych niż nazwa klubu i/lub zespołu i/lub miasta.

Nie można używać logotypu PZSC bez pisemnej zgody Zarządu Związku.

6.13 Sugestywna, obraźliwa lub wulgarna choreografia, stroje, makijaż i/lub muzyka są nieodpowiednie dla publiczności, a przez to nieatrakcyjne.

6.14 Wulgarny lub sugestywny materiał jest definiowany jako dowolne ruchy lub części choreografii sugerujące coś nieodpowiedniego, treści nieprzyzwoite, obraźliwe lub o charakterze seksualnym i/lub przekazywanie lubieżnych lub bluźnierczych gestów.

6.15 Nieodpowiednia choreografia, stroje czy muzyka mogą skutkować niższą oceną sędziowską, punktami karnymi a nawet dyskwalifikacją podmiotu. Należy dołożyć wszelkich starań by słowa piosenek były odpowiednie dla widowni.

7. PRZYBORY

7.1 W dywizji Pom Dance jedynym dopuszczalnym i obowiązującym rekwizytem są pompony. Pompony muszą być używane przez 100% czasu trwania prezentacji ciągiem.

WYJĄTEK: odłożenie pomponów w celu wykonania elementu zawierającego podparcie na rękach, gdzie trzymanie pomponów jest zabronione (zgodnie z zapisami dla konkurencji Pom Dance)

WYJĄTEK: odłożenie pomponów w celu wykonania elementów jak : skorpion, waga wyciągana.

7.2 Każdy zawodnik zobowiązany jest posługiwać się podczas prezentacji tanecznej dwoma pomponami. Chłopcy/mężczyźni nie są zobowiązani do używania pomponów.

7.3 Wykonując w choreografii podparcia całego ciężaru ciała na rękach, muszą być one wolne od pomponów/materiału (np. wejście i zejście ze stania na rękach, przeniesienie całego ciężaru ciała na ręce przechodząc do klęku lub wstając z klęku itp.). W przypadku podparć całego ciężaru ciała na jednej ręce pompony nie mogą znajdować się w ręce podpierającej.

W kategoriach senior i masters, wykonując partnerowania oraz podnoszenia ręce muszą być wolne od pomponów, gdy dźwigamy ciężar ciała (swój lub innego zawodnika).

8. ELEMENTY AKROBATYCZNE, PARTNEROWANIA I PODNOSZENIA

8.1 Konkurencja Pom Dance Basic

a) Elementy **dozwolone**:

- przewroty w przód i w tył z pozycji niskich (z przysiadu niskiego lub siadu – dozwolone wykonanie z pomponami);
- przewrót w tył przez BARK oraz boczne przetaczania;
- skoki typowe dla cheerleadingu [jedynie approach jump (ołówek) i/lub star jump (gwiazdka) i/lub tuck (kruk)];
- wysokie wymachy;

W/w elementy mogą być wykonywane przez cały zespół.

b) Elementy **niedozwolone:**

- wiwatowanie (chant), skandowania, popisów kaskaderskich, elementów gimnastyki akrobatycznej oraz piramid;
- przerzuty bokiem, mostki, stania na rękach oraz wszystkie zaawansowane elementy akrobatyczne;
- wejście i zejście ze stania na rękach bez fazy stania na rękach /bez pomponów/.
- podnoszenia i partnerowania
- szpagaty;
- skoki taneczne (zawierających szpagat w powietrzu, zawierających ponad szpagat jak Firebird oraz skoku tilt);
- trudniejsze skoki cheer niż wymienione powyżej /np. herkie, toe touch/
- piruety.

8.2 Konkurencja Pom Dance Elite

a) Elementy **dozwolone**:

- podnoszenia/partnerowania taneczne dozwolone są <u>jedynie w kategorii seniorów i masters.</u> Elementy te nie mogą zawierać: rotacji bioder ponad głową zawodnika, poziomek, szpagatów, skoku dookoła świata.
- przewroty w przód i w tył z pozycji niskich (z przysiadu niskiego lub siadu – dozwolone wykonanie z pomponami);
- przewrót w tył przez BARK oraz boczne przetaczania;

- pojedyncze piruety;
- skoki typowe dla cheerleadingu [jedynie approach jump (ołówek) i/lub star jump (gwiazdka) i/lub tuck (kruk)];
- wysokie wymachy;
- wejście i zejście ze stania na rękach bez fazy stania na rękach /bez pomponów/.

W/w elementy mogą być wykonywane przez cały zespół/duet

b) Elementy **niedozwolone:**

- wiwatowanie (chant), skandowania, popisów kaskaderskich, elementów gimnastyki akrobatycznej oraz piramid;
- przerzuty bokiem, mostki, stania na rękach oraz wszystkie zaawansowane elementy akrobatyczne;
- szpagaty;
- skoki tanecze (zawierających szpagat w powietrzu, zawierających ponad szpagat jak Firebird oraz skoku tilt);
- trudniejsze skoki cheer niż wymienione powyżej /np. herkie, toe touch/
- podwójne piruety etc..

8.3 Konkurencja Pom Dance Premier

a) Elementy **dozwolone**:

- podnoszenia/partnerowania taneczne dozwolone są jedynie w kategorii seniorów i masters. Elementy te nie mogą zawierać: rotacji bioder ponad głową zawodnika, poziomek, szpagatów, skoku dookoła świata.
- przewroty w przód i w tył z pozycji niskich (z przysiadu niskiego lub siadu – dozwolone wykonanie z pomponami);
- przewrót w tył przez BARK oraz boczne przetaczania;
- podwójne piruety;
- skoki typowe dla cheerleadingu [jedynie approach jump (ołówek) i/lub star jump (gwiazdka) i/lub tuck (kruk), herkie (pistolet) lub hurdle (płotkarski)];
- wysokie wymachy;
- wejście i zejście ze stania na rękach bez fazy stania na rękach /bez pomponów/.

W/w elementy mogą być wykonywane przez cały zespół/duet

b) Elementy **niedozwolone:**

- wiwatowanie (chant), skandowania, popisów kaskaderskich, elementów gimnastyki akrobatycznej oraz piramid;

- przerzuty bokiem, mostki, stania na rękach oraz wszystkie zaawansowane elementy akrobatyczne;
- szpagaty;
- skoki taneczne (zawierających szpagat w powietrzu, zawierających ponad szpagat jak Firebird oraz skoku tilt);
- trudniejsze skoki cheer niż wymienione powyżej /np. toe touch, pike/;
- potrójne piruety etc..

9. SYSTEM AWANSU

9.1 Trener zgłaszając podmiot na dany sezon decyduje w jakiej konkurencji zespół/duet będzie startował.

9.2 W konkurencji Pom Dance Basic mogą startować tylko nowe podmioty, które w danym roku nie uczestniczyły w rywalizacji cheerleaders. Podmioty te mogą rywalizować w tej konkurencji max 1 rok /do końca danego roku kalendarzowego/ po czym muszą przejść do konkurencji Pom Dance Elite z dniem 1 stycznia następnego roku.

9.3 W przypadku, gdy zespół z konkurencji Pom Dance Elite znalazł się 2 razy z rzędu na pozycji medalowej Mistrzostw Polski lub 4 razy uzyskał miejsce medalowe na turniejach rangi Puchar Polski musi obowiązkowo awansować do konkurencji Pom Dance Premier z dniem 1 stycznia następnego roku.

9.4 W przypadku, gdy zespół z konkurencji Pom Dance Premier (dotyczy junior młodszy, youth i junior) znalazł się 2 razy z rzędu na pozycji medalowych MP /w tym min 1 złoto/ lub 4 razy uzyskał miejsce medalowe na turniejach rangi Puchar Polski /w tym min 1 złoto/ musi obowiązkowo awansować do konkurencji Freestyle Pom z dniem 1 stycznia roku następnego.

9.5 Zespół startujący w konkurencji Pom Dance Basic i Pom Dance Elite może na każdym etapie rywalizacji dobrowolnie przejść wyżej (do Pom Dance Premier) zgłaszając stosowna zmianę.

9.6 Zespół z rywalizacji Pom Dance Premier nie może dobrowolnie zmienić konkurencji na Pom Dance Elite. Możliwość powrócenia z Premier do Elite występuje w przypadku zmiany 60% składu zespołu. **Zmiana kategorii wiekowej nie upoważnia do zmiany konkurencji z Premier na Elite.**

10. SŁOWNIK

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

Partnerowania - elementy, w których dwójka zawodników podpiera się o siebie tak że jeden z zawodników dźwiga min 50 % wagi drugiego zawodnika.

Aprroach jump/Straight Jump („Ołówek")

Skok cheer w którym nasze ciało w locie jest w pozycji wyprostowanej, kolana zwrócone w stronę widza, palce obciągnięte. Ręcę znajdują się w dowolnej wybranej pozycji arm motion.

Star Jump ("Gwiazdka")

Skok cheer w którym nasze ciało w locie przyjmuje pozycję X tzn. ręce ustawione są w High V a stopy na szerokość rąk. Kolana zawodnika musza być skierowane w stronę widza i palce obciągnięte.

Tuck Jump ("Kruk")

Skok cheer w którym w locie nasze ciało przyjmuje pozycję kuczną tzn skacząć podciągamy kolana i uda mięśniami brzucha do klatki. Kolana sa skierowane do przodu, palce obiągnięte. Ręce znajdują się w wybranej pozycji arm motion.

Herkie Jump („Pistolet")

Skok cheer w którym w podstawowej wersji jedna noga jest prosta w ustawieniu na wprost ciała /jak przy wymachu/ z rękoma ustawionymi w candlestick /na wysokości touch down/ zaś druga noga jest zgięta w kolanie i to kolano jest skierowane w podłogę.

Hurdler Jump („Płotkarski")

Skok cheer w którym w podstawowej wersji jedna noga jest prosta do boku równolegle do ziemi zaś druga noga jest zgięta w kolanie /równeiż równolegle do ziemi/ i to kolano skierowane jest w stronę widza. Ręce ustaniowne są w T motion w podstawowej wersji.

11. KARTY SĘDZIOWSKIE

NAZWA ZAWODÓW			
CHEER		CHEER	
LEVEL 1		DZIECI	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

CHEER CRITERIA (10 PUNKTÓW)

Cheer 10_____

Umiejętność zaangażowania widowni w swoje skandowanie, użycie przyborów, użycie stuntów/piramid w "dowodzeniu" widownią, wykonanie okrzyków/przyśpiewek

CHOREOGRAFIA (75 PUNKTÓW)

Stunty 25_____

Wykonanie, poziom trudności /poziom trudności elementów, ilość baz, ilość stuntów/, synchronizacja, różnorodność

Piramidy 25_____

Poziom trudności, przejścia między piramidami i zejścia, wykonanie, synchronizacja, kreatywność

Tumbling 10_____

Ilość grup wykonujących element, wykonanie elementu (również skoki *), poziom trudności, odpowiednia technika, synchronizacja

Prędkość, przejścia 15_____

Wykonanie elementów układu : płynność, tempo, koordynacja elementów, przejścia

OGÓLNE WYKONANIE (15 PUNKTÓW)

Całościowe wykonanie, taniec * 15_____

Całościowe wykonanie, "odbiór" przez widownię, taniec*

SUMA: **(100 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
CHEER		CHEER	
LEVEL 2/3		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

CHEER CRITERIA (10 PUNKTÓW)

Cheer 10_____

Umiejętność zaangażowania widowni w swoje skandowanie, użycie przyborów, użycie stuntów/piramid w "dowodzeniu" widownią, wykonanie okrzyków/przyśpiewek

CHOREOGRAFIA (80 PUNKTÓW)

Stunty 25_____

Wykonanie, poziom trudności /poziom trudności elementów, ilość baz, ilość stuntów/, synchronizacja, różnorodność

Piramidy 25_____

Poziom trudności, przejścia między piramidami i zejścia, wykonanie, synchronizacja, kreatywność

Basket Tosses (wyrzuty) 10_____

Wykonanie elementów, wysokość, synchronizacja, poziom trudności, różnorodność

Tumbling 10_____

Ilość grup wykonujących element, wykonanie elementu (również skoki *), poziom trudności, odpowiednia technika, synchronizacja

Prędkość, przejścia 10_____

Wykonanie elementów układu : płynność, tempo, koordynacja elementów, przejścia

OGÓLNE WYKONANIE (10 PUNKTÓW)

Całościowe wykonanie, taniec * 10_____

Całościowe wykonanie, "odbiór" przez widownię, taniec*

SUMA: **(100 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
CHEER		CHEER	
LEVEL 4/5/6		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

CHEER CRITERIA (10 PUNKTÓW)

Cheer 10_____

Umiejętność zaangażowania widowni w swoje skandowanie, użycie przyborów, użycie stuntów/piramid w "dowodzeniu" widownią, wykonanie okrzyków/przyśpiewek

CHOREOGRAFIA (80 PUNKTÓW)

Stunty 25_____

Wykonanie, poziom trudności /poziom trudności elementów, ilość baz, ilość stuntów/, synchronizacja, różnorodność

Piramidy 25_____

Poziom trudności, przejścia między piramidami i zejścia, wykonanie, synchronizacja, kreatywność

Basket Tosses (wyrzuty) 15_____

Wykonanie elementów, wysokość, synchronizacja, poziom trudności, różnorodność

Tumbling 10_____

Ilość grup wykonujących element, wykonanie elementu (również skoki *), poziom trudności, odpowiednia technika, synchronizacja

Prędkość, przejścia 5_____

Wykonanie elementów układu : płynność, tempo, koordynacja elementów, przejścia

OGÓLNE WYKONANIE (10 PUNKTÓW)

Całościowe wykonanie, taniec * 10_____

Całościowe wykonanie, "odbiór" przez widownię, taniec*

SUMA: **(100 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
CHEER		GROUP STUNT CHEER	
LEVEL 1		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

STUNTY (35 PUNKTÓW)

Technika 15_____

Prawidłowa technika i wykonanie stuntów

Poziom trudności 10_____

Poziom trudności i umiejętności wykonania stuntów. Uwzględnia też płynność w przechodzeniu z jednego stuntu do drugiego, stunty na jednym ręku, wyrzuty itp

Wykonanie 10_____

Stabilność, proste ręce u baz, rozciągnięcie Flyera, proste linie bazy i Flyera, wyraz twarzy itp.

OGÓLNE WYKONANIE (15 PUNTKÓW)

Prędkość / przejścia / efekty 10_____

Tempo przejść, efekty wizualne i kreatywność, dopasowanie elementów w muzyce, czy poziom trudności i technika zostały zachowane w trakcie przejść

Atrakcyjność prezentacji 5_____

Czy układ był ciekawy, czy zrobiony do muzyki, kreatywny i ,,miły dla oka", szybkie tempo, mimika i energia

SUMA: **(50 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
CHEER		GROUP STUNT	
LEVEL 2/3/4/5/6		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

STUNTY I WYRZUTY (75 PUNKTÓW)

Technika 30_____

Prawidłowa technika i wykonanie stuntów

Poziom trudności 25_____

Poziom trudności i umiejętności wykonania stuntów. Uwzględnia też płynność w przechodzeniu z jednego stuntu do drugiego, stunty na jednym ręku, wyrzuty itp

Wykonanie 20_____

Stabilność, proste ręce u baz, rozciągnięcie Flyera, proste linie bazy i Flyera, wyraz twarzy itp.

OGÓLNE WYKONANIE (25 PUNTKÓW)

Prędkość / przejścia / efekty 15_____

Tempo przejść, efekty wizualne i kreatywność, dopasowanie elementów w muzyce, czy poziom trudności i technika zostały zachowane w trakcie przejść

Atrakcyjność prezentacji 10_____

Czy układ był ciekawy, czy zrobiony do muzyki, kreatywny i ,,miły dla oka", szybkie tempo, mimika i energia

SUMA: **(100 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
CHEER		PARTNER STUNT	
LEVEL 4/5		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

STUNTY (40 PUNKTÓW)

Technika 20_____

Prawidłowa technika i wykonanie stuntów

Poziom trudności 10_____

Poziom trudności i umiejętności wykonania stuntów. Uwzględnia też płynność w przechodzeniu z jednego stuntu do drugiego, stunty na jednym ręku, wyrzuty itp

Wykonanie 10_____

Stabilność, proste ręce u baz, rozciągnięcie Flyera, proste linie bazy i Flyera, wyraz twarzy itp.

OGÓLNE WYKONANIE (10 PUNTKÓW)

Prędkość / przejścia / efekty 5_____

Tempo przejść, efekty wizualne i kreatywność, dopasowanie elementów w muzyce, czy poziom trudności i technika zostały zachowane w trakcie przejść

Atrakcyjność prezentacji 5_____

Czy układ był ciekawy, czy zrobiony do muzyki, kreatywny i ,,miły dla oka", szybkie tempo, mimika i energia

SUMA: **(50 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
CHEER		CHEER SOLO	
LEVEL 1/2/3/4/5		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

CHEER CRITERIA (20 PUNKTÓW)

Cheer 10_____

Umiejętność zaangażowania widowni w swoje skandowanie, użycie przyborów w "dowodzeniu" widownią, wykonanie okrzyków/przyśpiewek

Arm Motion 5_____

Poprawne wykonanie, pozycje, ostrość ruchu

Skoki cheer 5_____

Poprawne wykonanie elementów i ich poziom trudności

Standing tumbling (10 PUNKTÓW)

Technika i poziom trudności 10_____

Poprawne wykonanie elementów i ich poziom trudności

Running tumbling (10 PUNKTÓW)

Technika i poziom trudności 10_____

Poprawne wykonanie elementów i ich poziom trudności

OGÓLNE WYKONANIE (10 PUNKTÓW)

Ogólne wrażenie 10_____

SUMA: **(50 punktów)** _____ **KOMENTARZ:**

NAZWA ZAWODÓW			
PERFORMANCE CHEER		FREESTYLE POM	
ZESPÓŁ/MINI DRUŻYNA/DRUŻYNA		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

WYKONANIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH (30 PUNKTÓW)

Wykonanie stylu konkurencji 10_____

Jakość techniki Pom: odpowiednie pozycje, kontrola, dokładność i ostrość ruchów

Technika wykonania ruchu 10_____

Ruch który ma siłę, intensywność, dokładność, pokazuje kontrolę, prezencję i zaangażowanie

Wykonanie elementów technicznych 10_____

Umiejętność pokazania odpowiedniego poziomu elementów z prawidłowym ułożeniem ciała, kontrolą, rozciągnięciem, równowagą, siłą i zakończeniem ruchu

WYKONANIE GRUPOWE (30 PUNTKÓW)

Synchronizacja z muzyką 10_____

Prawidłowa synchronizacja zespołu z muzyką

Synchronizacja zespołu 10_____

Jedność w ruchach. Ruchy są te same u wszystkich osób, czyste i dokładne

Wykorzystanie przestrzeni 10_____

Prawidłowe ustawienia i prawidłowe odległości między zawodnikami na parkiecie oraz w trakcie przejść

CHOREOGRAFIA (30 PUNKTÓW)

Muzykalność 10_____

Ruchy uzupełniające akcenty muzyczne, rytm, tempo, wykorzystanie słów utworu itp., w kreatywny i oryginalny sposób

Reżyseria choreografii i efekty wizualne 10_____

Wykorzystanie różnorodnych ustawień i przejść, wizualne wykorzystanie pracy grup, pracy z partnerem, wykorzystanie poziomów, podnoszeń itp.

Poziom trudności ruchu 10_____

Poziom trudności ruchu : tempo, przeniesienia ciężaru ciała, zmiany kierunków ruchu, kontynuacja i złożoność ruchu. Trudność związana z prawidłowym wykonaniem technicznym.

OGÓLNY EFEKT (10 PUNTKÓW)

Komunikacja z publicznością/Projekcja/Dopasowanie występu do zespołu 10_____

Umiejętność pokazania dynamicznego układu, ciekawego dla widza.
Występ spełnia kryteria konkurencji oraz muzyka, stroje i choreografia są dopasowana do wieku zawodników

SUMA: **(100 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
PERFORMANCE CHEER		CHEER HIP HOP	
ZESPÓŁ/MINI DRUŻYNA/DRUŻYNA		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

WYKONANIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH (30 PUNKTÓW)

Wykonanie stylu konkurencji 10_____

Jakość pokazania autentycznego stylu hip hop/street

Technika wykonania ruchu 10_____

Ruch który ma siłę, intensywność, dokładność, pokazuje kontrolę, prezencję i zaangażowanie

Wykonanie elementów technicznych 10_____

Umiejętność pokazania odpowiedniego poziomu elementów z prawidłowym ułożeniem ciała, kontrolą, rozciągnięciem, równowagą, siłą i zakończeniem ruchu

WYKONANIE GRUPOWE (30 PUNTKÓW)

Synchronizacja z muzyką 10_____

Prawidłowa synchronizacja zespołu z muzyką

Synchronizacja zespołu 10_____

Jedność w ruchach. Ruchy są te same u wszystkich osób, czyste i dokładne

Wykorzystanie przestrzeni 10_____

Prawidłowe ustawienia i prawidłowe odległości między zawodnikami na parkiecie oraz w trakcie przejść

CHOREOGRAFIA (30 PUNKTÓW)

Muzykalność 10_____

Ruchy uzupełniające akcenty muzyczne, rytm, tempo, wykorzystanie słów utworu itp., w kreatywny i oryginalny sposób

Reżyseria choreografii i efekty wizualne 10_____

Wykorzystanie różnorodnych ustawień i przejść, wizualne wykorzystanie pracy grup, pracy z partnerem, wykorzystanie poziomów, podnoszeń itp.

Poziom trudności ruchu 10_____

Poziom trudności ruchu : tempo, przeniesienia ciężaru ciała, zmiany kierunków ruchu, kontynuacja i złożoność ruchu. Trudność związana z prawidłowym wykonaniem technicznym

OGÓLNY EFEKT (10 PUNTKÓW)

Komunikacja z publicznością/Projekcja/Dopasowanie występu do zespołu 10_____

Umiejętność pokazania dynamicznego układu, ciekawego dla widza.
Występ spełnia kryteria konkurencji oraz muzyka, stroje i choreografia są dopasowana do wieku zawodników

SUMA: **(100 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
PERFORMANCE CHEER		CHEER JAZZ/CHEER HIGH KICK	
ZESPÓŁ/MINI DRUŻYNA/DRUŻYNA		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

WYKONANIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH (30 PUNKTÓW)

Wykonanie stylu konkurencji 10_____

Kontynuacja ruchu i jakość stylu, rozciągnięcie oraz prezencja

Technika wykonania ruchu 10_____

Ruch który ma siłę, intensywność, dokładność, pokazuje kontrolę, prezencję i zaangażowanie

Wykonanie elementów technicznych 10_____

Umiejętność pokazania odpowiedniego poziomu elementów z prawidłowym ułożeniem ciała, kontrolą, rozciągnięciem, równowagą, siłą i zakończeniem ruchu

WYKONANIE GRUPOWE (30 PUNTKÓW)

Synchronizacja z muzyką 10_____

Prawidłowa synchronizacja zespołu z muzyką

Synchronizacja zespołu 10_____

Jedność w ruchach. Ruchy są te same u wszystkich osób, czyste i dokładne

Wykorzystanie przestrzeni 10_____

Prawidłowe ustawienia i prawidłowe odległości między zawodnikami na parkiecie oraz w trakcie przejść

CHOREOGRAFIA (30 PUNKTÓW)

Muzykalność 10_____

Ruchy uzupełniające akcenty muzyczne, rytm, tempo, wykorzystanie słów utworu itp., w kreatywny i oryginalny sposób

Reżyseria choreografii i efekty wizualne 10_____

Wykorzystanie różnorodnych ustawień i przejść, wizualne wykorzystanie pracy grup, pracy z partnerem, wykorzystanie poziomów, podnoszeń itp.

Poziom trudności ruchu 10_____

Poziom trudności ruchu : tempo, przeniesienia ciężaru ciała, zmiany kierunków ruchu, kontynuacja i złożoność ruchu. Trudność związana z prawidłowym wykonaniem technicznym

OGÓLNY EFEKT (10 PUNTKÓW)

Komunikacja z publicznością/Projekcja/Dopasowanie występu do zespołu 10_____

Umiejętność pokazania dynamicznego układu, ciekawego dla widza.
Występ spełnia kryteria konkurencji oraz muzyka, stroje i choreografia są dopasowana do wieku zawodników

SUMA: **(100 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
PERFORMANCE CHEER		FREESTYLE POM/CHEER HIP HOP/CHEER JAZZ/	
DUETY		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

WYKONANIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH (40 PUNKTÓW)

Wykonanie stylu konkurencji 10_____

Pom - technika arm motion, kontrola, poziomy, odpowiednie pozycje, dokładność i ostrość.
Hip Hop - jakość autentycznego stylu hip hop/street
Jazz - kontynuacja ruchu, prezencja, styl
High Kick – różnorodność poprawnych technicznie wymachów

Ogólna technika wykonania ruchu 10_____

Linie ciała, dokładne pozycje, równowaga, kontrola, zakończenie ruchu, rozciągnięcie

Wykonanie elementów technicznych w danej konkurencji 10_____

Wymachy, skoki taneczne i cheer, piruety, floor work, freezy, partnerowania i podnoszenia itp.

Jakość wykonania ruchu 10_____

Siła, intensywność, prezencja i zaangażowanie w ruch

WYKONANIE W PARZE (10 PUNTKÓW)

Synchronizacja 10_____

Synchronizacja ruchu z muzyką i synchronizacja zawodników

CHOREOGRAFIA (40 PUNKTÓW)

Muzykalność 10_____

Ruchy uzupełniające akcenty muzyczne, rytm, tempo, wykorzystanie słów utworu itp.,
w kreatywny i oryginalny sposób

Reżyseria choreografii 10_____

Wykorzystanie powierzchni, przejścia, praca z partnerem, praca grupowa, wykorzystanie poziomów itp.
interakcja w parze pozwalająca jednocześnie na płynność choreografii

Kompleksowość ruchu 10_____

Poziom trudności ruchu : tempo, przeniesienia ciężaru ciała, zmiany kierunków ruchu,
kontynuacja i złożoność ruchu.

Poziom trudności elementów 10_____

Poziom trudności elementów technicznych, partnerowania i podnoszenia itp.

OGÓLNY EFEKT (10 PUNTKÓW)

Komunikacja z publicznością/Projekcja/Dopasowanie występu do zespołu 10_____

Umiejętność pokazania dynamicznego układu, ciekawego dla widza.
Występ spełnia kryteria konkurencji oraz muzyka, stroje i choreografia są dopasowana do wieku zawodników

SUMA: **(100 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
POM DANCE		POM DANCE BASIC	
ZESPÓŁ		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

WYKONANIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH (20 PUNKTÓW)

Wykonanie stylu konkurencji 15_____

Jakość techniki Pom: odpowiednie pozycje, kontrola, dokładność i ostrość ruchów

Wykonanie elementów technicznych 5_____

Umiejętność pokazania odpowiedniego poziomu elementów z prawidłowym ułożeniem ciała, kontrolą, rozciągnięciem, równowagą, siłą i zakończeniem ruchu

WYKONANIE GRUPOWE (20 PUNTKÓW)

Synchronizacja zespołu 15_____

Jedność w ruchach. Ruchy są te same u wszystkich osób, czyste i dokładne

Wykorzystanie przestrzeni 5_____

Prawidłowe ustawienia i prawidłowe odległości między zawodnikami na parkiecie oraz w trakcie przejść

CHOREOGRAFIA (15 PUNKTÓW)

Reżyseria choreografii i efekty wizualne 15_____

Wykorzystanie różnorodnych ustawień i przejść, wizualne wykorzystanie pracy grup, pracy z partnerem, wykorzystanie poziomów, podnoszeń itp.

Poziom trudności ruchu 5_____

Poziom trudności ruchu : tempo, przeniesienia ciężaru ciała, zmiany kierunków ruchu, kontynuacja i złożoność ruchu. Trudność związana z prawidłowym wykonaniem technicznym

OGÓLNY EFEKT (10 PUNTKÓW)

Komunikacja z publicznością/Projekcja/Dopasowanie występu do zespołu 10_____

Umiejętność pokazania dynamicznego układu, ciekawego dla widza.
Występ spełnia kryteria konkurencji oraz muzyka, stroje i choreografia są dopasowana do wieku zawodników

SUMA: **(70 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
POM DANCE		POM DANCE ELITE	
ZESPÓŁ		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

WYKONANIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH (25 PUNKTÓW)

Wykonanie stylu konkurencji 15 _____

Jakość techniki Pom: odpowiednie pozycje, kontrola, dokładność i ostrość ruchów

Technika wykonania ruchu 5_____

Ruch który ma siłę, intensywność, dokładność, pokazuje kontrolę, prezencję i zaangażowanie

Wykonanie elementów technicznych 5_____

Umiejętność pokazania odpowiedniego poziomu elementów z prawidłowym ułożeniem ciała, kontrolą, rozciągnięciem, równowagą, siłą i zakończeniem ruchu

WYKONANIE GRUPOWE (25 PUNTKÓW)

Synchronizacja zespołu 15_____

Jedność w ruchach. Ruchy są te same u wszystkich osób, czyste i dokładne

Wykorzystanie przestrzeni 10_____

Prawidłowe ustawienia i prawidłowe odległości między zawodnikami na parkiecie oraz w trakcie przejść

CHOREOGRAFIA (30 PUNKTÓW)

Muzykalność 10_____

Ruchy uzupełniające akcenty muzyczne, rytm, tempo, wykorzystanie słów utworu itp., w kreatywny i oryginalny sposób

Reżyseria choreografii i efekty wizualne 15_____

Wykorzystanie różnorodnych ustawień i przejść, wizualne wykorzystanie pracy grup, pracy z partnerem, wykorzystanie poziomów, podnoszeń itp.

Poziom trudności ruchu 5_____

Poziom trudności ruchu : tempo, przeniesienia ciężaru ciała, zmiany kierunków ruchu, kontynuacja i złożoność ruchu. Trudność związana z prawidłowym wykonaniem technicznym

OGÓLNY EFEKT (10 PUNTKÓW)

Komunikacja z publicznością/Projekcja/Dopasowanie występu do zespołu 10_____

Umiejętność pokazania dynamicznego układu, ciekawego dla widza.
Występ spełnia kryteria konkurencji oraz muzyka, stroje i choreografia są dopasowana do wieku zawodników

SUMA: **(90 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
POM DANCE		POM DANCE ELITE	
DUETY		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	

WYKONANIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH (25 PUNKTÓW)

Wykonanie stylu konkurencji 15_____

Pom - technika arm motion, kontrola, poziomy, odpowiednie pozycje, dokładność i ostrość.

Technika wykonania elementów w danej konkurencji 5_____

Wymachy, skoki taneczne i cheer, piruety, partnerowania i podnoszenia itp.

Jakość wykonania ruchu 5_____

Siła, intensywność, prezencja i zaangażowanie w ruch

WYKONANIE W PARZE (10 PUNTKÓW)

Synchronizacja 10_____

Synchronizacja ruchu z muzyką i synchronizacja zawodników

CHOREOGRAFIA (25 PUNKTÓW)

Muzykalność 10_____

Ruchy uzupełniające akcenty muzyczne, rytm, tempo, wykorzystanie słów utworu itp.,
w kreatywny i oryginalny sposób

Reżyseria choreografii 10_____

Wykorzystanie powierzchni, przejścia, praca z partnerem, praca grupowa, wykorzystanie poziomów itp.
interakcja w parze pozwalająca jednocześnie na płynność choreografii

Poziom trudności elementów 5_____

Poziom trudności elementów technicznych, partnerowania i podnoszenia itp.

OGÓLNY EFEKT (10 PUNTKÓW)

Komunikacja z publicznością/Projekcja/Dopasowanie występu do zespołu 10_____

Umiejętność pokazania dynamicznego układu, ciekawego dla widza.
Występ spełnia kryteria konkurencji oraz muzyka, stroje i choreografia są dopasowana do wieku zawodników

SUMA: **(70 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
POM DANCE		POM DANCE PREMIER	
ZESPÓŁ		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	
TYTUŁ	

WYKONANIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH (30 PUNKTÓW)

Wykonanie stylu konkurencji 15_____

Jakość techniki Pom: odpowiednie pozycje, kontrola, dokładność i ostrość ruchów

Technika wykonania ruchu 10_____

Ruch który ma siłę, intensywność, dokładność, pokazuje kontrolę, prezencję i zaangażowanie

Wykonanie elementów technicznych 5_____

Umiejętność pokazania odpowiedniego poziomu elementów z prawidłowym ułożeniem ciała, kontrolą, rozciągnięciem, równowagą, siłą i zakończeniem ruchu

WYKONANIE GRUPOWE (20 PUNKTÓW)

Synchronizacja zespołu 10_____

Jedność w ruchach. Ruchy są te same u wszystkich osób, czyste i dokładne

Wykorzystanie przestrzeni 10_____

Prawidłowe ustawienia i prawidłowe odległości między zawodnikami na parkiecie oraz w trakcie przejść

CHOREOGRAFIA (40 PUNKTÓW)

Motyw ☐ muzyka ☐ strój ☐ choreo 10_____

Dopasowanie muzyki, strojów i choreografii do motywu

Muzykalność 10_____

Ruchy uzupełniające akcenty muzyczne, rytm, tempo, wykorzystanie słów utworu itp., w kreatywny i oryginalny sposób

Reżyseria choreografii i efekty wizualne 10_____

Wykorzystanie różnorodnych ustawień i przejść, wizualne wykorzystanie pracy grup, pracy z partnerem, wykorzystanie poziomów, podnoszeń itp.

Poziom trudności ruchu 10_____

Poziom trudności ruchu : tempo, przeniesienia ciężaru ciała, zmiany kierunków ruchu, kontynuacja i złożoność ruchu. Trudność związana z prawidłowym wykonaniem technicznym

OGÓLNY EFEKT (10 PUNKTÓW)

Komunikacja z publicznością/Projekcja/Dopasowanie występu do zespołu 10_____

Umiejętność pokazania dynamicznego układu, ciekawego dla widza.
Występ spełnia kryteria konkurencji oraz muzyka, stroje i choreografia są dopasowana do wieku zawodników

SUMA: **(100 punktów)** _____

KOMENTARZ:

NAZWA ZAWODÓW			
POM DANCE		POM DANCE PREMIER	
DUETY		KATEGORIA WIEKOWA	
SĘDZIA	IMIĘ I NAZWISKO	X	PODPIS
A			
B			
C			
D			
E			

NAZWA	
TYTUŁ	

WYKONANIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH (35 PUNKTÓW)

Wykonanie stylu konkurencji 15_____

Pom - technika arm motion, kontrola, poziomy, odpowiednie pozycje, dokładność i ostrość.

Technika wykonania elementów w danej konkurencji 10_____

Wymachy, skoki taneczne i cheer, piruety, partnerowania i podnoszenia itp.

Jakość wykonania ruchu 10_____

Siła, intensywność, prezencja i zaangażowanie w ruch

WYKONANIE W PARZE (10 PUNTKÓW)

Synchronizacja 10_____

Synchronizacja ruchu z muzyką i synchronizacja zawodników

CHOREOGRAFIA (35 PUNKTÓW)

Motyw ☐ muzyka ☐ strój ☐ choreo 10_____

Dopasowanie choreografii, stroju i muzyki do motywu

Muzykalność 10_____

Ruchy uzupełniające akcenty muzyczne, rytm, tempo, wykorzystanie słów utworu itp.,
w kreatywny i oryginalny sposób

Reżyseria choreografii 10_____

Wykorzystanie powierzchni, przejścia, praca z partnerem, praca grupowa, wykorzystanie poziomów itp.
interakcja w parze pozwalająca jednocześnie na płynność choreografii

Poziom trudności elementów 5_____

Poziom trudności elementów technicznych, partnerowania i podnoszenia itp.

OGÓLNY EFEKT (10 PUNTKÓW)

Komunikacja z publicznością/Projekcja/Dopasowanie występu do zespołu 10_____

Umiejętność pokazania dynamicznego układu, ciekawego dla widza.
Występ spełnia kryteria konkurencji oraz muzyka, stroje i choreografia są dopasowana do wieku zawodników

SUMA: **(90 punktów)** _____

KOMENTARZ:

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1.1 Sprawy nie ujęte niniejszymi Przepisami Turniejowymi każdorazowo reguluje Sędzia Główny zawodów, Przewodniczący Komisji ds. przepisów PZSC. W dalszej kolejności Zarząd PZSC.

1.2 Uzupełnieniem niniejszych Przepisów Turniejowych są stosowne uchwały Zarządu PZSC.

1.3 Niniejsze Przepisy Turniejowe zostały zatwierdzone przez Zarząd PZSC na posiedzeniu w dniu 28.10.2025 roku.

1.4 Przepisy Turniejowe PZSC wchodzą w życie z dniem 01.01.2026

Opracowanie: Anna Polatowska-Zegar i Bartosz Penkala