

Ljubljana, 6. oktober 2025

SLOVAR CHEERLEADING IN PERFORMANCE CHEER POJMOV IN IZRAZOV

1. SLOVAR CHEERLEADING POJMOV IN IZRAZOV

Akrobatika: kakršnakoli izvedena akrobatska ali gimnastična prvina ali element.

Akrobatika s fazo leta: element, kjer oseba izvaja prečno rotacijo in se s pomočjo svojega telesa in podlage odlepi od tekmovalne površine.

Akrobatika z mesta: akrobatski element (serija elementov), ki se izvede iz mirovanja brez zaleta. Za akrobatiko z mesta šteje tudi, če se pred izvedbo akrobatskega elementa izvede enega ali več korakov nazaj.

Asistirana akrobatika: vsaka fizična pomoč posamezniku, ki izvaja akrobatiko, pri čemer akrobatika ni vezana z nobenim dvigom, piramido ali metom. To ne velja za elemente akrobatike (dovoljene v različnih kategorijah), ki jih izvaja več posameznikov skupaj in so v nenehnem stiku med izvajanjem elementa.

Asistiran vzpon s prečno rotacijo: vzpon, pri katerem letalka izvede prečno rotacijo. Ko prehaja skozi obrnjen položaj, je ves čas v stiku z drugo letalko ali bazo.

Awesome: iztegnjen dvig, kjer ima letalka stopali spojeni v roki/-ah baz/e. Ta element imenujemo tudi »cupie«.

»A flat back split«: dvig, pri katerem je letalka v ležečem položaju z nogami v špagi.

Baza: oseba, ki podpira težo letalke. (Pojasnilo: pri elementih, kjer baza stoji na stegnih dveh drugih baz, hkrati pa drži letalko v dvigu. Primer: high chair, high liberty itd. Osebo na vmesnem nivoju, ki podpira težo letalke, prav tako imenujemo baza – hkrati je ta oseba tudi letalka, saj jo podpirajo baze na nižjem nivoju.) Oseba, ki dviguje, drži ali meče letalko v dvig ali met. Nova baza postane oseba, ki prej ni podpirala teže letalke, po izvedbi nekega elementa pa jo.

»Ball x out«: povezava dveh elementov, običajno uporabljena v metih, ki vključuje skrčko vezano v položaj telesa X.

»Barrel Roll«: prosti element, kjer oseba v fazi leta izvede vsaj en obrat (360°) okoli vzdolžne osi.

»Block«: gimnastični izraz, ki se nanaša na odziv z rok in ramen od podlage med izvajanjem nekega akrobatskega elementa. Trenutna faza leta, ki s tem odzivom nastane, je dovoljena v mlajši in starejši mladinski in članski kategoriji.

Block kolo: kolo, pri katerem oseba z blokom pride do faze leta. (Glej Block)

Cupie: glej »Awesome«.

Dirty bird (D-Bird): element, ki se večinoma izvaja pri metih. Letalka v najvišji točki meta zavzame t.i. položaj ležeči X, oz. položaj, kjer so roke v položaju T, telo je usločeno, glava je obrnjena naprej. Večinoma letalka nato s predklonom glave povzroči prečno rotacijo v sklonjenem položaju in pristane v zibko.

Drugi nivo: položaj letalke v dvigu, pri čemer večino teže letalke podpira takšna baza, pri kateri se večina teže prenaša neposredno na tekmovalno površino (npr. stoji na tekmovalni površini).

Dvig: kakršenkoli element, pri katerem je letalka dvignjena nad tekmovalno površino s pomočjo ene ali več oseb. Dvig je lahko npr. enonožni (letalka stoji na eni nogi) ali dvonožni (letalka stoji na dveh nogah).

Dvig na dveh nogah: glej »Dvig«.

Dvig s saltom brez kontakta (salto v dvig brez kontakta): element tik pred dvigom, pri čemer lahko odziv (vstop) letalke v dvig asistira ena ali več oseb, po odzivu pa je letalka med prečno rotacijo brez fizičnega kontakta z bazo, varovalcem ali tekmovalno površino.

Dvonivojske piramide (po novem piramide višine 2): piramide, pri katerih se teža vsake letalke v piramidi prenaša neposredno na bazo, ki ima neposreden stik s tlemi (prenaša večino svoje teže neposredno na tekmovalno površino).

Dvonožni iztegnjeni dvig: dvig, kjer letalka stoji na obeh nogah na iztegnjenih rokah baz.

Elite kategorija: starejše mladinske cheerleading skupine, v tujini se uporablja termin Elite.

Enobazni dvig: element, ki ga izvaja samo ena baza.

Enobazni »Double Awesome/Cupie«: enobazni dvig, pri katerem baza v vsaki roki podpira eno letalko, ki stoji z obema nogama skupaj (letalka je v položaju »awesome«, glej »awesome«).

Enobazni »Split catch«: element, pri katerem samo ena baza drži letalko na notranji strani stegen v iztegnjenem položaju s koleno obrnjenimi naprej, letalka pa naredi high V in s tem izvede položaj X v zraku. Ta element je prepovedan.

Enonožni dvig: glej »Dvig«.

Faza leta: faza, ko oseba ni v stiku s podlago ali drugo osebo.

»Full-Up Toe Touch«: element, ki ne vsebuje prečnih rotacij (salto) in v katerem oseba izvede vzdolžno rotacijo enega obrata (360°) preden izvede toe touch (običajno se izvaja v sestopih ali metih).

Gibanje v smeri proti tlom: gibanje, pri katerem se težišče izvajalca giba proti tekmovalni površini.

Helikopter: element, kjer letalko v ležečem vodoravnem položaju baze vržejo tako, da se zavrti okoli globinske osi, preden jo ponovno ujamejo.

Izpust: element, kjer baze in letalka za trenutek izgubijo stik, vendar se letalka vrne v roke prvotnih baz.

Iztegnjen dvig: dvig, pri katerem se letalka nahaja v pokončnem navpičnem položaju, podpira pa jo ena ali več baz s popolnoma iztegnjenimi rokami (primeri dvigov, ki ne spadajo med iztegnjene dvige, čeprav jih podpirajo baze z iztegnjenimi rokami: chair, položaj letalke v raznožnem sedu, letalka v ležečem položaju ... V teh primerih je namreč višina letalke nižja kot v iztegnjenem dvigu – npr. primerljiva z višino dviga na ramenih – shoulder stand). Pojasnilo: če baze počepnejo ali se spustijo na kolena in imajo še zmeraj iztegnjene roke nad glavo, se tak dvig še zmeraj obravnava kot iztegnjen dvig.

Iztegnjen dvig na eni nogi: iztegnjen dvig, pri katerem letalka podpira svojo težo na eni nogi.

Iztegnjen položaj: položaj, kjer letalko podpira ena ali več baz s popolnoma iztegnjenimi rokami. Iztegnjene roke baze niso edino pravilo za definicijo »iztegnjenega dviga«. Za pojasnilo glej »iztegnjen dvig«.

Iztegnjeni salto: salto (prečna rotacija) v iztegnjenem položaju telesa.

Iztegnjeni salto v korak: podobno kot iztegnjeni salto, samo da oseba razširi noge v položaj »škarjic« in pristane na tla z eno nogo prej kot z drugo.

»Kick arch«: element, ki vključuje raven met z brco ene noge, ki ji sledi arch (usločen položaj trupa) in se zaključi v položaju zibke.

»Kick Double Full«: povezava dveh elementov, običajno uporabljena v metih, ki vključuje brco in vzdolžno rotacijo za dva obrata (720 °). Četrtna obrata, ki ga letalka izvede med izvajanjem brce, je poljubna in dovoljena za začetek rotacije.

»Kick Full«: povezava dveh elementov, običajno uporabljena v metih, ki vključuje brco in vzdolžno rotacijo za en obrat (360 °). Četrtna obrata, ki ga letalka izvede med izvajanjem brce, je poljubna in dovoljena za začetek rotacije.

Kolo: akrobatski element brez faze leta, kjer oseba iz stoje na nogah s stranskim gibanjem (okoli globinske vodoravne osi) prenese težo na roke in preko stoje na rokah pristane na tla z vsako nogo posebej.

»Leap Frog«: element, pri katerem letalka vodeno preskoči iz enega seta baz v drugi set baz ali nazaj k prvotnemu setu baz, tako da medtem skoči skozi prijem. Letalka mora ostati v pokončni legi in mora ostati skozi celotno gibanje vodena (v stiku z drugimi osebami).

Preskok čez drugi nivo: enako kot zgoraj, samo da se element izvede v katerem izmed višjih nivojev.

Letalka: oseba, ki se jo dviguje ali oseba, ki se jo meče. Letalka je lahko hkrati tudi baza – »vmesna baza« (npr. na drugem nivoju v piramidi s tremi nivoji).

Ležeči položaj: dvig, pri katerem se letalka nahaja v ležečem vodoravnem položaju in jo običajno podpira ena ali več baz.

»Log Roll«: spust, pri katerem se telo letalke zavrti za vsaj en obrat (360 °) okoli vzdolžne osi in je med tem ves čas vzporedna s tlemi.

Met: element, pri katerem največ štiri baze vržejo letalko v zrak. Od teh štirih baz dve bazi s pomočjo prijema za zapestje oblikujeta t.i. odskočno mizo. Ena baza stoji za letalko in ji pomaga v naskok, pri lovljenju pa je zadolžena za zaščito predela glave in ramen letalke. Četrta baza stoji pred letalko in pomaga pri metanju s prijemom pod »odskočno mizo«. Met se lahko izvaja samo na prvem nivoju (neposreden prenos teže baz na tekmovalno površino).

Met iz »spongea«: element z več bazami, pri katerem baze letalko držijo za noge pred samim metom.

Met v salto: met, pri katerem se letalka obrača skozi obrnjen položaj okoli prečne osi telesa.

Met z rotacijo: meti, ki vključujejo rotacijo letalke za najmanj četrto obrata (90°) vzdolžne rotacije.

Most naprej: element, pri katerem izvajalec najprej naredi stojo na rokah v obrnjen položaj, nato pa se ukrivi tako, da mu noge in boki rotirajo preko glave (prečna rotacija) na tla v položaj mostu, pri čemer se tal dotakne samo z eno nogo in nato nadaljuje z gibanjem do pokončnega stoječega položaja. Pri izvedbi elementa ima stalen kontakt s tekmovalno površino.

Most naprej na obe nogi: element, pri katerem izvajalec najprej naredi stojo na rokah v obrnjen položaj, nato pa se ukrivi tako, da mu noge in boki rotirajo preko glave (prečna rotacija) na tla v položaj mostu – pristanek na obe nogi hkrati (tako roke kot noge imajo v tej fazi stik s tekmovalno površino). Pri izvedbi elementa izvajalec vzdržuje stalen kontakt s tekmovalno površino.

Most nazaj: akrobatski element brez faze leta, kjer se oseba iz stoje na nogah nagne nazaj do položaja, ko se z rokami dotakne tal, nato pa z rotacijo bokov preko glave (prečna rotacija) in zamahom noge pristane najprej na zamašno nogo, ki zamahne, nato pa še na odzivno.

Navadna zibka: sestop letalke, pri katerem letalka ne izvaja nobenih akrobatskih (vzdolžnih/prečnih rotacij, kick ipd.) elementov.

Nivo: nivo predstavlja »sloje« piramide ali dviga. Prvi, talni nivo, predstavljajo osebe, katerih teža se prenaša neposredno na tekmovalno površino (baze). Drugi nivo predstavljajo osebe (letalke), katerih večina teže se neposredno prenaša na osebe iz prvega nivoja. Vsi dvigi ali piramide so najmanj dvonivojski. Tretji nivo predstavljajo osebe (letalke), katerih večina teže se neposredno prenaša na osebe iz drugega nivoja. V tem primeru letalke na drugem nivoju postanejo tudi baze (srednje baze), drugi nivo pa imenujemo tudi srednji, vmesni nivo.

Notranji varovalec: oseba, član nastopajoče ekipe, ki je zadolžena za lovljenje ali kontroliranje sestopa letalke, vendar ne podpira večine teže letalke. Notranji varovalec lahko pomaga pri stabilizaciji dviga, vzpona, sestopa ali prehoda. Med varovanjem ne sme izvajati nobenih drugih elementov (skok, ples, akrobatika ...)

Nova baza: baza, ki ni bila v predhodnem kontaktu z letalko.

Objem: fizičen stik baze ali varovalca, ki pomaga pri stabilizaciji dviga, vzpona ali prehoda letalke.

Obrat: en obrat predstavlja rotacijo za 360° okoli katerekoli telesne osi.

Obrnjeni elementi: elementi, ko so ramena letalke pod njenimi boki in je vsaj ena noga nad njeno glavo.

Obrnjen element v smeri proti tlom: dvig ali piramida, pri kateri se središče težnosti letalke, ki se nahaja v obrnjenem položaju (glej zgoraj), giblje proti tekmovalni površini.

Padec: padec je sestop na kolena, stegna, v sedeči položaj, plosko na trebuh ali hrbet ter sestop v položaj špage na tekmovalno površino iz letečega ali obrnjenega položaja, pri čemer izvajalec prej ne prenese večine teže na roke ali noge tako, da bi ublažil pristanek.

Padec na kolena: glej padec.

Paper doll: več povezanih istih dvigov, ki so lahko iztegnjeni ali ne. (Primer: več libertyjev, kjer se letalke med seboj držijo za roke.)

Pike: skok, v katerem je oseba v sklonjenem položaju tako, da so roke in noge vzporedne s podlago.

Piramida: piramida je skupina povezanih dvigov, ki so lahko povezani preko baz, letalk ali drugih oseb na prvem nivoju.

»Platform«: položaj kjer ima letalka obe nogi v rokah baz(e), ki so v iztegnjenem položaju.

Položaj na trebuhu: telo v ležečem položaju s trebuhom obrnjenim proti tlom.

Polni obrat: en obrat okoli vzdolžne osi telesa za 360°.

Poskok: element, ki ne vsebuje prečne rotacije, pri katerem se oseba s pomočjo nog in spodnjega dela telesa odrine od tekmovalne površine. Vmes ne izvede nobenega drugega elementa.

Povezana akrobatika: akrobatika, kjer je več akrobatskih elementov povezanih en za drugim.

Povezava z rokami: fizični kontakt med rokami dveh ali več oseb.

Premier kategorija: članske cheerleading skupine, v tujini se uporablja termin Premier.

Pripravljalni položaj: pričetek ali faza vstopa v dvig, met ali akrobatiko.

Prečna rotacija naprej za tričetrt obrata (270°): prečna rotacija naprej iz stoječega položaja v položaj zibke.

Prehod: premik letalke z enega dviga v drug dvig. Pri tem ni potrebno, da se ob izvedbi menjajo baze.

Premet: odboj z rok tako, da se prenese teža na roke in nato telo odrine z močnim odrivom z ramen; lahko se izvaja naprej ali nazaj.

Premet v stran s četrt obrata (90°): iz stoje na nogah z izpadnim korakom in zamahom z zamašno nogo preidemo preko stoje na rokah nazaj na noge. V stoji na rokah se nogi spojita in z obratom za 90° okoli vzdolžne osi in aktivnim potegom nog pod trup pristanemo nazaj na noge. Rečemo mu tudi rondat.

Premikajoči met: met, pri katerem se baze pri lovljenju premaknejo (na tem mestu ni mišljen obrat celotne skupine lovilcev okoli navpične osi meta – npr. pri lovljenju »kick full«, temveč premik celotne skupine vzporedno s tekmovalno površino).

Prep: dvig, pri katerem letalko podpirajo baze z rokami (dlanmi) v višini ramen.

Prep višina: dvig v višini ramen baze.

Preval letno: preval naprej v zraku, pri čemer v določeni fazi elementa nimajo niti roke niti noge stika s tekmovalno površino.

Preval naprej: akrobatski element, pri katerem ima izvajalec stalen kontakt s tekmovalno površino, telo pa potuje skozi obrnjen položaj tako, da dvigne boke preko ramen in glave (prečna rotacija). Hkrati ukrivi hrbtenico v sključen položaj tako da doseže gibanje, ki je podobno kotaljenju žoge po površini.

Preval nazaj: akrobatski element brez faze leta, kjer se oseba iz čepa zakotali preko usločenega hrbta v smeri nazaj (prečna rotacija). Z rotacijo in dvigom bokov nad glavo in ramena ter oporo na dlaneh spet pristane na nogah v čep. Element je podoben kotaljenju žoge po tleh.

Pripomoček: pripomoček, ki se lahko uporablja pri navijanju (zastava, megafon, tabla, cof ...).

Prvotna ali izvorna baza: oseba, ki je baza letalki na začetku dviga ali piramide.

Raven met: položaj telesa letalke med izvajanjem meta, ki ne vsebuje nobenih tehničnih ali akrobatskih prvin. To je raven/iztegnjen položaj letalke, ki jo uči, da doseže maksimalno višino v meta.

»**Retake**«: element, kjer letalka iz zibke, tal ali drugega položaja s pomočjo rahlega meta baz preide v položaj priprave za dvig ali met.

»**Rewind**«: vzpon, pri katerem letalka izvaja prečno rotacijo in se večinoma uporablja pri grajenju dvigov in/ali piramid.

Rotacija: kroženje telesa okoli ene od treh telesnih osi. Te so vzdolžna, prečna in globinska. Tako imenujemo te rotacije vzdolžna, prečna in globinska rotacija:

- vzdolžna os je navidezna os, ki potuje skozi teme glave preko celotne dolžine telesa (primer: skok na mestu z enim obratom (360°));
- prečna os je navidezna os, ki potuje po širini telesa od boka do boka telesa (primer: salto);
- globinska os je navidezna os, ki potuje po globini telesa, tj. vstopa skozi popek in izstopa skozi hrbet telesa (primer: premet v stran).

Salto: akrobatski element, pri katerem se izvaja rotacija bokov preko glave (okoli prečne osi telesa) brez stika s tekmovalno površino tako, da telo potuje skozi obrnjen položaj.

Salto naprej: akrobatski element, pri katerem izvajalec izvede rotacijo preko prečne osi (boki preko glave) tako, da boki potujejo v smeri zadnjice, glava pa v smeri nosu.

»**Scooper**«: element ali prehod v dvig, pri katerem oseba (navadno letalka) potuje med nogami in pod prsnim košem druge osebe (navadno baze).

Serijski premetov naprej in/ali nazaj: več premetov naprej in/ali nazaj, ki jih povezano zaporedoma izvede posameznik.

Sestop: element, pri katerem letalka prehaja iz višjega položaja na nižji položaj, in tam ostane. Sestop se lahko izvaja v zibko ali na tekmovalno površino. Gibanje, pri katerem letalka stopi iz zibke na tekmovalno površino, se ne obravnava kot sestop.

»**Show and Go**«: prehodni element, pri katerem element potuje skozi iztegnjen dvig in pristane v pripravljalnem položaju ali neiztegnjenem dvigu.

»**Shushunova**«: izvedba skoka toe touch, ki se zaključi s pristankom v položaju z obrazom navzdol (položaj za skleco).

»**Shoulder sit**«: sed na ramenih.

Skok: lega v zraku, ki je ustvarjena z odzivom od tekmovalne površine z uporabo svojih nog in spodnjega dela telesa in ne vključuje prečnih rotacij (boki čez glavo).

Skrčka: položaj, pri katerem povlečemo kolena in boke navzgor k telesu (k prsnemu košu).

»**Sponge/Load in**«: položaj, pri katerem ima letalka obe nogi v rokah baz (roke baz so na višini bokov).

Spojena akrobatika: akrobatika, kjer sta dve ali več oseb spojeni med sabo, oziroma v nenehnem stiku med izvajanjem akrobatike.

Sprednji varovalec: oseba, ki se nahaja pred dvigom in lahko nudi dodatno podporo ali pomaga pri višanju dviga. Včasih se sprednjega varovalca imenuje tudi »četrti baza«.

Srednji nivo: srednji nivo predstavljajo osebe, ki so hkrati letalke in baze. Torej jih na eni strani podpirajo baze, ki so v neposrednem kontaktu s tekmovalno površino, hkrati pa same podpirajo letalke, ki se nahajajo na višjem nivoju.

Stoja na rokah: obrnjena postavitev ravnega telesa, kjer so roke stegnjene ob glavi in ušesih.

»**Suspended Flip/Roll**«: element, pri katerem zgornja oseba izvede prečno rotacijo, med tem pa je v stalnem kontaktu z osebo, ki stoji na tekmovalni površini.

Talni nivo: talni nivo predstavljajo osebe, ki so v neposrednem stiku s tekmovalno površino in hkrati na tekmovalno površino neposredno prenašajo večino svoje teže.

Tempo salto: salto, kjer je telo ves čas v vleknjenem položaju (ni v skrčenem ali iztegnjenem položaju). Element zgleda kot premet nazaj brez rok oz. je brez kontakta s tlemi.

»**Tension Roll/Drop**«: piramida oz. element pri katerem se baza/-e in zgornja oseba/-e nagnejo in ohranijo postavitev, dokler zgornja oseba ne zapusti baze brez pomoči.

»**T – dvig**«: dvig, pri katerem je letalka z odročeni rokami (v obliki črke T), podprta na obeh straneh s strani baz, ki jo držita za dlan in pod roko. Letalka skozi celotni dvig ostane v ne obrnjenem, navpičnem položaju.

»**Tic toc**«: dvig, kjer letalka stoji na eni nogi. Baze med rahlim metom spustijo letalko na poti navzgor, tako da lahko le-ta zamenja nogo in pristane na drugi nogi.

»**Toe/Leg Pitch**« – **met s pomočjo noge letalke:** je eno- ali večbazni met, pri katerem se letalka z eno nogo upre na roke baz. Te jo vržejo navpično v zrak – z dodatno uporabo noge letalke se poveča predvidena višina meta.

»**Toe touch**« – **raznožka s polovico obrata (180°):** povezava dveh elementov, običajno uporabljena v metih ali sestopih, kjer oseba najprej izvede polovico obrata (180 °), nato pa toe touch.

Tronivojske piramide (višine 2,5): za 2,5 visoko tronivojsko piramido morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji:

- letalka na drugem nivoju ne sme biti višje od višine 2;
- če letalka na tretjem nivoju stoji na podlakteh letalke na drugem nivoju, je lahko (letalka na tretjem nivoju) v iztegnjenem položaju. Letalka na drugem nivoju ne sme biti višje kot na višini 2;
- če so roke letalke na drugem nivoju, ki stoji na višini 2, iztegnjene, je letalka na tretjem nivoju lahko le v ležečem položaju ali v položaju zaprte knjige;
- dovoljene so piramide, kjer letalka stoji na iztegnjenih rokah srednje baze, ki stoji v višini pasu baz (npr. high liberty piramida). Dovoljene so tudi piramide, kjer letalka sedi na iztegnjenih rokah srednje baze, ki se nahaja na višini 2 (npr. high chair piramida).

»**Tuck arch**«: met, pri katerem se v zraku izvede element skrčke, ki ga poznamo pri skokih, nato pa preide v usločen hrbtni položaj (arch).

Varovalec mora:

- stati ob strani ali za dvigom, piramido ali metom.
- Biti mora v neposrednem kontaktu s tekmovalno površino.
- Aktivno mora opazovati element, ki ga varuje.
- Mora biti v položaju, da se lahko dotakne baze dviga, ki ga varuje, ni pa potrebno, da je v fizičnem stiku.
- Ne sme stati tako, da se njegov prsni koš nahaja pod osebo, ki jo varuje.
- Varovalec lahko prime za zapestje/-a baz/e, druge dele rok baz/e, dele nog / gleženj/e letalke ali pa se elementa sploh ne dotika.
- Varovalec ne sme imeti obeh rok pod podplatom stopala letalke ali pod rokami baz.
- Ne more biti hkrati v vlogi baze in varovalce. V kolikor je samo 1 oseba pod letalkinim stopalom, je ta oseba, ne glede na položaj njenih rok, v vlogi baze. Primer: V dvigu na dveh nogah se baza ene od nog letalke ne more smatrati tudi kot varovalec letalke. (ne glede na položaj roke).
- Opomba: V kolikor ima varovalec eno roko pod podplatom letalke, mora biti to sprednja roka varovalca, varovalčeva zadnja roka MORA biti na zadnji strani gležnja letalke ali na zadnji strani zapestja zadnje roke baze.

- Lahko ima eno roko pod stopalom, če je druga zadaj na zapestju baze ali zadaj na gležnju letalke. Vsi varovalci morajo biti člani skupine in morajo znati pravilno varovati.

Varovana akrobatika: glej »asistirana akrobatika«.

Večbazni dvig: dvig z dvema ali več bazami, če ne štejemo varovalcev.

Viseča piramida: piramida, kjer eno ali več oseb dvignejo s tekmovalne površine s pomočjo ene ali več letalk tako, da se nahaja v visečem položaju (glavnina teže letalke se podpira tako, da le-ta visi).

Višina: Beseda višina se uporablja za določanje višine dviga ali piramide. Določitev višine je odvisna od števila oseb v dvigu ali piramidi v vertikalnem smislu. Dvig ali piramida višine 2 pomeni dvonivojsko piramido ne glede na to ali je letalka na iztegnjenih rokah ali na prep višini. Višina 2,5 pomeni dve in pol osebi visoko piramido, kar je enako kot tronivojska piramida. Vendar je lahko taka piramida tudi dva seda na ramenih eden na drugem, kar bi po novem poimenovanju pomenilo piramido višine 2,5, po starem pa bi taka piramida bila višine dva.

Višina 1,5 (mini kategorija): Poleg višine 2 (za vse dvige in piramide) ter višine 2,5 (za vse tronivojske piramide) se posebej definira tudi višina 1,5. To pomeni, da je dvig visok eno in pol osebo, torej, da višina bokov letalke ne presega višine baz. Pojasnilo: Višina bokov letalke ne sme presegati višine baz.

Višina iztegnjenih rok: razdalja med tekmovalno površino in najvišjo točko rok baze, kadar le-ta stoji vzravnano in ima roke popolnoma iztegnjene nad glavo. Iztegnjene roke baze niso edino pravilo za definicijo »iztegnjenega dviga«. Za pojasnilo glej »iztegnjen dvig«.

Vodena prečna rotacija: element, pri katerem je letalka med izvajanjem prečne rotacije ves čas v stiku z drugo osebo.

Vzdolžna rotacija (twist): rotacija okoli vzdolžne osi telesa, kjer letalka nima kontakta z drugimi osebami. En obrat predstavlja rotacijo za 360°.

Vzpon: glej »Dvig«.

Vzpon z rotacijo: vzpon, ki se začne z rotacijo letalke v vzdolžni osi telesa.

»V – sit«: element, ki je običajno izveden na nivoju prep-a, kjer letalka sedi v raznožnem sedlu s pomočjo podpore dveh ali več baz.

»Wrap around«: dvig, pri katerem ena od baz drži letalko, običajno v zibki. Baza nato spusti noge letalke in zamahne z nogami (ki so skupaj) okoli hrbta baze. Baza nato s prosto roko zadrži noge letalke, telo letalke pa se ovije okoli hrbta ali baze.

»**Walk in shoulder stand**«: vstop v stoji na ramenih, kjer letalka s prva stopi na eno ramo baze, nato na drugo. Skozi celotni vstop se letalka drži za obe roki baze.

»**Wolf wall**« **tranzicija**: tranzicija, ki vključuje potovanje letalke (z ene strani na drugo, od spredaj nazaj ali obratno) čez nogo letalke na drugem nivoju. Nogo ima iztegnjeno stran od telesa tako, da je stopalo povezano z bokom tretje letalke na drugem nivoju (noga ob boku).

»**X-out**«: salto (prečna rotacija), ki vključuje iztegnjene roke in noge med izvedbo (salta, kjer se letalka odpre in izvede t.i. položaj telesa X).

Zadnji varovalec: oseba, ki stoji za dvigom in varuje predel glave in ramen letalke.

Zibka: sestop, pri katerem lovilci (baze in varovalci) z dlanmi obrnjenimi navzgor (proti letalki) ulovijo letalko tako, da stranske osebe položijo eno roko pod hrbet letalke, drugo pa pod stegna letalke. Zadnji varovalec letalko s komolčnim pregibom lovi za pod pazduhe in tako varuje njen predel glave in ramen. Letalka mora pristati v sklonjenem položaju s trebuhom obrnjenim navzgor.

2. SLOVAR PERFORMANCE CHEER POJMOV IN IZRAZOV

Akrobatika: nabor elementov, ki vsebujejo akrobatske ali gimnastične prvine, ki jih izvaja posameznik brez pomoči, kontakta ali podpore in se prične ter zaključi na tekmovalni površini.

Dvig (izvaja ga par ali skupina): element pri katerem posameznik ali skupina dvigne posameznika iz tekmovalne površine in ga nanjo vrne. V dvigu sodelujejo izvajalec elementa in podporni posameznik/i.

Dvignjen: gibanje v katerem se posameznika dvigne na višjo pozicijo od predhodne.

Izvajalec elementa: posameznik, ki je udeležen pri izvajanju elementa v skupinah ali parih in ga podpira podporni posameznik.

Kategorija: označuje stil koreografije, kot na primer jazz, pom ali hip hop.

Kolo brez rok (Aerial Cartwheel): element v zraku, ki ima značilnosti kolesa vendar se izvede brez dotika s tekmovalno površino.

Kontakt (izvajajo pari ali skupine): stanje fizičnega stika. Dotikanje las ali oblačila ni kontakt.

Lega na hrbtu (Supine): pozicija telesa, pri kateri hrbet posameznika gleda proti tlom, sprednji del telesa pa je obrnjen navzgor.

Lega na trebuhu (Prone): oseba leži na trebuhu na tleh, hrbet gleda proti stropu.

Met: element, pri katerem podporni posameznik/i izpusti/jo izvajalca elementa. Obe stopali izvajalca elementa se ne dotikajo tekmovalne površine ob pričetku meta.

Obrnjen element (Inverted skill): element, pri katerem so boki, pas in stopala posameznika višje od njegove glave in ramen in je vsaj za trenutek statičen (gibanje se ustavi).

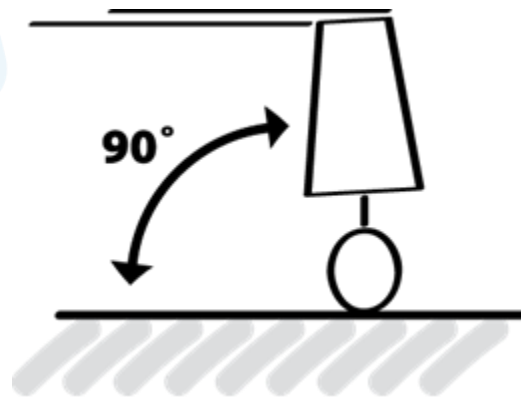
Obrnjena pozicija (Inversion): položaj v katerem so boki, pas in stopala posameznika višje od njegove glave in ramen.

Spust (Drop): gibanje v katerem posameznik ne pristane na stopala ali roke.

Partnering (izvaja se v paru): vsak element, kjer si posameznika dajeta oporo. Partnering lahko vsebuje podporne in izvajalske elemente.

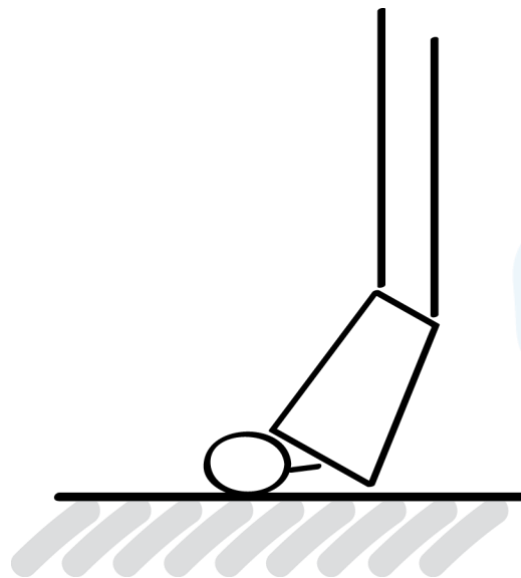
Podporni posameznik: posameznik, ki je udeležen pri izvajanju elementa v skupinah ali parih in podpira izvajalca elementa.

Pravokotna inverzija (Perpendicular Inversion): obrnjena pozicija v kateri so posameznikova glava, vrat in ramena poravnana s tekmovalno površino v 90 stopinjskem kotu.



Pripomoček: vse kar se uporablja v koreografiji in ni del dresa (pojasnilo: pom poni ali cofi so del dresa).

Ramenska inverzija: položaj v katerem so ramena in zgornji del hrbta v stiku s tekmovalno površino, boki, pas in stopala posameznika pa višje od njegove glave in ramen in je vsaj za trenutek statičen (gibanje se ustavi).



Rotacija bokov preko glave (Hip Over Head Rotation executed by an individual): gibanje, kjer se boki gibajo preko glave posameznika s kontinuiranim gibanjem kot npr. v mostu nazaj ali kolesu.

Rotacija bokov preko glave v zraku: gibanje, kjer se boki gibajo preko glave posameznika s kontinuiranim gibanjem in izvajalec je za trenutek brez kontakta s tekmovalno površino kot npr. v rondatu ali premetu nazaj.

Vertikalna inverzija: položaj v katerem so boki, pas in obe stopali posameznika višje od njegove glave in ramen in je vsaj za trenutek statičen (gibanje se ustavi).

Vezava elementov (Consecutive Skills): je neposredna vezava različnih tehničnih elementov brez vmesnih korakov ali premorov.

Višina bokov (Hip Level): določena povprečna višina; višina, ki jo določa posameznik s svojimi boki v pokončnem položaju. (To je približno opredeljena višina in se z upogibanjem, obračanjem itd. ne spremeni).

Višina elementa: višina, na kateri se element izvaja.

Višina 1,5 (mini kategorija): Poleg višine 2 (za vse dvige in piramide) ter višine 2,5 (za vse tronivojske piramide) se posebej definira tudi višina 1,5. To pomeni, da je dvig visok eno in pol osebo, torej, da višina bokov letalke ne presega višine baz. Pojasnilo: Višina bokov letalke ne sme presegati višine baz.

Višina glave (Head Level): določena povprečna višina; višina, ki jo določa posameznik s svojo glavo v pokončnem položaju. (To je približno opredeljena višina in se z upogibanjem, obračanjem itd. ne spremeni).

Višina ramen (Shoulder Level): določena povprečna višina; višina, ki jo določa posameznik s svojimi rameni v pokončnem položaju. (To je približno opredeljena višina in se z upogibanjem, obračanjem, itd. ne spremeni).

V zraku (Airborne executed by individuals, groups or pairs): stanje v katerem je izvajalec elementa brez stika s tekmovalno površino ali drugim posameznikom.