

Ljubljana, januar 2026

TEKMOVALNI PRAVILNIK ZA CHEERLEADING IN PERFORMANCE CHEER

2025/2026

KAZALO

1. SPLOŠNA DOLOČILA	4
1.1 Namen	4
1.2 Tekmovalna sezona	4
1.3 Udeležba na tekmovanjih	4
1.4 Kvalifikacije na mednarodna tekmovanja	4
1.5 Prijava tekmovalca	5
1.6 Trener	6
1.7 Pritožbe	6
1.8 Oglaševanje	6
1.9 Zavarovanje	6
1.10 Sodniška komisija	6
1.11 Snemanje in fotografiranje tekmovanja	7
1.12 Anti-doping	7
1.13 Posebne kategorije	7
1.14 Odpoved kategorije	7
1.15 Tekmovalna površina	7
1.16 Glasbeni medij	8
1.17 Predstavnik za predvajanje glasbe	8
1.18 Odgovornost za tehnične težave	8
1.19 Glasbeni sistem za vadbo	8
1.20 Zdravstveni pripomočki	9
1.21 Predhodni trening	9
1.22 Pregled elementov	9
1.23 Diskvalifikacije	9
1.24 Izračun točk in določitev uvrstitve	10
2. SISTEM KVALIFIKACIJ NA DRŽAVNO PRVENSTVO	11
2.1 Številčenje točk	11
2.2 Primer izračuna točk na posameznem tekmovanju	12
2.3 Število kvalificiranih ekip na DP	12
2.4 Metodologija v primeru enakega števila točk	12
3. CHEERLEADING TEKMOVALNI PRAVILNIK	13
3.1 Splošna varnostna cheerleading določila in zahteve	13
3.2 Starostni razredi	15

3.3	Cheerleading kategorije	16
3.4	Število tekmovalcev	17
3.5	Razredi po sestavi	17
3.6	Prehodi med kategorijami in starostnimi razredi	17
3.7	Dolžina nastopov	18
3.8	Merjenje časa	18
3.9	Posamezniki	19
3.10	Mini cheerleading skupine (Novice – Level 1)	20
3.11	Otroške cheerleading skupine (Intermediate – Level 2)	25
3.12	Kadetske cheerleading skupine (Median – Level 3)	31
3.13	Mlajše mladinske cheerleading skupine (Advanced – Level 4)	39
3.14	Starejše mladinske cheerleading skupine, Mlajše članske cheerleading skupine (Elite – Level 5)	48
3.15	Članske cheerleading skupine (Premier – Level 6)	55
3.16	Cheerleading razdelitev točk in odbitki	62
4.	PERFORMANCE CHEER TEKMOVALNI PRAVILNIK	66
4.1	Starostni razredi	66
4.2	Kategorije	66
4.3	Prehodi med kategorijami in starostnimi razredi	67
4.4	Število tekmovalcev v skupini po kategorijah	67
4.5	Dovoljena dolžina koreografij	67
4.6	Merjenje časa	68
4.7	Cheer pom	68
4.8	Cheer jazz	68
4.9	Cheer hip hop	68
4.10	Koreografija in dresi	69
4.11	Pripomočki	69
4.12	Določila – posamezniki	70
4.13	Določila – skupine ali pari	71
4.14	Mini performance cheer pom skupine	72
4.15	Osnovne cheer pom skupine	73
4.16	Odbitki	75
4.17	Performance cheer razdelitev točk	76

1. SPLOŠNA DOLOČILA

1.1 Namen

Tekmovalni pravilnik Cheer zveze Slovenije (v nadaljevanju tekmovalni pravilnik) določa tekmovalna pravila ter pravila organizacije in izvedbe tekmovanj Cheer zveze Slovenije.

Tekmovalni pravilnik morajo upoštevati vsi tekmovalci, registrirani pri Cheer zvezi Slovenije (CZS), in druge osebe, ki tekmujejo ali sodelujejo pri izvedbi takšnih tekmovanj.

Ta tekmovalni pravilnik ni veljaven na mednarodnih tekmovanjih, na katerih velja tekmovalni pravilnik odgovorne mednarodne organizacije.

1.2 Tekmovalna sezona

Tekmovalna sezona se prične 1. septembra in konča 31. avgusta.

1.3 Udeležba na tekmovanjih

Na tekmovanje se lahko prijavijo vsi pri CZS registrirani tekmovalci.

V kolikor je tekmovanje odprtega tipa, se lahko prijavijo tudi pri zvezi neregistrirani tekmovalci oziroma skupine.

Tekmovanja se lahko udeležijo le tekmovalci društev, ki so plačala prijavnino organizatorju tekmovanja ter poravnala vse finančne obveznosti do CZS.

Tekmovanja se ne more udeležiti tekmovalec, ki:

- ne izpolnjuje obveznosti iz tega pravilnika,
- je kaznovan s prepovedjo nastopanja,
- je suspendiran,
- očitno krši disciplinski pravilnik (npr. je pod vplivom alkohola ali mamil, se vede neprimerno ipd.).

Državni prvak lahko postane samo skupina, ki ima vse člane registrirane v CZS in vsaj 75 % skupine mora imeti slovensko državljanstvo. Tudi v malih kategorijah (posamezniki, cheer pom pari in cheer hip hop pari) morajo biti vsi člani registrirani pri CZS in 100 % ekipe mora imeti slovensko državljanstvo, da lahko osvojijo naslov državnih prvakov.

1.4 Kvalifikacije na mednarodna tekmovanja

Na mednarodna tekmovanja se lahko kvalificirajo le skupine, ki izpolnjujejo sledeče pogoje:

- vsi tekmovalci v skupini morajo biti registrirani pri CZS na dan prijave na tekmovanje, prav tako na dan tekmovanja;

- v skupini nastopajo tekmovalci, ki imajo slovensko državljanstvo ali stalni naslov prebivališča v Sloveniji registriran vsaj šest mesecev.

V nasprotnem primeru ekipa tekmuje samo v razvrstitvi državnega prvenstva in se ne more potegovati za kvalifikacije na evropsko prvenstvo.

Če pravila mednarodnega tekmovanja, na katerega se skupine kvalificirajo, določajo drugačne omejitve, kot so navedene s tem pravilnikom, so skupine dolžne same zagotoviti izpolnjevanje pravil mednarodnega tekmovanja v morebitnih rokih določenih s pravili mednarodnega tekmovanja.

1.5 Prijava tekmovalca

Tekmovalci in tekmovalke morajo na dan tekmovanja izkazati svojo istovetnost in datum rojstva z osebnim dokumentom (osebna izkaznica ali potni list oziroma fotokopija enega izmed dokumentov), na katerem je fotografija in datum rojstva.

V izjemnih primerih lahko organizator ali CZS dovoli, da se istovetnost izkaže tudi na drugačen način. V tem primeru mora prijavitelj vsaj tri dni pred tekmovanjem zaprositi organizatorja za drugačen način identifikacije.

Vsaka skupina lahko prijavi trenerja in pomočnika trenerja brezplačno ter pet varovalcev ali spremljevalcev, za katere plača prijavnino za registrirane člane. Skupina s 15 člani ali več lahko prijavi trenerja in dva pomočnika trenerja brezplačno ter pet varovalcev ali spremljevalcev, za katere plača prijavnino za registrirane člane. Vsaka ekipa v malih kategorijah lahko prijavi enega trenerja in pomočnika trenerja brezplačno, brez spremljevalcev.

Vsaka ekipa, ki tekmuje v kategoriji parov, lahko prijavi enega rezervnega tekmovalca. Takšna sestava ekipe se bo upoštevala pri končnem izračunu točk in uvrstitvi na državno prvenstvo. Če se sestava ekipe spremeni tekom sezone (če ekipa zamenja kateregakoli izmed treh tekmovalcev), se nova sestava ekipe smatra kot nova ekipa. Evidenca točk se torej šteje ločeno od prejšnje sestave ekipe. Ekipe morajo biti na vsako tekmovanje prijavljene z istim imenom (priimki vseh tekmovalcev v abecednem vrstnem redu, ločeno z vejico – glej primer). Registracija tričlanskih ekip lahko pomeni dodaten registracijski strošek glede na pravila organizatorja tekmovanja.

Primer: Nina Novak, Jana Kovač in Tina Nemec morajo biti vedno registrirane kot Kovač, Nemec, Novak (v tem vrstnem redu). Ekipo Nemec, Novak, Kovač bi lahko pri izračunu točk za državno prvenstvo upoštevali kot ločeno ekipo in točke tako ne bi bile dodeljene isti ekipi. Če tekom sezone tekmovalka Kovač zapusti ekipo in jo zamenja tekmovalec Repar, potem bo ekipa Nemec, Novak, Repar obravnavana kot nova ekipa.

Enako velja za seštevek točk za ECL tekmovanje in s tem evropsko prvenstvo.

1.6 Trener

Za namene točke 1.7 tega tekmovalnega pravilnika je trener je oseba, ki ima skladno s pravilnikom o licenciranju strokovnih delavcev v cheerleadingu in performance cheeru veljavno licenco za cheerleading in/ali performance cheer, oziroma je izpolnil in podpisal izjavo o pridobitvi ustrezne licence.

1.7 Pritožbe

Sodniške odločitve so dokončne in na njih ni mogoča pritožba oz. sprememba tekmovalnih rezultatov.

Za dodatno pisno informativno razlago sodniških odločitev lahko zaprosi trener skupine ali zakoniti zastopnik društva. Prošnja se poda na elektronski naslov Sodniške komisije CZS (sodniska.komisija@cheer.si).

1.8 Oglaševanje

Možnosti in načini oglaševanja se dogovorijo z organizatorjem tekmovanja.

Tekmovalci smejo na tekmovalnih oblačilih oglaševati največ eno podjetje ali blagovno znamko, oglas pa ne sme biti večji od 40 cm².

Oglaševanje na ostalih oblačilih, v katerih tekmovalci ne tekmujejo, ni omejeno. Takšne oblike oglaševanja se s strani organizatorja tekmovanja ne smejo omejevati ali zaračunavati.

1.9 Zavarovanje

Tekmovalci in varovalci morajo biti med tekmovanjem zdravstveno in nezgodno zavarovani.

CZS in organizator tekmovanja nista odgovorna za poškodbe ali poslabšanje zdravstvenega stanja sodelujočih tekmovalcev in varovalcev.

1.10 Sodniška komisija

Posamezne sodniške sestave, ki sodijo na tekmovanju, določi sodniška komisija CZS v dogovoru z organizatorjem. Minimalne zahteve za sodniške sestave določi sodniška komisija.

1.11 Snemanje in fotografiranje tekmovanja

Vsa tekmovanja se snemajo. Vsi tekmovalni nastopi morajo biti posneti v frontalnem pogledu tako, da so ves čas nastopa na posnetku vidni vsi tekmovalci posnete skupine. Za snemanje tekmovanja je zadolžen organizator tekmovanja. Po končanem tekmovanju mora CZS dostaviti kopijo posnetka.

Organizator tekmovanja določi pravila, v skladu s katerimi se tretjim osebam dovoli snemanje ali fotografiranje tekmovanja.

Tekmovalci in trenerji, ki sodelujejo na tekmovanjih CZS, se s prijavo na tekmovanje strinjajo, da se njihov nastop ter ostalo javno dogajanje na tekmovanju (npr. otvoritev in podelitev nagrad) snema in fotografira ter da se posnetke in fotografije lahko shrani ter objavi.

1.12 Anti-doping

Na vseh tekmovanjih se upoštevajo veljavna anti-doping pravila Slovenske antidoping organizacije (SLOADO), World Anti-doping Agency (WADA) in vseh ostalih organizacij, ki zavezujejo.

1.13 Posebne kategorije

Organizator tekmovanja lahko z dovoljenjem izvršnega odbora CZS določi dodatne tekmovalne kategorije, ki niso opredeljene v tem pravilniku.

1.14 Odpoved kategorije

Odpoved kategorije ni možna.

1.15 Tekmovalna površina

Cheerleading kategorije:

Tekmovalna površina meri 16 m × 12 m (Š × D) z najmanj 1 m varnostnega roba. Ni odbitkov za prestop tekmovalne površine. Cheerleading kategorije nastopajo na mehki podlagi, razen če organizator tekmovanja po vnaprejšnjem posvetu z izvršnim odborom CZS ne določi drugače.

Višina stropa nad tekmovalno površino za izvedbo cheerleading tekmovanj mora znašati minimalno 8 m.

Performance cheer kategorije:

Performance cheer kategorije nastopajo na podlagi marley površine 16 m × 12 m (Š × D) z najmanj 1 m varnostnega roba in razmikom med tekmovališčema. Varnostni rob mora biti označen (vsaj koti in sredine stranic). Dve tekmovalni površini za performance cheer se lahko tudi stikata, ampak mora biti stik označen z barvnim trakom. Ni odbitkov za prestop tekmovalne površine (in varnostnega roba).

1.16 Glasbeni medij

Postopek posredovanja glasbe organizatorju določi organizator tekmovanja. Prav tako organizator določi medij, na katerem lahko skupine glasbo dostavijo. Glasba mora biti označena z:

- imenom skupine ali tekmovalca;
- kategorijo, v kateri tekmuje.

Skupina ali tekmovalec oziroma trener ali predstavnik mora imeti na dan tekmovanja na voljo rezervno kopijo glasbe za nastop.

Opozorilo: V primeru uvrstitve skupine na ICU Evropsko prvenstvo 2024 je potrebno imeti ustrezno glasbeno podlago v skladu s pravilnikom ICU in z vsemi potrebnimi dokazili.

1.17 Predstavnik za predvajanje glasbe

Organizator lahko od skupin zahteva, da za potrebe pravilnega predvajanja glasbe zagotovi predstavnika skupine, ki bo odgovoren za zagon in ustavitev glasbe. Zahtevo po predstavniku skupine mora organizator objaviti v razpisu tekmovanja.

1.18 Odgovornost za tehnične težave

V primeru glasbene napake zaradi tehničnih težav v opremi lahko skupina ponovi celoten nastop. Trener skupine in vodja sodnikov se dogovorita, kdaj bo nastop ponovljen. V primeru napake predstavnika oziroma napak v glasbi ali mediju mora skupina z nastopom nadaljevati. V dogovoru z glavnim sodnikom se lahko kljub temu skupini dovoli ponoven nastop. Možna odstopanja v dolžini nastopa zaradi razlik v tehnični opremi/hitrosti predvajanja ne zadržijo kaznovanja zaradi nespoštovanja časovnih omejitev.

V primeru poškodbe tekmovalca se lahko nastop prekine. Prekinitev nastopa zaradi poškodbe lahko zahteva: uradni zastopnik tekmovanja, lastnik telovadnice, trener skupine, glavni sodnik ali poškodovan posameznik. Glavni sodnik odloči, če in kdaj bo lahko skupina ponovno nastopila.

Če se ekipi dovoli ponoven nastop, mora ponovno izvesti celotno koreografijo, pri čemer pa pri izvedbi koreografije ne sme sodelovati tekmovalec, ki se je v prvotnem nastopu poškodoval in zaradi katerega je bil nastop prekinjen.

1.19 Glasbeni sistem za vadbo

Organizator tekmovanja, z izjemo ozvočenja za tekmovanje in uradni trening, skupinam ni dolžan zagotoviti sistema za predvajanje glasbe.

1.20 Zdravstveni pripomočki

Uporaba očal je dovoljena (zaželeno je, da se uporabljajo plastična športna očala, ki so pripeta z elastiko).

Glede uporabe ostalih zdravstvenih pripomočkov naj se skupina, posameznik ali trener pred tekmovanjem posvetuje z glavnim sodnikom ali s sodniško komisijo.

1.21 Predhodni trening

Organizator tekmovanja zagotovi, da imajo vse skupinske kategorije (posamezniki, pari in skupinski dvigi izvzeti) na dan tekmovanja možnost predhodnega treninga z izvedbo tekmovalne koreografije ob glasbeni spremljavi.

1.22 Pregled elementov

Če skupina ne zna presoditi, ali je določen element dovoljen, lahko pred tekmovanjem na zvezo (tj. sodniško komisijo) pošlje vprašanje glede legalnosti določenega elementa skupaj z video posnetkom, na katerem je jasno viden vprašljiv element. Posnetek mora biti prejet vsaj deset dni pred datumom tekmovanja. Sodniška komisija mora odgovor posredovati v roku treh dni od prejema posnetka.

1.23 Diskvalifikacije

Diskvalifikacijo opravi glavni sodnik, upoštevajoč vse pomembne okoliščine primera. Okoliščine, ki pogojujejo diskvalifikacijo, lahko glavnemu sodniku naznanijo trenerji skupin, sodniki ali vodja tekmovanja.

Razlogi za diskvalifikacijo so:

- kršitev člena 1.6. tega pravilnika;
- kršenje starostnih razredov;
- kršenje pravil o prehodih med kategorijami;
- v ekipi tekmuje neprijavljen tekmovalec;
- kršenje pravil o oglaševanju;
- nošenje nedovoljenih medicinskih pripomočkov;
- uporaba nedovoljenih pripomočkov;
- nešportno vedenje;
- grobo neupoštevanje splošnih varnostnih določil in zahtev.

Diskvalificirani skupini se lahko prepove nastopanje na naslednjih tekmovanjih. Diskvalifikacije, ki so dosojene pred razglasitvijo rezultatov, mora glavni sodnik pred razglasitvijo sporočiti trenerju skupine, para ali posameznika.

1.24 Izračun točk in določitev uvrstitve

Na tekmovanju lahko sodijo sodniške sestave, ki vsebujejo različno število sodnikov. Od skupnega števila doseženih točk vsakega sodniškega lista se odšteje število dosojenih točk odbitkov. Na osnovi tako izračunanih seštevkov sodniških listov se za vsakega sodnika posebej določi končna razvrstitev.

Za določitev končne uvrstitve posamezne ekipe se sešteje število mest, na katera so jih uvrstili vsi posamezni sodniki. Najmanjša vsota po zaključenem seštevanju pomeni najvišjo uvrstitev v končni razvrstitvi. V primeru, da se dva ali več nastopov uvrstita na isto mesto, se dodatno uporabi sledeči izračun točk, glede na število sodnikov, pri čemer večji seštevek pomeni boljšo uvrstitev:

Ne glede na število sodnikov, se od skupnega števila doseženih točk vsakega sodniškega lista odšteje število dosojenih točk odbitkov. V kolikor je število sodnikov štiri ali manj se tako dobljeni seštevki seštejejo in upoštevajo za določitev uvrstitve. Manjši seštevek pomeni nižje uvrščeno mesto.

V kolikor je posamezna sodniška sestava sestavljena iz petih ali več sodnikov, se najvišja in najnižja ocena, po upoštevanih odbitkih, brišeta, nadaljnji postopek pa je enak kot pri manjšem številu sodnikov.

Formula za izračun končne uvrstitve v primeru enakega seštevka uvrstitev:

za sodniško sestavo s petimi člani ali več:

$$\sum_{i=1}^n (s_i - o) - \max_{i=1, \dots, n} (s_i - o) - \min_{i=1, \dots, n} (s_i - o)$$

za sestavo s štirimi člani ali manj:

$$\sum_{i=0}^n (s_i - o)$$

kjer so:

- n ... število sodnikov v sodniški sestavi,
- $s_i, i = 1, \dots, n$... ocene sodnikov,
- o ... odbitek.

2. SISTEM KVALIFIKACIJ NA DRŽAVNO PRVENSTVO

Za kvalifikacijsko tekmovanje šteje vsako tekmovanje v sezoni pred državnim prvenstvom, ki se izvaja v skladu s tekmovalnim pravilnikom CZS.

2.1 Številčenje točk

Udeležba – za udeležbo dobi vsaka ekipa 10 točk ne glede na uvrstitev. Te točke niso vštete v točke osvojene na podlagi uvrstitve.

Uvrstitev – točke glede na osvojeno mesto se podelijo po naslednjem sistemu:

Uvrstitev	Število točk
1. mesto	100 točk
2. mesto	80 točk
3. mesto	60 točk
4. mesto	45 točk
5. mesto	35 točk
6. mesto	25 točk
7. mesto	20 točk
8. mesto	15 točk
9. mesto	10 točk
10. mesto	5 točk
11. – zadnje mesto	0 točk

Velikost kategorije – za vsako ekipo, ki jo posamezna ekipa premaga, prejme dodatnih 10 točk.

2.2 Primer izračuna točk na posameznem tekmovanju

Ekipa je v kategoriji, kjer je tekmovalo 10 ekip, zmagala.

Udeležba – ekipa je za udeležbo na tekmovanju prejela 10 točk, katere jih prejme vsaka udeležena ekipa.

Uvrstitev – ekipa je za uvrstitev na 1. mesto v kategoriji prejela 100 točk glede na tabelo iz točke 2.1. tega pravilnika.

Velikost kategorije – za ekipo je v kategoriji uvrščenih še devet ekip. Za vsako od teh ekip je prejela 10 točk, torej skupno 90 dodatnih točk.

Ekipa je tako na tem tekmovanju skupno osvojila 200 točk.

2.3 Število kvalificiranih ekip na DP

Na državno prvenstvo se kvalificira prvih osem ekip, ki po vseh zaključenih kvalifikacijskih tekmovanjih zbere najvišje število točk. Upošteva se eno najboljšo tekmovalno tekmo glede na dosežene kvalifikacijske točke.

V kolikor je v sezoni N kvalifikacijskih tekmovanj, se mora ekipa v posamezni kategoriji udeležiti vsaj N-1 kvalifikacijskih tekmovanj, da zadosti minimalnim zahtevam za uvrstitev v finale državnega prvenstva v tisti kategoriji.

Na kvalifikacijsko tekmovalno tekmo lahko prijavi vsako društvo v eni tekmovalni kategoriji največ dva performance cheer para in/ali dva posameznika.

Za upoštevanje kvalifikacijskih točk na določenem tekmovanju mora ekipa na dan prijave imeti vse člane registrirane, kar pomeni, da morajo biti oddani vsi obrazci.

2.4 Metodologija v primeru enakega števila točk

Če ima po vseh zaključenih kvalifikacijskih tekmovanjih na zadnjem (8.) mestu v posamezni kategoriji več ekip enako število točk, se na državno prvenstvo kvalificirajo vse ekipe.

3. CHEERLEADING TEKMOVALNI PRAVILNIK

3.1 Splošna varnostna cheerleading določila in zahteve

1. Med vsemi uradnimi aktivnostmi tekmovanja morajo biti tekmovalci pod nadzorom usposobljene osebe za cheerleading (v skladu s 55. členom ZŠpo-1).
2. Trenerji morajo slediti načelu popolnosti pred napredkom. Trenerji morajo izbrati primerno raven tekmovanja glede na znanje in sposobnosti njihovega tekmovalca ali ekipe.
3. Ekipe morajo imeti pripravljen postopek reševanja v primeru poškodbe tekmovalca.
4. Tekmovalci, trenerji in druge uradne osebe ne smejo biti pod vplivom alkohola, narkotikov, poživil ali drugih prepovedanih substanc, ki bi zmanjšale njihovo zmožnost tekmovanja ali nadzora tekmovalcev.
5. Tekmovalci morajo vedno trenirati in tekmovati na primerni tekmovalni površini. Tehnični elementi (dvigi, piramide, meti, akrobatika) se ne smejo izvajati na betonu, asfaltu, mokrih ali neravnih podlagah ali podlagah z ovirami.
6. Plesni čevlji ali škornji in/ali gimnastični copati ali podobna obutev niso dovoljeni. Obutev ima lahko mehak podplat (cheerleading športni copati), ne sme pa imeti pretrdega, da ne pride do poškodb.
7. Ves nakit, predvsem (ne pa samo) v nosu, jeziku, popku, na obrazu je prepovedan. Nakit mora biti odstranjen in ne prekrit (izjema: medicinske zapestnice). Razlaga: kristalčki so dovoljeni, če so prilepljeni na tekmovalno opremo, in prepovedani, če so prilepljeni na kožo.
8. Kakršenkoli pripomoček, katerega funkcija je vreči tekmovalca v zrak, je prepovedan. Izjema: odbojni parter.
9. Zastave, table, cofi, megafoni in kosi blaga so edini pripomočki, ki so dovoljeni. Pripomočki, ki so pritrjeni na palice in podobno, med izvajanjem kakršnegakoli dviga ali akrobatike niso dovoljeni. Vsi pripomočki morajo biti po uporabi varno odstranjeni s tekmovalne površine. Primer: vreči tablo iz trdega materiala čez celotno tekmovalno površino je prepovedano. Vsak del uniforme, ki bo z namenom vizualnega efekta odstranjen s telesa, se bo smatral kot pripomoček po tem, ko bo odstranjen s telesa tekmovalca.
10. Opornice, ki niso spremenjene od prvotne oblike proizvajalca, ne zahtevajo dodatnega oblazinjenja. Opornice, ki so bile spremenjene od prvotne oblike, morajo biti podložene s peno, široko vsaj 1,27 cm, če je posameznik vključen v dvig, piramido, met ali akrobatiko. Posameznik, ki nosi mavec, ne sme biti udeležen v dvigu, piramidi, metu ali akrobatiki.

11. Vsi elementi, ki so dovoljeni v nižjih težavnostnih kategorijah, so posledično dovoljeni v višjih težavnostnih kategorijah.
12. Varovalci, ki so zahtevani za izvajanje posameznih elementov, morajo biti osebe, ki so del ekipe in morajo biti usposobljeni za uspešno varovanje.
13. Padci predvsem (ne pa samo) na kolena, zadnjico, stegno, trebuh in hrbet niso dovoljeni, razen v primeru, ko se večina teže izvajalca prej prenese na roke ali noge in nato na prej omenjen del telesa. Element »Shushunova« je dovoljen. Pojasnilo: padci, pri katerih se večina teže ublaži preko rok in/ali nog, niso jasna kršitev tega pravila.
14. Tekmovalci morajo imeti vsaj eno nogo, roko ali del telesa (lasje ne štejejo kot del telesa) na tekmovalni površini v trenutku začetka tekmovalnega nastopa. Izjema: tekmovalci imajo lahko v trenutku začetka tekmovalnega nastopa stopala v rokah baz, v kolikor so le-te položene na tekmovalno površino (ground-up in podobni vzponi).
15. Tekmovalci, ki so ob začetku tekmovalnega nastopa na tekmovalni površini, morajo ostati v tekmovalnem nastopu do konca le-tega. Morebitne menjave tekmovalcev med izvajanjem tekmovalnega nastopa niso dovoljene.
16. Tekmovalci ne smejo imeti v ustih žvečilnega gumija, bonbona ali drugega predmeta, ki bi lahko povzročil dušenje med treningom in/ali tekmovalnim nastopom.
17. Vse koreografije, uniforme, make-up in/ali glasba morajo biti prilagojeni starostni kategoriji tekmovalcev ter primerni za gledalce vseh starosti. Koreografije, uniforme, make-up in/ali glasba, ki ne bodo primerni za gledalce vseh starosti, bodo dosegle slab odziv publike in slab rezultat v rubriki splošni vtis ter negativno vplivale na končen rezultat. V primeru hujših kršitev glej poglavje **1.23** Diskvalifikacije.
18. Uniforme, ki razkrivajo tekmovalce v predelu trebuha, niso dovoljene.
19. Članski skupinski dvigi in članski partnerski dvigi morajo upoštevati pravilnik za Članske cheerleading skupine. Mlajši oz. starejši mladinski skupinski dvigi in mlajši oz. starejši mladinski partnerski dvigi morajo upoštevati pravilnik za mlajše oz. starejše mladinske cheerleading skupine. Pripomočki so prepovedani v kategoriji partnerskih in skupinskih dvigov.
20. Odbitki so opredeljeni v poglavju 3.16.

3.2 Starostni razredi

Starostni razredi v cheerleading kategorijah za sezono 2025/2026 se določijo glede na leto rojstva.

Vsaka ekipa, ki krši starostne zahteve, bo diskvalificirana.

Starostni razred	Letnik rojstva	Starost
MINI (U10) (Level 1 – Novice)	2020 – 2015	6 – 10 let
OTROŠKI (U12) (Level 2 – Intermediate)	2019 – 2013	7 – 12 let
KADETSKI (U16) (Level 3 – Median)	2017- 2009	9 – 16 let
MLAJŠI MLADINSKI (U14)* (Level 4 – Advanced)	2014 – 2011	12 – 14 let
STAREJŠI MLADINSKI (U18)* (Level 5 – Elite)	2011 – 2007	15 – 18 let
MLAJŠI ČLANSKI (U21) (Level 5 – Elite)	2011 – 2004	15 – 21 let
ČLANSKI (16+)* (Level 6 – Premier)	2010 +	16 let +

* Starostni razredi so usklajeni z ICU starostnimi razredi.

3.3 Cheerleading kategorije

	Mini (Mini – M)	Otroška (PeeWee – P)	Kadetska (Open age Median – OA3)	Mlajša mladinska (Youth – Y)	Starejša mladinska (Junior – J)	Mlajša članska (Open age Elite – OA5)	Članske (Senior – S)
Novice (TCL)	X						
Intermediate (TCL)		X					
Median			X (OA3)				
Dekliške Advanced (TCLA)				X			
Mešane Advanced (TCLC)				X			
Dekliške Elite (TCLA)					X	X (OA5)	
Mešane Elite (TCLC)					X		
Dekliške Premier (TCLA)							X
Mešane Premier (TCLC)							X

	Otroške (PeeWee – P)	Mlajše mladinske (Youth – Y)	Starejše mladinske (Junior – J)	Članske (Senior – S)
Posamezniki (ICL)*	X	X	X	X
Skupinski dvigi dekliški Advanced (AGS)* Skupinski dvigi mešani Advanced (CGS)*		X		
Skupinski dvigi dekliški Elite (AGS)* Skupinski dvigi mešani Elite (CGS)*			X	
Partnerski dvigi Elite (PS)*			X	
Skupinski dvigi dekliški Premier (AGS)* Skupinski dvigi mešani Premier (CGS)*				X
Partnerski dvigi Premier (PS)*				X

*Kategorija se ne izvaja v okviru državnega prvenstva in v njej ni mogoče postati državni prvak.

3.4 Število tekmovalcev

ŠTEVILO TEKMOVALCEV KATEGORIJE	NAJMANJ	NAJVEČ	ŠTEVILO REZERV
Cheerleading skupine	12	24	do 5
Odperte starostne kategorije (mini, kadetke in mlajše članske)	6	24	do 5
Posamezniki	1	1	0
Skupinski dvigi	3	5	2
Partnerski dvigi	2	2	2*

*Na tekmovanju je možnost menjave le enega tekmovalca.

3.5 Razredi po sestavi

Mešane skupine so vse skupine, ki vključujejo vsaj enega ali več predstavnikov moškega spola.

Mini, otroške, kadetske in mlajše članske cheerleading skupine nimajo posebnih pravil glede sestave skupine glede na spol tekmovalcev (skupine lahko imajo vse tekmovalce istega ali različnega spola).

3.6 Prehodi med kategorijami in starostnimi razredi

Vsak posameznik lahko na posameznem tekmovanju tekmuje samo za eno ekipo v določeni kategoriji. Ista oseba lahko na posameznem tekmovanju tekmuje v več različnih kategorijah.

3.7 Dolžina nastopov

	NAVIJANJE	OB GLASBI	PREMOR (NAVIJANJE - GLASBA)	CELOTNI NASTOP
Mini in otroške	min. 0:30	do 2:00	do 0:30*	do 3:00*
Mlajše mladinske, kadetske, starejše mladinske, mlajše članske, članske	min. 0:30	do 2:00	0:20	do 3:00
Skupinski dvigi	/	do 1:00	/	do 1:00
Partnerski dvigi	/	do 1:00	/	do 1:00
Otroški posamezniki Mlajši in starejši mladinski posamezniki	do 1:15 do 1:30 (Čas navijanja je štet v dolžino celotnega nastopa).			

* Priporočljivo

** Časi v zgornji tabeli so podani v formatu (minute:sekunde)

Navijanje se lahko pri vseh cheerleading skupinah, nahaja na začetku ali med koreografijo.

Prihod: Čas od prihoda na tekmovalno površino in začetka koreografije ne sme presegati 20 sekund.

Odhod: Čas od konca koreografije in odhoda iz tekmovalne površine ne sme presegati 20 sekund.

3.8 Merjenje časa

Merjenje časa v vseh kategorijah, razen v kategoriji posameznikov, se prične s prvim koreografiranim gibom ali prvim tonom glasbe in se konča z zadnjim koreografiranim gibom ali tonom glasbe, kar nastopi kasneje.

Merjenje časa v kategoriji posameznikov se prične s prvim koreografiranim gibom, prvim tonom glasbe ali prvim zvokom navijanja (cheer) in se konča z zadnjim koreografiranim gibom, tonom glasbe ali zvokom navijanja (cheer), kar nastopi kasneje.

3.9 Posamezniki

Naslednja pravila veljajo v vseh starostnih kategorijah posameznikov.

Točka posameznika mora vsebovati naslednje elemente:

- najmanj tri cheerleading skoke,
- najmanj dve seriji akrobatike iz zaleta,
- najmanj eno serijo akrobatike z mesta,
- navijanje, ki lahko vsebuje tudi skoke in akrobatiko, ki bodo ocenjeni v navijanju (čas navijanja šteje v čas koreografije).

Pripomočki so dovoljeni.

Akrobatika:

- otroški: največ en obrat prečne rotacije brez vzdolžne rotacije;
- mlajši mladinci: največ en obrat (360°) prečne rotacije brez vzdolžne rotacije;
- starejši mladinci: največ en obrat (360°) prečne rotacije v kombinaciji z največ enim obratom (360°) vzdolžne rotacije.

Razdelitev točk:

Kategorija	Opis	Točke
Akrobatika	Pravilna tehnika, izvedba in težavnost akrobatike z mesta in akrobatike z zaletom.	25
Skoki	Pravilna izvedba skoka, višina skoka, višina in položaj nog, položaj telesa in rok, težavnost skokov.	15
Vodenje navijanja	Glasno, razločno navijanje, moč glasu, zadihanost, sodelovanje gledalcev pri navijanju ...	20
Splošni vtis	Potek koreografije, uporaba pripomočkov ...	10
Skupaj		70

3.10 Mini cheerleading skupine (Novice – Level 1)

Akrobatika – splošno

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini.
Pojasnilo: tekmovalec lahko izvede odboj z nog neposredno v tranzicijo.
Izjema: odboj v ležeči položaj (pol obrata trupa na trebuh) v dvigu je dovoljen.
- B. Akrobatika čez, pod ali skozi dvig, tekmovalca ali pripomoček je prepovedana.
Pojasnilo: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.
- C. Med akrobatiko tekmovalec ne sme držati ali biti v stiku z nobenim pripomočkom.
- D. Preval letno ni dovoljen.
- E. Skoki se z vidika prepovedanih elementov ne smatrajo kot akrobatika, zato bo skok, ki bo vključen v sekvenco akrobatike, prekinil to sekvenco.

Akrobatika z mesta in zaleta

- A. Vsi elementi morajo vključevati stalni fizični stik s tekmovalno površino.
- B. Prevali naprej/nazaj, mostovi naprej/nazaj ter stoje na rokah so dovoljeni.
- C. Premet v stran (kolo) in rondat sta dovoljena.
- D. Neposredna kombinacija akrobatike po rondatu ni dovoljena. Če tekmovalec kljub temu izvaja akrobatiko, mora takoj za rondatom oziroma odbojem po rondatu slediti jasna in izrazita pavza.
- E. Premeti nazaj in naprej niso dovoljeni.

Dvigi

- A. Varovalci
 1. Varovalec je obvezen za vsako letalko na prep višini in višje*.
Primer: dvignjene špage, ležeči dvigi in prepri so primeri dvigov na prep višini. *Dvigi z iztegnjenimi rokami, ki niso v pokončnem položaju (npr. v-sit, iztegnjen ležeči dvig) se prav tako štejejo za dvige na prep višini.
Pojasnilo 1: glavna baza v iztegnjenem v-situ se lahko šteje za varovalca, v kolikor je v položaju, ki ščiti glavo in ramena letalke.
Pojasnilo 2: če glavne baze počepnejo, se spustijo na kolena ali znižajo skupno višino dviga med tem, ko imajo iztegnjene roke (razen pri dvigih na tleh), se šteje, da je dvig z iztegnjenimi rokami in je zato prepovedan, ne glede na položaj zadnjega varovalca.
Izjema: sedeči položaji na ramenih, razkoraki v sedečem položaju (»straddles«), t-dvig ter dvigi s preходом do ½ obrata, pri katerih letalka začne in konča na tekmovalni površini ter je ves čas podprta le v pasu, ne potrebujejo varovalca.
 2. Varovalec je zahtevan za vsako letalko pri dvigih na tleh.
Pojasnilo: pri dvigu na tleh lahko varovalec letalko drži za pas.

B. Nivoji dvigov

1. Enonožni dvigi so dovoljeni le na višini bokov.

Izjema 1: enonožni dvigi na prep višini so dovoljeni, če je letalka v stiku z nekom, ki stoji na tekmovalni površini, pri čemer ta oseba NI baza ali varovalec. Stik mora biti roka-roka in mora biti vzpostavljen pred začetkom enonožnega dviga na prep višini.

Izjema 2: »walk in« stoja na ramenih je dovoljen, če sta obe roki letalke v stiku z obema rokama baze, dokler letalka z obema nogama ne stopi na ramena baze.

2. Dvigi nad prep višino niso dovoljeni. Dvig ne sme prečkati prep višine.

Pojasnilo: dviganje letalke nad glavo baz ni dovoljeno.

- C. Pri vzponih in/ali prehodih je dovoljeno največ $\frac{1}{4}$ vzdolžne rotacije letalke glede na tekmovalno površino.

Pojasnilo: rotacija, izvedena z dodatno rotacijo baz, ki letalko dvigujejo ali spuščajo, ni dovoljena, če je seštevek obrata letalke večji od $\frac{1}{4}$ obrata. Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen, lahko dvig nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne prištevajo k prejšnjim.

Izjema 1: odboj v ležeči položaj s pol obrata na trebuh je dovoljen.

Izjema 2: » $\frac{1}{2}$ wrap around« dvigi so dovoljeni.

Izjema 3: pol obrata je dovoljeno, če letalka začne in konča na tekmovalni površini ter jo ves čas podpirajo samo v pasu in ne potrebuje dodatnega varovalca.

- D. Med prehodi mora vsaj ena baza ostati v nenehnem stiku z letalko.

Izjema: preskoki čez hrbet (»leapfrog«) in njihove različice niso dovoljeni.

- E. Dvigi in prehodi s prostimi prečnimi rotacijami in/ali vodenimi prečnimi rotacijami so prepovedani.

- F. Noben dvig, piramida ali oseba ne sme potovati čez ali pod drug dvig, piramido ali tekmovalca.

Pojasnilo 1: se navezuje na trup tekmovalca, ki ne sme potovati čez ali pod trupom drugega tekmovalca in ne velja za roke in noge.

Pojasnilo 2: letalka ne sme potovati čez ali pod trupom druge letalke, ne glede na to, ali je dvig oz. piramida ločena ali ne.

Primer: »shoulder sit«, ki potuje pod prepom, je prepovedan.

Izjema: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.

- G. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.

- H. Enobazni dvigi z več letalkami niso dovoljeni.

- I. Dvigi - izpusti

1. Izpusti razen tistih, ki so dovoljeni v poglavju »Sestopi« in »Meti« v kategoriji Novice, niso dovoljeni

2. Izpusti ne smejo pristati na trebuhu ali v obrnjenem položaju.

3. Izpuste morajo ujeti iste baze, ki so vrgle letalko.

Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči vsaj ene baze.

4. Helikopterji niso dovoljeni.

5. Vzdolžna rotacija letalke iz zibke v zibko (rolica) ni dovoljena.

6. Izpusti ne smejo namenoma potovati.

7. Izpusti ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.

J. Dvigi – obrnjeni elementi

1. Obrnjeni elementi niso dovoljeni.

Pojasnilo: vse letalke v obrnjenem položaju morajo ohraniti stik s tekmovalno površino (glej poglavje »Akrobatika – z mesta in zaleta«).

Primer: podprta stoja na rokah na tekmovalni površini se ne šteje kot dvig, vendar je dovoljen obrnjen element.

K. Baze ne smejo podpirati teže letalke, medtem ko je baza v mostu ali v obrnjenem elementu.

Pojasnilo: tekmovalec, ki stoji neposredno na tleh, se ne šteje za letalko.

Piramide

A. Piramide morajo slediti pravilom in določilom poglavij »Dvigi« in »Sestopi« in so dovoljene do višine 2.

1. Enobazni, ali asistirani enobazni iztegnjeni dvigi niso dovoljeni.

B. Težo letalke mora podpirati baza.

Pojasnilo: vedno, ko baze med tranzicijo v piramidi letalko izpustijo, mora letalka pristati v zibko ali na tekmovalno površino in ne sme biti v stiku z drugo letalko, ki je višje od prep višine. Upoštevati mora vsa pravila v poglavju »Sestopi«.

C. Iztegnjeni dvigi na dveh nogah:

1. Iztegnjeni dvigi na dveh nogah morajo biti v stiku z vsaj eno letalko na prep višini ali nižje s stikom roka-roka pod naslednjimi pogoji:

a. Stik mora biti vzpostavljen preden letalka prispe v iztegnjen dvig na dveh nogah.

b. Letalke na prep višini, ki so v stiku z letalko v iztegnjenem dvigu, morajo imeti obe nogi v rokah baz.

Izjema: letalke, ki so v sedu na ramenih, ležečem položaju na prep višini, sedu na rokah in sedu na ramenih.

2. Letalke v iztegnjenem dvigu na dveh nogah ne smejo držati, ali se dotikati druge letalke v iztegnjenem dvigu na dveh nogah.

D. Dvigi na eni nogi

1. Letalke na prep višini na eni nogi morajo biti v stiku z vsaj eno letalko na prep višini ali pod prep višino pod naslednjimi pogoji:

- a. Stik mora biti vzpostavljen preden letalka prispe v dvig na eni nogi v prep višini.
- b. Letalke na prep višini, ki so v stiku z letalko v dvigu na eni nogi, morajo imeti obe nogi v rokah baz.

Izjema: letalke, ki so v sedlu na ramenih, ležečem položaju na prep višini, sedlu na rokah in sedlu na ramenih.

2. Iztegnjeni dvigi na eni nogi, niso dovoljeni.

E. Noben dvig, piramida, ali oseba ne sme potovati čez ali pod drug dvig, piramido ali tekmovalca.

Pojasnilo: letalka ne sme potovati čez ali pod trupom druge letalke, ne glede na to, ali je dvig ali piramida ločena ali ne.

Primer: »shoulder sit«, ki potuje pod prepom, je prepovedan.

Sestopi

Opomba: elementi spadajo v poglavje sestopi le, če letalka pristane v zibko, pristane na tekmovalno površino z asistenco (pop front) ali pristane s podobnim elementom.

A. Sestopi v zibko iz partnerskih dvigov morajo imeti varovalca, ki ves čas lovljenja v zibko z vsaj eno roko lovi/podpira letalko v področju med pasom in rameni in s tem varuje področje glave in ramen letalke.

B. Sestope v zibko iz skupinskih dvigov morata loviti dve osebi in dodaten varovalec, ki ves čas lovljenja v zibko z vsaj eno roko lovi/podpira letalko v področju med pasom in rameni in s tem varuje področje glave in ramen letalke.

Pojasnilo 1: sestopi iz »spongea« (tudi »load in«/»squish«) v zibko so smatrani kot meti in niso dovoljeni.

Pojasnilo 2: vsi sestopi v zibko na višini bokov so prepovedani.

C. Sestope morajo loviti/ujeti izvirne baze.

Izjema 1: pri sestopih na tekmovalno površino mora asistirati baza in/ali varovalca.

Izjema 2: neposredni sestopi (»straight drops«) ali manjši odskoki brez dodatnih elementov iz višine bokov ali nižje so edini dovoljeni sestopi na tekmovalno površino brez pomoči.

Pojasnilo: Tekmovalec ne sme pristati na tekmovalno površino iz višine bokov brez pomoči.

D. Dovoljeni so le ravni sestopi na tekmovalno površino in ravni sestopi v zibko.

E. Vzдолžna rotacija pri sestopu v zibko ni dovoljena (niti ¼ obrata/rotacije).

F. Noben dvig, piramida, oseba, in/ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod sestopom. Prav tako sestop ne sme biti izveden čez, skozi ali pod drug dvig, piramido, osebo in/ali pripomoček.

- G. Sestopi iz elementov nad prep višino v piramidah niso dovoljeni.
- H. Sestopi, ki vsebujejo proste ali vodene prečne rotacije, niso dovoljeni.
- I. Sestopi ne smejo namenoma potovati.
- J. Letalke v ločenih sestopih ne smejo priti v stik ena z drugo po tem, ko izgubijo stik z bazami.
- K. Sestopi, pri katerih se celotna piramida ali dvig (tj. baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide ali dviga, so prepovedani.

Meti

- A. Meti niso dovoljeni.
Pojasnilo 1: to vključuje »sponge« (tudi »load in« ali »squish«) mete.
Pojasnilo 2: vse zibke na višini bokov so prepovedane.

3.11 Otroške cheerleading skupine (Intermediate – Level 2)

Akrobatika – splošno

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini.
Izjema: tekmovalec lahko v sklopu svoje akrobatike izvede odboj s svojih nog v tranzicijo ali dvig. Če odboj akrobatike vsebuje rotacijo bokov preko glave, mora biti tekmovalec ujet oz. ustavljen v neobrnjenem položaju pred nadaljevanjem v tranzicijo ali dvig, ki vsebuje rotacijo bokov preko glave.
Primer: v kolikor bi tekmovalec izvedel premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat), vezan s premetom nazaj, vezan s saltom nazaj, pri čemer bi mu v salto nazaj z metom ali potiskom pomagal drug tekmovalec, bi bila to kršitev tega pravila. Vidna mora biti jasna meja med akrobatiko in dvigom, da je element v skladu s pravili. V kolikor tekmovalca po odboju iz premeta nazaj ujame drug tekmovalec in mu nato pomaga/asistira pri odzivu v rotacijo, je to dovoljeno. Dovoljeno je tudi, če je začetek akrobatike premet nazaj z mesta brez predhodnega premeta v stran s četrto obrata (90°).
- B. Akrobatika čez, pod ali skozi dvig, tekmovalca ali pripomoček je prepovedana. Pojasnilo: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.
- C. Med izvajanjem akrobatike tekmovalec ne sme držati ali biti v stiku s katerikoli pripomočkom.
- D. Preval letno je dovoljen.
Izjema 1: preval letno v usločenem položaju je prepovedan.
Izjema 2: preval letno s kakršnokoli vzdolžno rotacijo je prepovedan.
- E. Skoki se ne smatrajo kot akrobatika z vidika prepovedanih elementov, zato bo skok, če bo vključen v sekvenco akrobatike, prekinil to sekvenco.
- F. Zasuki ali obrati po koncu zadnjega premeta nazaj v korak niso dovoljeni. Stopala se morajo po zaključku elementa združiti pred izvedbo kakršnegakoli zasuka ali obrata.
Primer: premet nazaj v razkorak v neposrednega ½ obrata ni dovoljen.

Akrobatika z mesta

- A. Proste prečne rotacije in kolesa brez rok so prepovedane.
- B. Vezani premeti naprej in/ali nazaj so prepovedani. Pojasnilo: most nazaj vezan v premet nazaj je dovoljen.
- C. Skoki povezani s premetom/-i so prepovedani.
Primer: »toe touch«, vezan s premetom nazaj oz. premet nazaj vezan s toe touchom je prepovedan.
- D. Pri akrobatiki s fazo leta je vzdolžna rotacija prepovedana.
Izjema: premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat).

Akrobatika z zaletom

- A. Proste prečne rotacije in kolesa brez rok so prepovedana.
- B. Vezani premeti naprej in/ali nazaj so dovoljeni.
- C. Pri akrobatiki s fazo leta je vzdolžna rotacija prepovedana. Izjema: premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat).

Dvigi

A. Varovalci

- 1. Varovalec je zahtevan za vsako osebo nad prep višino.
- 2. Varovalec je zahtevan za vsako osebo v talnem dvigu. Talni dvig predstavlja dvig, kjer baza leži na tleh in na iztegnjenih rokah drži letalko. Pojasnilo: varovalec lahko prime letalko v talnem dvigu za boke.

B. Nivoji dvigov

Dvigi na eni nogi v iztegnjenem položaju ali potujoči skozi iztegnjen položaj so prepovedani.

Pojasnilo 1: dvig letalke nad glave baz je prepovedan.

Pojasnilo 2: če baze držijo letalko nad glavo z iztegnjenimi rokami medtem ko baze čepijo, klečijo ali drugače znižajo višino dviga, se ta dvig še vedno smatra kot iztegnjen dvig ne glede na položaj baz in je zato prepovedan.

- C. Pri vzponih in/ali prehodih je dovoljeno največ pol obrata (180°) vzdolžne rotacije letalke glede na tekmovalno površino.

Pojasnilo 1: rotacija, izvedena z dodatno rotacijo baz, ki letalko dvigujejo ali spuščajo, ni dovoljena, v kolikor je seštevek obrata letalke večji od pol obrata (180°). Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen, lahko skupina nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne prištevajo k prejšnjim. Izjema: enojni vzdolžni obrati (»rolice«) so dovoljeni, če se obrat začne in konča v zibki in ga asistirajo baze.

Pojasnilo 2: ti obrati ne smejo vključevati drugih elementov (npr. kick full) in jih ne smejo asistirati druge letalke.

- D. Med prehodi mora vsaj ena baza ostati v nenehnem stiku z letalko.
- E. Dvigi in prehodi s prostimi prečnimi rotacijami in/ali vodenimi prečnimi rotacijami so prepovedani.
- F. Noben dvig, piramida ali oseba ne sme potovati čez ali pod drug dvig, piramido ali tekmovalca.

Pojasnilo 1: to se navezuje na trup tekmovalca, ki ne sme potovati čez ali pod trupom drugega tekmovalca in ne velja za roke in noge.

Pojasnilo 2: letalka ne sme potovati čez ali pod trupom druge letalke, ne glede na to, če je dvig ali piramida ločena ali ne.

Primer: »shoulder sit«, ki potuje pod prepom, je prepovedan. Izjema: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.

G. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.

H. Enobazni dvigi z več letalkami niso dovoljeni.

Pojasnilo: »pravi«, neasistirani dvojni »cupiji« niso dovoljeni v iztegnjenem položaju, na prep višini in pod prep višino. »Pravi«, neasistirani dvojni »cupie« je dvig, v katerem ena baza drži dve letalki. Kljub temu je zaradi različnih tehnik izvajanja tega elementa t. i. »nepravi« cupie lahko tudi dovoljen ali ne.

I. Dvigi – izpusti

1. Izpusti z izjemo tistih, ki so dovoljeni v otroški kategoriji v »sestopih«, niso dovoljeni.

2. Izpusti ne smejo pristati na trebuhu ali v obrnjenem položaju.

3. Izpuste morajo ujeti iste baze, ki so vrgle letalko.

Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči vsaj ene baze. Izjema: glej Intermediate kategorija »sestopi«.

4. Izpusti iz obrnjenega v neobrnjen položaj niso dovoljeni.

5. Helikopterji niso dovoljeni.

6. Vzdolžna rotacija letalke iz zibke v zibko (»rolica«) je dovoljena do enega obrata (360°), v kolikor se začne in konča v zibki ter jo asistira baza.

Pojasnilo 1: enobazne »rolice« morajo imeti dva lovilca. Večbazne »rolice« morajo imeti 3 lovilce.

Pojasnilo 2: »rolica« se mora vrniti izvornim bazam, med izvajanjem tega elementa pa niso dovoljeni dodatni elementi (»kick-full« ipd.).

Pojasnilo 3: elementa ne sme asistirati druga letalka.

7. Izpusti ne smejo namenoma potovati.

8. Izpusti ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.

J. Dvigi – obrnjeni elementi

1. Prehodi iz obrnjenih v neobrnjen položaj so dovoljeni le, če se prehod prične na tekmovalni površini.

Pojasnilo: vsi tekmovalci, ki so v obrnjenem položaju, morajo imeti stik s tekmovalno površino, razen če je letalka dvignjena neposredno v neobrnjen položaj.

Primer 1: dovoljen je prehod iz stoje na rokah na tekmovalni površini v shoulder sit.

Primer 2: prepovedan je prehod iz zibke v stojo na rokah ali prehod iz položaja na trebuhu (v zibki) v preval naprej.

2. Baze ne smejo podpirati teže letalk, ko so baze nagnjene nazaj ali v obrnjenem položaju.

Pojasnilo: osebe, ki stoje na tleh, se ne smatra za letalko.

Piramide

- A. Piramide morajo slediti pravilom in določilom poglavij »Dvigi« in »Sestopi« in so dovoljene do višine 2.
1. Enobazni ali asistirani enobazni iztegnjeni dvigi so dovoljeni.
- B. Težo letalke mora podpirati baza. Pojasnilo: vedno, ko letalko baze med piramidnim prehodom izpustijo, mora letalka pristati v zibko ali na tekmovalno površino in mora upoštevati pravila in določila poglavja »Sestopi«.
- C. Letalke v iztegnjenem dvigu ne smejo držati ali se dotikati druge letalke v iztegnjenem dvigu.
- D. Noben dvig, piramida ali oseba ne sme potovati čez ali pod drug dvig, piramido ali tekmovalca.
- Pojasnilo: letalka ne sme potovati čez ali pod trupom druge letalke, ne glede na to, če je dvig ali piramida ločena ali ne.
- Primer: »shoulder sit«, ki potuje pod prepom, je prepovedan.
- E. Iztegnjeni dvigi na eni nogi:
1. Letalke v iztegnjenem dvigu na eni nogi morajo biti v stiku z vsaj eno letalko na prep višini ali pod prep višino. Stik mora biti izveden na način roka-roka. Stik roka-roka mora biti vzpostavljen ves čas, ko je letalka v iztegnjenem dvigu na eni nogi.
 2. Stik se mora vzpostaviti preden letalka prispe v iztegnjen dvig na eni nogi.
 3. Letalke na prep višini, ki so v stiku z letalko v iztegnjenem dvigu na eni nogi, morajo imeti obe nogi v rokah baz. Izjema so letalke, ki so v sedu na ramenih, ležečem položaju na prep višini, sedu na iztegnjenih rokah in stoji na ramenih.

Sestopi

Opomba: elementi spadajo v poglavje sestopi le, če letalka pristane v zibko, pristane z asistenco na tekmovalno površino (pop front) ali pristane s podobnim elementom.

- A. Sestopi v zibko iz partnerskih dvigov morajo imeti varovalca, ki ves čas lovljenja v zibko z vsaj eno roko lovi/podpira letalko v področju med pasom in ramen in s tem varuje področje glave in ramen letalke.
- B. Sestope v zibko iz skupinskih dvigov morata loviti dve osebi in dodaten varovalec, ki ves čas lovljenja v zibko z vsaj eno roko lovi/podpira letalko v področju med pasom in ramen in s tem varuje področje glave in ramen letalke.

- C. Sestope iz dvigov in/ali piramid, ki izvirajo višje od višine bokov, mora asistirati izvorna baza. Baze ne smejo namenoma vreči ali premakniti letalke na tekmovalno površino brez aktivne pomoči dodatnega varovalca. Ravni sestopi in rahli odskoki na tekmovalno površino z višine bokov ali nižje, ki ne vsebujejo dodatnih elementov, so edini dovoljeni sestopi, ki ne potrebujejo aktivne pomoči dodatnega varovalca.
Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino z višine višje od bokov brez aktivne pomoči dodatnega varovalca.
- D. Dovoljeni so le ravni sestopi na tekmovalno površino, ravni sestopi v zibko ter sestopi v zibko s četrto obrata (90°) vzdolžne rotacije.
- E. Vzdolžna rotacija pri sestopu v zibko ne sme preseči četrto obrata (90°). Prav tako sestopi ne smejo vsebovati dodatnih elementov.
Primer: »toe touch«, »pike«, »tuck« ...
- F. Noben dvig, piramida, oseba in/ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod sestopom in noben sestop ne sme biti izveden čez, skozi ali pod drug dvig, piramido, osebo in/ali pripomoček.
- G. Sestopi v zibko iz iztegnjenih dvigov na eni nogi v piramidah so dovoljeni.
- H. Sestopi, ki vsebujejo proste prečne rotacije ali vodene prečne rotacije, niso dovoljeni.
- I. Sestope morajo loviti/ujeti izvirne baze.
- J. Sestopi ne smejo namenoma potovati.
- K. Letalke v ločenih sestopih ne smejo priti v stik ena z drugo po tem, ko izgubijo stik z bazami.
- L. Sestopi, pri katerih se celotna piramida ali dvig (tj. baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide ali dviga, so prepovedani.

Meti

- A. Mete lahko izvajajo največ 4 baze, od katerih mora med metom ena baza stati za letalko. Zadnja baza lahko pomaga pri metanju.
- B. Meti se morajo začeti tako, da imajo vse baze svoja stopala na tekmovalni površini, in se morajo končati v zibki. V zibko morajo letalko ujeti vsaj tri prvotne baze, od katerih je ena zadolžena za lovljenje in varovanje predela glave in ramen letalke. Baze morajo med metom mirovati.
Primer: namerno potovanje metov ni dovoljeno.
- C. Letalka mora imeti v metu obe nogi na rokah baz, ko se met prične.
- D. Rotacije, obrnjeni elementi in premikanje v metih ni dovoljeno.
- E. Noben element, piramida, posameznik ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod metom. Prav tako met ne sme biti izveden čez, pod ali skozi drug element, piramido, posameznika ali pripomoček.
- F. Letalke iz različnih metov med izvedbo metov ne smejo priti v stik ena z

drugo in morajo biti brez stika baz in lovilcev.

G. V posameznem metu je lahko udeležena samo ena letalka.

- I. Dovoljen je samo raven met. Pojasnilo: Močno usločen položaj se ne šteje kot raven met in je zato smatran kot nedovoljen.
- J. Med izvajanjem ravnega meta lahko letalka izvaja različne gibe z rokami (primer: pozdravi ali pošlje poljub) vendar mora noge in telo držati v poziciji za raven met.

3.12 Kadetske cheerleading skupine (Median – Level 3)

Akrobatika – splošno

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini.
Izjema: tekmovalec lahko v sklopu svoje akrobatike izvede odboj s svojih nog v tranzicijo ali dvig. Če odboj akrobatike vsebuje rotacijo bokov preko glave, morajo tekmovalca ujeti oz. ustaviti v neobrnjenem položaju pred nadaljevanjem v tranzicijo ali dvig, ki vsebuje rotacijo bokov preko glave.
Primer: če bi tekmovalec izvedel premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat), vezan s premetom nazaj, vezan s saltom nazaj, pri čemer bi mu v salto nazaj z metom ali potiskom pomagal drug tekmovalec, bi bila to kršitev tega pravila. Vidna mora biti jasna meja med akrobatiko in dvigom, da je element v skladu s pravili. Če tekmovalca po odboju iz premeta nazaj ujame drug tekmovalec in mu nato asistira pri odzivu v rotacijo, je to dovoljeno. Dovoljeno je tudi če je začetek akrobatike premet nazaj z mesta brez predhodnega premeta v stran s četrto obrata (90°).
- B. Akrobatika čez, pod ali skozi dvig, tekmovalca ali pripomoček je prepovedana. Pojasnilo: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.
- C. Med izvajanjem akrobatike tekmovalec ne sme držati ali biti v stiku s katerikoli pripomočkom.
- D. Preval letno je dovoljen.
Izjema 1: preval letno v usločenem položaju je prepovedan.
Izjema 2: preval letno z vzdolžno rotacijo je prepovedan.
- E. Skoki se ne smatrajo kot akrobatika z vidika prepovedanih elementov, zato bo skok, če bo vključen v sekvenco akrobatike, prekinil to sekvenco.
Primer: Če tekmovalec izvede zaporedje »rondat – toe touch – premet nazaj – salto«, ta kombinacija elementov ni dovoljena, saj salto nazaj ni dovoljen.

Akrobatika z mesta

- A. Proste prečne rotacije (salto) so prepovedane.
Pojasnilo: skoki v povezavi s saltom naprej s $\frac{3}{4}$ obrata prav tako niso dovoljeni.
- B. Vezani premeti naprej in/ali nazaj so dovoljeni.
- C. Pri akrobatiki s fazo leta je vzdolžna rotacija prepovedana.
Izjema: premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat).

Akrobatika z zaletom

- A. Proste prečne rotacije morajo upoštevati spodnje pogoje:
1. Salti nazaj so dovoljeni samo v skrčeni (tuck) poziciji in samo iz rondata ali rondata s premetom. Primeri nedovoljenih elementov: »X-out«, iztegnjen salto, iztegnjen salto v korak, premeti nazaj brez rok, sklonjeni salto, most brez rok in arabian.

2. Drugi elementi z oporo rok pred rondatom ali rondatom premetom/premeti so dovoljeni.

Primer: premet naprej ali most naprej v rondat – premet – salto nazaj v skrčeni poziciji je dovoljen.

3. Kolo v salto nazaj in/ali kolo v premet/premete v salto nazaj niso dovoljeni.

4. Kolo brez rok, salto naprej iz zaleta in salto naprej s $\frac{3}{4}$ obrata so dovoljeni.

Pojasnilo: premet naprej (ali drug akrobatski element) neposredno v salto naprej ni dovoljen.

- B. Nadaljnja akrobatika po saltu ali kolesu brez rok ni dovoljena.

Pojasnilo: če po saltu ali kolesu brez rok sledi nov akrobatski element, mora biti vmes vsaj en korak, da se ločita dva zaporedna akrobatska sklopa. Salto v korak (step out) se šteje kot nadaljevanje istega sklopa. Tekmovalec mora narediti dodaten korak po saltu v korak. Če zaključi salto z obema nogama skupaj, je dovoljen en korak, da ustvari nov sklop.

- C. Pri akrobatiki s fazo leta je vzdolžna rotacija prepovedana.

Izjema: premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat) in kolo brez rok.

Dvigi

- A. Varovalec je zahtevan za vsako osebo nad prep višino.

- B. Iztegnjeni dvigi na eni nogi so dovoljeni.

- C. Pri vzponih in/ali prehodih je dovoljen največ en obrat (360°) vzdolžne rotacije letalke glede na tekmovalno površino.

Pojasnilo: rotacija, izvedena z dodatno rotacijo baz, ki letalko dvigujejo ali spuščajo, ni dovoljena, če je seštevek obrata letalke večji od enega obrata (360°). Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen, lahko skupina nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne prištevajo k prejšnjim.

- D. Prehodi z vzdolžno rotacijo se lahko končajo in začnejo samo na prep višini ali nižje.

Primer: full up (en obrat ali več) v iztegnjen položaj ni dovoljen.

- E. Dvigi in prehodi z vzdolžno rotacijo do in iz iztegnjenega položaja so dovoljeni, dokler rotacija ne presega $\frac{1}{2}$ obrata.

Pojasnilo: element z vzdolžno rotacijo, pri katerem baze istočasno izvedejo dodaten obrat, ni dovoljen, če skupna rotacija letalke preseže pol obrata.

- F. Med prehodi mora vsaj ena baza ostati v nenehnem stiku z letalko. Izjema: Glej »izpusti«.

- G. Proste prečne rotacije pri vzponih in prehodih niso dovoljene.

- H. Dvig, piramida ali oseba ne sme potovati čez ali pod drug dvig, piramido ali tekmovalca.

Pojasnilo 1: trup tekmovalca ne sme potovati čez ali pod trupom drugega tekmovalca; to ne velja za roke in noge tekmovalcev.

Pojasnilo 2: letalka ne sme potovati čez ali pod trupom druge letalke, ne glede na to, če je dvig ali piramida ločena ali ne.

Primer: »shoulder sit«, ki potuje pod prepom, je prepovedan.

Izjema: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.

- I. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.
- J. Enobazni dvigi z več letalkami zahtevajo dodatnega varovalca za vsako letalko.
- K. Letalka v iztegnjenem dvigu na eni nogi ne sme biti v stiku z drugimi letalkami v iztegnjen dvigu.
- L. Dvigi – izpusti
 1. Izpusti so dovoljeni, vendar ne smejo presegati višine iztegnjenih rok baz.
Pojasnilo: če izpusti presegajo zapisano omejitev, bodo upoštevani kot met oz. sestop, kar pomeni, da morajo biti pri izvedbi upoštevana pravila za mete oz. sestope. Za določanje višine izpusta v najvišji točki izvedbe bo preverjena razdalja med boki letalke in iztegnjenimi rokami baz. Če je ta razdalja večja od dolžine nog letalke, bo element upoštevan kot met oz. sestop, kar pomeni, da morajo biti pri izvedbi upoštevana pravila za mete oz. sestope.
 2. Pri izpustih letalka ne sme pristati v obrnjenem položaju. Izvajanje izpustov iz obrnjenega položaja v neobrnjen položaj ni dovoljeno.
 3. Izpusti se morajo začeti na višini bokov ali nižje in jih morajo loviti na prep višini ali nižje.
 4. Izpuste, ki ne pristanejo v vzravnem položaju, morajo loviti tri osebe pri skupinskih in dve osebi pri partnerskih dvigih.
 5. Izpusti so omejeni na 1 element brez vzdolžne rotacije. Samo elementi, izvedeni med izpustom, se štejejo kot del elementa. Izvedba, ki se zaključi v položaju telesa letalke, se ne šteje kot poseben element.
Izjema: rolice lahko vsebujejo en obrat vzdolžne rotacije in morajo pristati v zibko ali v ravno vodoravno pozicijo (npr. dvig v ležeči poziciji).
Pojasnilo: rolice izvedene v partnerskih dvigih morajo imeti 2 lovilca. V skupinskih dvigih morajo imeti 3 lovilce.
 6. Izpusti morajo pristati pri izvornih bazah, razen če izvirne baze niso zmožne loviti izpusta kot zadolžene.
Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči.
Izjema 1: glej poglavje »Sestopi«, točka C.
Izjema 2: sestopi iz enobaznih dvigov, kjer baza drži več letalk.
 7. Helikopterji niso dovoljeni.
 8. Pri izpustih letalka ne sme namenoma potovati.
 9. Izpusti ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.

10. Letalke iz ločenih izpustov v času izvedbe ne smejo priti v stik ena z drugo. Izjema: sestopi iz enobaznih dvigov, kjer baza drži več letalk.

M. Dvigi – obrnjeni elementi

1. Obrnjeni elementi nad prep višino niso dovoljeni. Povezava in podpora med letalko in bazo morata biti v višini ramen ali nižje.

Izjema: vodena prečna rotacija (salto) v zibko, sponge, ravno ležečo pozicijo na prep višini ali na tekmovalno površino z več bazami so dovoljene.

2. Obrnjeni elementi so omejeni na pol obrata vzdolžne rotacije na iztegnjeno višino ter en obrat vzdolžne rotacije do prep višine ali nižje.

Izjema 1: vodena prečna rotacija (salto) naprej lahko vsebuje en obrat vzdolžne rotacije (glej izjemo zgoraj). Vodena prečna rotacija (salto) naprej, ki presega pol obrata vzdolžne rotacije, mora pristati v zibko.

Izjema 2: vodena prečna rotacija (salto) nazaj z več bazami ne sme vsebovati vzdolžne rotacije.

3. Letalka lahko v obrnjenem položaju potuje navzdol na višini bokov, pri čemer jo morata asistirati vsaj 2 bazi/lovilca na višini bokov ali ramen, da varujejo predel glave in ramen. Letalka mora ves čas ostati v stiku z izvorno bazo.

Pojasnilo 1: dvig ne sme potovati višje od višine prepa in nato preiti v obrnjen položaj na višini prepa ali nižje (gibanje letalke navzdol je glavni varnostni pomislek).

Pojasnilo 2: baze, ki lovijo letalko, jo morajo uloviti v predelu med pasom in rameni.

Pojasnilo 3: prehod »pancake« z dveh nog ni dovoljen.

4. Letalke v navzdol potujočih obrnjenih elementih ne smejo priti v stik ena z drugo.

- N. Baze ne smejo podpirati teže letalk, ko so baze nagnjene nazaj ali v obrnjenem položaju. Pojasnilo: osebe, ki stoji na tleh, se ne smatra za letalko.

Piramide

- A. Piramide morajo slediti pravilom in določilom poglavij »Dvigi« in »Sestopi« in so dovoljene do višine 2.

- B. Težo letalke mora podpirati baza.

Pojasnilo: glej poglavje »Piramide – izpusti«.

- C. Letalke v iztegnjenem dvigu na eni nogi ne smejo držati ali se dotikati druge letalke v iztegnjenem dvigu.

- D. Noben dvig, piramida ali oseba ne sme potovati čez ali pod drug dvig, piramido ali tekmovalca.

Pojasnilo: letalka ne sme potovati čez ali pod trupom druge letalke, ne glede na to, ali je dvig ali piramida ločena ali ne.

Primer: »shoulder sit«, ki potuje pod prepom, je prepovedan.

- E. Dvigi in prehodi do iztegnjenega položaja so dovoljeni do enega obrata vzdolžne rotacije, če je letalka v stiku z vsaj 1 drugo letalko na prep višini ali nižje ter vsaj z 1 bazo. Stik roka-roka mora biti vzpostavljen pred začetkom elementa in mora biti vzpostavljen ves čas. Omenjen stik ne zajema stika z ramo.
- F. Piramide – izpusti
1. Vsak element, ki je dovoljen v poglavju »Dvigi - izpusti« kategorije Median, je dovoljen, če je letalka ves čas v stiku z bazo in z 2 osebama, ki jo vodita (bracer).
 2. Kadarkoli baze med izpusti spustijo letalko in ne izpolnjujejo naslednjih pogojev, mora letalka pristati v zibko ali na tekmovalno površino, pri čemer mora upoštevati pravila poglavja »Dvigi – izpusti« v kategoriji Median.
 3. Med izpusti v piramidah lahko letalka preseže višino 2, če je v nenehnem stiku z 2 osebama na prep višini ali nižje. Skozi celoten prehod mora ohraniti stik z istima osebama.
Pojasnilo 1: dvigi in prehodi z vzdolžno rotacijo lahko vsebujejo do enega obrata vzdolžne rotacije, če je vzpostavljen stik z dvema osebama na višini prepa ali nižje.
Pojasnilo 2: izpusti v piramidah za to kategorijo lahko vključujejo izpuste v dvigih, ki vzdržujejo stik z vsaj eno drugo letalko, če izpust ustreza kriterijem poglavij »Dvigi – izpusti« in »Sestopi«.
 4. Letalka mora ves čas ostati v stiku z dvema osebama na višini prep ali nižje. Ena od dveh oseb, ki vodita letalko, mora vzpostaviti stik roka-roka, drugi stik je lahko ali roka-roka ali dlan/roka-stopalo/noga (pod kolenom).
Pojasnilo 1: izpusti morajo biti povezani iz vsaj dveh različnih strani (npr. desna/leva stran ali leva/zadnja stran itd.) ter vsaj dvema različnima osebama (bracer) (Primer: stik, kjer dve osebi, ki vodita letalko, držita isto roko, ni dovoljen). Letalka mora biti v stiku z drugimi z 2 strani telesa od 4 (spredaj, zadaj, levo, desno).
Pojasnilo 2: stik z bazo na tekmovalni površini mora biti vzpostavljen PREDEN letalka izgubi stik z osebo oz. osebami, ki jo vodijo.
 5. Letalka na drugem nivoju v nobenem trenutku ne sme podpirati večine teže druge letalke. Pojasnilo: gibanje mora biti neprekinjeno.
 6. Prehodi z izpusti ne smejo vključevati menjave baz.

7. Prehode z izpusti morata loviti vsaj dve osebi (en lovilec in en varovalec) pod naslednjimi pogoji:
 - a. obe osebi, ki jo lovita, morata mirovati;
 - b. osebi, ki lovita, morata imeti nenehen očesni stik z letalko ves čas trajanja prehoda.

8. Izpusti ne smejo biti v stiku z letalko, ki je višje od prep višine.

G. Piramide – obrnjeni elementi

1. Veljajo ista določila in omejitve kot v poglavju »Dvigi – obrnjeni elementi« v Median kategoriji.
2. Letalka lahko prehaja skozi obrnjen položaj, če skozi celotni prehod ostane v stiku z bazo, ki ima neposreden stik s tekmovalno površino, ter v stiku z letalko na prep višini ali nižje. Baze, ki ohranjajo stik z letalko, lahko med prehodom iztegnejo roke, če se element začne in konča na prep višini ali nižje.

Primer 1: »flat back split that rolls to a load in« je dovoljen, tudi če baze iztegnejo roke med obrnjenim elementom.

Primer 2: »flat back split that rolls« v iztegnjen položaj ni dovoljen, saj se ta element ni zaključil na višini pod iztegnjenim položajem.

H. Piramide – izpusti z vodenimi obrnjenimi elementi

1. Prehodi v piramidah, ki vsebujejo izpuste z obrnjenimi elementi, niso dovoljeni.

Sestopi

Opomba: elementi spadajo v poglavje sestopi le, če letalka pristane v zibko ali pristane z asistenco na tekmovalno površino.

- A. Sestopi v zibko iz partnerskih dvigov morajo imeti varovalca, ki ves čas lovljenja v zibko z vsaj eno roko lovi/podpira letalko v področju med pasom in rameni in s tem varuje področje glave in ramen letalke.
- B. Sestope v zibko iz skupinskih dvigov morata loviti dve osebi in dodaten varovalec, ki ves čas lovljenja v zibko z vsaj eno roko lovi/podpira letalko v področju med pasom in rameni in s tem varuje področje glave in ramen letalke.
- C. Sestope morajo loviti izvirne baze.

Izjema 1: sestopi na tekmovalno površino zahtevajo asistenco ali izvornih baz ali/in varovalca.

Izjema 2: ravni sestopi in rahli odskoki na tekmovalno površino z višine bokov ali nižje, ki ne vsebujejo dodatnih elementov, so edini dovoljeni sestopi, ki ne potrebujejo aktivne pomoči dodatnega varovalca.

Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino z višine, višje od bokov, brez aktivne pomoči dodatnega varovalca.

- D. Dovoljeni so le ravni sestopi na tekmovalno površino, ravni sestopi v zibko ter sestopi v zibko s četrto obrata (90°) vzdolžne rotacije iz katerih koli dvigov na eni nogi.
- E. Vzdolžna rotacija pri sestopu v zibko je dovoljena do $1\frac{1}{4}$ obrata iz vseh dvigov na dveh nogah
Pojasnilo: vzdolžna rotacije iz položaja »platform« ni dovoljena. Položaj »platform« se ne smatra za dvig na dveh nogah. Glej tudi določene izjeme za položaj »platform« v poglavju »Dvigi« pri Median kategoriji glede vzponov in prehodov z vzdolžno rotacijo.
- F. Dvig, piramida, oseba in/ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod sestopom. Prav tako sestop ne sme biti izveden čez, skozi ali pod drug dvig, piramido, osebo in/ali pripomoček.
- G. Pri sestopih v zibko iz iztegnjenih dvigov na dveh nogah je dovoljen največ en element.
- H. Sestope iz prep višine ali višje, ki vsebujejo element (npr. twist, toe touch), je treba loviti v zibko.
- I. Sestopi, ki vsebujejo proste prečne rotacije, niso dovoljeni.
- J. Sestopi ne smejo namenoma potovati.
- K. Letalke v ločenih sestopih ne smejo priti v stik ena z drugo po tem, ko izgubijo stik z bazami.
- L. Sestopi, pri katerih se celotna piramida ali dvig (tj. baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide ali dviga, so prepovedani.
- M. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži več letalk, morata vsako letalko loviti dve osebi. Lovilci in baze morajo mirovati pred začetkom sestopa.
- N. Sestopi iz obrnjenega položaja niso dovoljeni.

Meti

- A. Mete lahko izvajajo največ 4 baze, od katerih mora med metom ena baza stati za letalko. Zadnja baza lahko pomaga pri metanju.
- B. Meti se morajo začeti tako, da imajo vse baze svoja stopala na tekmovalni površini, in se morajo končati v zibki. V zibko morajo letalko ujeti vsaj tri izvirne baze, od katerih je ena zadolžena za lovljenje in varovanje predela glave in ramen letalke. Baze morajo med metom mirovati.
Primer: namerno potovanje metov ni dovoljeno.
- C. Letalka mora imeti v metu obe nogi na rokah baz, ko se met prične.
- D. Meti, ki vključujejo prečne rotacije, obrnjene elemente ali se namenoma premikajo, niso dovoljeni.

- E. Noben element, piramida, posameznik ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod metom. Prav tako met ne sme biti izveden čez, pod ali skozi drug element, piramido, posameznika ali pripomoček.
- F. V posameznem metu lahko letalka izvede največ en element. Vzdolžna rotacija je omejena na en obrat.
Primer 1: »toe touch, ball out, pretty girl« so dovoljeni.
Primer 2: »switch kick, pretty girl-kick, double toe touch« niso dovoljeni.
Pojasnilo: močno usločena pozicija se ne smatra kot element.
Izjema: »ball X out« met je kot izjema dovoljen v kategoriji Median.
- G. Pri metih, ki vsebujejo vzdolžne rotacije, je dovoljen samo enojni »twist«.
Primer: elementa »kick full, 1/2 twist toe touch« nista dovoljena.
- H. Letalke iz različnih metov med izvedbo metov ne smejo priti v stik ena z drugo in morajo biti brez stika baz in lovilcev.
- I. V posameznem metu je lahko udeležena samo ena letalka.

3.13 Mlajše mladinske cheerleading skupine (Advanced – Level 4)

Akrobatika – splošno

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini.
Pojasnilo: tekmovalec lahko v sklopu svoje akrobatike izvede odboj s svojih nog v tranzicijo ali dvig. Če odboj akrobatike vsebuje rotacijo bokov preko glave, mora biti tekmovalec ujet oz. ustavljen v neobrnjenem položaju pred nadaljevanjem v tranzicijo ali dvig, ki vsebuje rotacijo bokov preko glave. Primer: v kolikor bi tekmovalec izvedel premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat), vezan s premetom nazaj, vezan s saltom nazaj, pri čemer bi mu v salto nazaj z metom ali potiskom pomagal drug tekmovalec, bi bila to kršitev tega pravila. Vidna mora biti jasna meja med akrobatiko in dvigom, da je element v skladu s pravili. V kolikor tekmovalca po odboju iz premeta nazaj ujame drug tekmovalec in mu nato pomaga/asistira pri odriu v rotacijo, je to dovoljeno. Dovoljeno je tudi, če je začetek akrobatike premet nazaj z mesta brez predhodnega premeta v stran s četrto obrata (90°).
- B. Akrobatika čez, pod ali skozi dvig, tekmovalca ali pripomoček ni dovoljena.
Pojasnilo: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.
- C. Med izvajanjem akrobatike tekmovalec ne sme držati ali biti v stiku s katerimkoli pripomočkom. Izjema: tekmovalec, ki že obvlada salto nazaj z mesta, lahko med navijanjem izvede salto nazaj z mesta s cofi v rokah.
- D. Preval letno je dovoljen.
Izjema 1: preval letno v usločenem položaju je prepovedan.
Izjema 2: preval letno s kakršno koli vzdolžno rotacijo je prepovedan.
- E. Skoki se ne smatrajo kot akrobatika z vidika prepovedanih elementov, zato bo skok, v kolikor bo vključen v sekvenco akrobatike, prekinil to sekvenco. Primer: če tekmovalec izvede premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat), vezan s skokom »toe touch«, premetom nazaj in iztegnjenim saltom nazaj, bi to predstavljalo prepovedano kombinacijo zaporednih prečnih rotacij, ki po pravilih za akrobatiko z mesta za mlajše mladinske cheerleading skupine ni dovoljena.

Akrobatika z mesta

- A. Salto z mesta in premet nazaj z mesta vezan s saltom sta dovoljena.
- B. Dovoljena je akrobatika z največ enim obratom (360°) prečne rotacije in nič obrati vzdolžne rotacije. Izjema: kolo brez rok in onodi sta dovoljena.
- C. Zaporedna vezava saltov ni dovoljena. Primer: kombinaciji salto nazaj – salto nazaj, salto nazaj – salto naprej nista dovoljeni.
- D. Skoki, povezani s saltom z mesta, so prepovedani. Primer: »toe touch« salto nazaj, salto nazaj »toe touch«, skok »pike« salto naprej niso dovoljeni.
Pojasnilo 1: skoki, vezani s saltom s tri četrto obrata (270°) prečne rotacije naprej, niso dovoljeni.

Pojasnilo 2: »toe touch«, vezan s premetom nazaj in saltom nazaj, je dovoljen, saj salto ni neposredno vezan za skokom.

Akrobatika z zaletom

- A. Dovoljena je akrobatika z največ enim obratom (360°) prečne rotacije in nič obratov vzdolžne rotacije. Izjema: kolo brez rok in onodi sta dovoljena.

Dvigi

- A. Varovalec je zahtevan za vsako osebo nad prep višino.
- B. Iztegnjeni dvigi na eni nogi so dovoljeni.
- C. Pri vzponih in/ali sestopih do višine prepa je dovoljen največ obrat in pol (540°) vzdolžne rotacije letalke glede na tekmovalno površino.
Pojasnilo: rotacija, izvedena z dodatno rotacijo baz, ki letalko dvigujejo ali spuščajo, ni dovoljena, če je seštevek obrata letalke večji od obrata in pol (540°). Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen in je letalka v mirujočem položaju, lahko skupina nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne seštevajo k prejšnjim.
- D. Dvigi in prehodi z vzdolžno rotacijo do iztegnjenega položaja so dovoljeni pod spodnjimi pogoji.
1. Dovoljeni so iztegnjeni dvigi do polovice obrata (180°) vzdolžne rotacije.
Primer: vzpon s polovico obrata (180°) v iztegnjen dvig na eni nogi je dovoljen. Pojasnilo: rotacija, izvedena z dodatno rotacijo baz, ki letalko dvigujejo ali spuščajo, ni dovoljena, če je seštevek obrata letalke večji od pol obrata (180°). Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen in je letalka v mirujočem položaju, lahko skupina nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne seštevajo k prejšnjim.
 2. Vzponi do iztegnjenega položaja z več kot polovico obrata (180°), a ne več kot enim obratom (360°) vzdolžne rotacije se morajo končati v dvigu na dveh nogah, v položaju »platform« ali položaju »liberty« (ostale različice položaja telesa letalke niso dovoljene). Primer: vzpon »full up« (en obrat vzdolžne rotacije) in neposredno vezan iztegnjen »heel stretch« ni dovoljen; »full up« (en obrat vzdolžne rotacije) v »extension« je dovoljen.
Pojasnilo 1: iztegnjen položaj »platform« mora biti vidno zadržan, preden letalka izvede dvig na eni nogi, ki ni »liberty«.
Pojasnilo 2: rotacija, izvedena z dodatno rotacijo baz, ki letalko dvigujejo ali spuščajo, ni dovoljena, če je seštevek obrata letalke večji od enega obrata (360°). Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen in je letalka v mirujočem položaju, lahko skupina nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne seštevajo k prejšnjim.

- E. Med prehodi mora vsaj ena baza ostati v nenehnem stiku z letalko. Izjema: glej poglavje »Izpusti«.
- F. Proste prečne rotacije pri vzponih in prehodih niso dovoljene.
- G. Noben dvig, piramida ali oseba ne sme potovati čez ali pod drug dvig, piramido ali tekmovalca. Pojasnilo: to pravilo se navezuje na trup tekmovalca, ki se ne premika čez ali pod trupom drugega tekmovalca; pravilo se ne navezuje na roke ali noge tekmovalca. Primer: »shoulder sit«, ki potuje pod prepom, je prepovedan.
Izjema 1: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.
Izjema 2: tekmovalec lahko potuje pod dvigom in dvig lahko potuje čez tekmovalca.
- H. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.
- I. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži več letalk, mora imeti vsaka letalka svojega varovalca. Letalka v iztegnjenem dvigu na eni nogi ne sme biti v stiku z drugimi letalkami v iztegnjenih dvigih na eni nogi.
- J. Letalka v iztegnjenem dvigu na eni nogi ne sme biti v stiku z drugimi letalkami v iztegnjenih dvigih na eni nogi.
- K. Dvigi – izpusti
1. Izpusti so dovoljeni, vendar ne smejo presegati višine iztegnjenih rok baz. Pojasnilo: če izpusti presegajo zapisano omejitev, bodo upoštevani kot met oz. sestop, kar pomeni, da morajo biti pri izvedbi spoštovana pravila za mete oz. sestope. Za določanje višine izpusta v najvišji točki izvedbe se bo preverjala razdalja med boki letalke in iztegnjenimi rokami baz. Če je ta razdalja večja od dolžine noge letalke, bo element upoštevan kot met oz. sestop, kar pomeni, da morajo biti pri izvedbi spoštovana pravila za mete oz. sestope.
 2. Pri izpustih letalka ne sme pristati v obrnjenem položaju. Pri izvajanju izpustov iz obrnjenega položaja v neobrnjen položaj se bo za določanje položaja (obrnjeni ali neobrnjeni) štel trenutek, ko je letalka v najnižji točki pred odzivom. Izpusti iz obrnjenega v neobrnjen položaj ne smejo vsebovati vzdolžnih rotacij. Izpusti iz obrnjenega v neobrnjen položaj, ki pristanejo na višini prepa ali višje, morajo imeti varovalca.
 3. Izpuste, ki ne pristanejo v vzravnem položaju, morajo loviti trije lovilci pri skupinskih in dva lovilca pri partnerskih dvigih.
 4. Izpusti morajo pristati pri izvornih bazah, razen če izvirne baze niso zmožne loviti izpusta kot zadolžene.
Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči vsaj ene baze.
Izjema 1: glej poglavje »Sestopi«, točka C.
Izjema 2: sestopi iz enobaznih dvigov, kjer baza drži več letalk.
 5. Izpusti, ki pristanejo v iztegnjenem položaju, se morajo začeti na višini bokov ali nižje in ne smejo vsebovati vzdolžnih ali prečnih rotacij.

6. Izpusti, ki se začnejo v iztegnjenem položaju, ne smejo vsebovati vzdolžnih rotacij.
7. Helikopterji so omejeni na pol obrata (180°) globinske in nič obratov vzdolžne rotacije. Letalko morajo loviti vsaj tri osebe, od katerih je ena zadolžena za predel glave in ramen.
8. Pri izpustih letalka ne sme namenoma potovati.
9. Izpusti ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.
10. Letalke iz ločenih izpustov v času izvedbe ne smejo priti v kakršenkoli stik ena z drugo. Izjema: sestopi iz enobaznih dvigov, kjer baza drži več letalk.

L. Dvigi – obrnjeni elementi

1. Obrnjeni elementi v iztegnjenih dvigih so dovoljeni. Glej tudi poglavje »Dvigi« in »Piramide« v Advanced kategoriji.
2. Letalka lahko v obrnjenem položaju potuje navzdol na višini prepa, pri čemer jo morajo loviti vsaj tri osebe. Od teh morata biti vsaj dve osebi zadolženi za predel glave in ramen. Izjema: kontroliran spust letalke iz iztegnjenega obrnjenega položaja do višine ramen je dovoljen (npr. stoja na rokah).

Pojasnilo 1: dvig ne sme potovati višje od višine prepa in nato preiti v obrnjen položaj na višini prepa ali nižje. (Trenutek, ko letalka potuje navzdol, je glavni varnostni pomislek).

Pojasnilo 2: oseba, ki letalko lovi, jo mora loviti v predelu glave in ramen.

Pojasnilo 3: navzdol potujoči obrnjeni elementi, ki se začnejo pod višino prepa, ne zahtevajo treh baz.

Izjema: prehod »pancake« z dveh nog se mora začeti na višini ramen ali nižje, lahko pa potuje neposredno skozi iztegnjen položaj med samo izvedbo.

Pojasnilo 4: prehod »pancake« z dveh nog se ne sme zaustaviti ali pristati v obrnjenem položaju.

3. Letalka v navzdol potujočem obrnjenem elementu mora biti v nenehnem stiku z osnovno bazo.

Izjema: obrnjeni položaji, ki potujejo navzdol, z rotacijo na stran.

Primer: osnovna baza lahko zgubi stik z letalko pri prehodih na osnovi kolesa, kadar se elementa drugače ne da izvesti.

4. Letalke v navzdol potujočih obrnjenih elementih ne smejo priti v stik ena z drugo.

M. Baze ne smejo podpirati teže letalk, ko so baze nagnjene nazaj ali v obrnjenem položaju. Pojasnilo: osebe, ki stoji na tleh, se ne smatra za letalko.

Piramide

- A. Piramide morajo slediti pravilom in določilom poglavij dvigi in sestopi in so dovoljene do višine 2.
- B. Večino teže letalk morajo podpirati baze. Izjema: »Piramide – izpusti«.
- C. Letalke v iztegnjenem dvigu na eni nogi ne smejo držati ali se dotikati druge letalke v iztegnjenem dvigu na eni nogi.
- D. Noben dvig ali piramida ne sme potovati čez ali pod drug dvig ali piramido. Pojasnilo: letalka ne sme potovati obrnjena čez ali pod trupom druge letalke, ne glede na to, če je dvig ali piramida ločena ali ne. Primer: »shoulder sit«, ki potuje pod prepom, je prepovedan.
Izjema 1: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.
Izjema 2: tekmovalec lahko potuje pod dvigom in dvig lahko potuje čez tekmovalca.
- E. Vsi elementi, ki so dovoljeni v izpustih za mlajše mladinske cheerleading skupine, so dovoljeni, če ostanejo v stiku z bazo in dodatno osebo (ali dvema osebama, kadar je to zahtevano). Primer: iztegnjen »pancake« mora ostati v stiku z dvema osebama.
- F. Piramide – izpusti
1. Med prehodi v piramidah lahko letalka preseže višino 2, če je v nenehnem stiku z osebo na prep višini ali nižje. Skozi celoten prehod mora biti stik ohranjen z isto osebo oz. istimi osebami.
Pojasnilo 1: stik z bazo na tekmovalni površini mora biti vzpostavljen PREDEN letalka izgubi stik z osebo oz. osebami, ki jo vodijo.
Izjema: »tick tock« z višine prepa ali višje v iztegnjen položaj (npr. »low to high« in »high to high«) sicer ni dovoljen v poglavju »Dvigi«, a je dovoljen v poglavju »Piramide – izpusti«, če je letalka skozi celoten element v stiku z vsaj eno osebo na višini prepa ali nižje. Letalka, ki izvaja »tick tock«, mora biti nenehno v stiku s to osebo v času izpusta baz.
Pojasnilo 2: Izpusti v piramidah za to kategorijo lahko vključujejo izpuste v dvigih, ki vzdržujejo stik z vsaj eno drugo letalko, če izpust ustreza kriterijem poglavij »Dvigi – izpusti« in »Sestopi«.
Pojasnilo 3: dvigi in prehodi z vzdolžno rotacijo lahko vsebujejo do obrata in pol (540°) vzdolžne rotacije, če je vzpostavljen stik z eno osebo na višini prepa ali nižje.
 2. Letalka lahko pri prehodih v piramidah potuje čez drugo letalko, medtem ko je v stiku s to isto letalko na višini prepa ali nižje.
 3. V nobenem trenutku ne sme letalka na drugem nivoju nositi večine teže druge letalke. Pojasnilo: gibanje mora biti neprekinjeno.

4. V piramidah, ki ne vsebujejo obrnjenih elementov, lahko pride do menjave baz pod naslednjimi pogoji:
 - a. letalka mora biti v nenehnem stiku z letalko na višini prepa ali nižje; Pojasnilo: stik z bazo na tekmovalni površini mora biti vzpostavljen PREDEN letalka izgubi stik z osebo oz. osebami, ki jo vodijo.
 - b. letalko morata loviti vsaj dve osebi (en lovilec in en varovalec). Obe osebi morata mirovati in ne smeta izvajati nobenih drugih elementov ali biti vključeni v kak drug dvig ali piramido od začetka tranzicije. Za začetek takega elementa se smatra najnižja točka v odzivu.
5. V piramidah, ki ne vsebujejo obrnjenih elementov, morata izpusti loviti vsaj dve osebi (en lovilec in en varovalec) pod naslednjimi pogoji:
 - a. obe osebi, ki jo lovita, morata mirovati;
 - b. osebi, ki lovita, morata imeti nenehen očesni stik z letalko ves čas trajanja prehoda v piramidi.
6. Izpusti ne smejo biti v stiku z letalko, ki je višje od prep višine.

G. Piramide – obrnjeni elementi

1. Veljajo ista določila in omejitve kot v poglavju »Dvigi – obrnjeni elementi« v Advanced.

H. Piramide – izpusti z vodenimi obrnjenimi elementi

1. Prehodi v piramidah lahko vsebujejo vodene obrnjene elemente (tudi vodene prečne rotacije), ko letalka izgubi stik z bazo, v kolikor je ves čas v stiku z vsaj dvema osebama na prep višini ali nižje. Skozi celoten prehod mora biti stik ohranjen z isto osebo oz. istimi osebami.
Pojasnilo 1: stik z bazo na tekmovalni površini mora biti vzpostavljen PREDEN letalka izgubi stik z osebo oz. osebami, ki jo vodijo.
Pojasnilo 2: vodene prečne rotacije morajo biti v stiku na dveh ločenih straneh (npr. desno in levo, levo in zadaj ipd.) z dvema različnima osebama. (Primer: dve osebi v stiku z isto roko nista dovoljeni.) Letalka mora biti v stiku na dveh od štirih strani (spredaj, zadaj, desno, levo) njenega telesa.
2. Pri vodenih obrnjenih elementih (tudi vodenih prečnih rotacijah) je dovoljena prečna rotacija do enega obrata in četrta (450°) in nič obratov vzdolžne rotacije.
3. Menjave baz v obrnjenem položaju (tudi med vodeno prečno rotacijo) niso dovoljene.
4. Gibanje v vodenih obrnjenih elementih (tudi vodenih prečnih rotacijah) mora biti neprekinjeno.

5. Vse vodene obrnjene elemente (tudi vodene prečne rotacije), ki ne izvajajo vzdolžnih rotacij, morajo loviti vsaj tri osebe. Izjema: vodene prečne rotacije, ki pristanejo v iztegnjenem neobrnjenem položaju na višini prepa ali višje, zahtevajo minimalno enega lovilca in dva varovalca.
 - a. Vsi zahtevani varovalci/lovilci morajo v trenutku lovljenja mirovati;
 - b. vsi zahtevani varovalci/lovilci morajo imeti neprekinjen očesni stik z letalko;
 - c. vsi zahtevani varovalci/lovilci ne smejo izvajati nobenih drugih elementov ali biti vključeni v kak drug dvig ali piramido od začetka do konca prehoda. Za začetek takega elementa se smatra najnižja točka v odzivu.
6. Letalka ne sme potovati navzdol, dokler je v obrnjenem položaju (tudi med vodeno prečno rotacijo).
7. Letalka v obrnjenem položaju (tudi pri vodeni prečni rotaciji) ne sme priti v stik z drugim dvigom/piramido – izpustom.
8. Letalka v obrnjenem položaju (tudi med vodeno prečno rotacijo) ne sme biti v stiku z letalko, ki je nad prep višino.

Sestopi

Pojasnilo: sestop se smatra le takrat, ko letalka prileti v zibko, ali ko z asistenco pristane na noge na tekmovalno površino.

- A. Sestopi iz partnerskih dvigov v zibko morajo imeti varovalca, ki mora letalko aktivno loviti z obema rokama, od tega pa vsaj z eno v predelu zgornjega dela hrbta in ramenskega obroča in s tem zaščititi predel glave in ramen.
- B. Pri sestopih iz skupinskih dvigov v zibko morata letalko loviti dva lovilca in dodatni varovalec, ki je zadolžen za lovljenje in varovanje predela glave in ramen letalke.
- C. Sestope morajo loviti/ujeti izvirne baze.

Izjema 1: sestope na tekmovalno površino mora loviti izvorna baza in/ali varovalec oz. varovalci.

Izjema 2: ravni sestopi in rahli odskoki na tekmovalno površino z višine bokov ali nižje, ki ne vsebujejo dodatnih elementov, so edini dovoljeni sestopi, ki ne potrebujejo aktivne pomoči dodatnega varovalca.

Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino z višine višje od višine bokov brez aktivne pomoči dodatnega varovalca.

- D. Iz vseh elementov na dveh nogah je pri sestopih dovoljena vzdolžna rotacija do največ dva obrata in četrť (810°). Pojasnilo: vzdolžna rotacija iz položaja »platform« ne sme presegati obrata in četrť (450°). Položaj »platform« se ne smatra za dvig na dveh nogah. Glej tudi določene izjeme za položaj »platform« v poglavju »Dvigi« pri Advanced kategoriji glede vzponov in prehodov z vzdolžno rotacijo.
- E. Iz vseh elementov na eni nogi je pri sestopih dovoljena vzdolžna rotacija do največ obrat in četrť (540°).
- Pojasnilo: položaj »platform« se ne smatra za dvig na dveh nogah. Glej tudi določene izjeme za položaj »platform« v poglavju »Dvigi« pri Advanced kategoriji glede vzponov in prehodov z vzdolžno rotacijo.
- F. Pod ali nad sestopom ne sme potovati ali biti izvedena piramida, dvig, met, oseba ali pripomoček. Sestopa se ne sme vreči čez, pod ali skozi piramido, dvig, met, osebo ali pripomoček.
- G. Pri metih, kjer letalka opravi več kot obrat in četrť (450°) vzdolžne rotacije, dodatni elementi niso dovoljeni.
- H. Proste prečne rotacije so pri sestopih prepovedane.
- I. Sestopi ne smejo namenoma potovati.
- J. Letalke v sestopih ne smejo priti v stik ena z drugo po tem, ko jih baze izpustijo.
- K. Sestopi, pri katerih se celotna piramida (tj. baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide, so prepovedani.
- L. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži več letalk, morata vsako letalko loviti dve osebi. Lovilci in baze morajo mirovati pred začetkom sestopa.
- M. Sestopi iz obrnjenega položaja ne smejo vsebovati vzdolžne rotacije.

Meti

- A. Mete lahko mečejo največ štiri baze, od katerih mora stati ena baza za letalko. Zadnja baza lahko pomaga pri metanju.
- B. Meti se morajo začeti tako, da imajo vse baze svoja stopala na tekmovalni površini, in se morajo končati v zibki. V zibko morajo letalko ujeti vsaj tri prvotne baze, od katerih je ena zadolžena za lovljenje in varovanje predela glave in ramen letalke. Baze se med metanjem ne smejo namenoma premikati. Primer: namerno potovanje metov ni dovoljeno.
- Izjema: baze se lahko obrnejo za pol obrata kadar letalka izvaja element »kick full«.
- C. Letalka mora imeti v metu obe nogi na rokah baz, ko se met prične.
- D. Prečne rotacije, obrnjeni elementi in načrtno premikanje v metih ni dovoljeno.

- E. Noben element, piramida, posameznik ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod metom. Prav tako met ne sme biti izveden čez, pod ali skozi drug element, piramido, posameznika ali pripomoček.
- F. V posameznem metu lahko letalka izvede največ dva elementa. Primer: »kick full«.
- G. Pri metih, kjer letalka opravi več kot obrat in pol (540°) vzdolžne rotacije, dodatni elementi niso dovoljeni. Primer: met z elementom »kick double« je prepovedan.
- H. Letalka se v metu ne sme zavrteti za več kot dva obrata in četrta (810°) vzdolžne rotacije.
- I. Letalke iz različnih metov med izvedbo metov ne smejo priti v stik ena z drugo in morajo biti brez stika baz in lovilcev.
- J. V posameznem metu je lahko udeležena samo ena letalka.

3.14 Starejše mladinske cheerleading skupine, Mlajše članske cheerleading skupine (Elite – Level 5)

Akrobatika – splošno

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini. Izjema: tekmovalec lahko v sklopu svoje akrobatike izvede odboj s svojih nog v tranzicijo ali dvig. Če odboj akrobatike vsebuje rotacijo bokov preko glave, mora biti tekmovalec ujet oz. ustavljen v neobrnjenem položaju pred nadaljevanjem v tranzicijo ali dvig, ki vsebuje rotacijo bokov preko glave. Primer: v kolikor bi tekmovalec izvedel premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat), vezan s premetom nazaj, vezan s saltom nazaj, pri čemer bi mu v salto nazaj z metom ali potiskom pomagal drug tekmovalec, bi bila to kršitev tega pravila. Vidna mora biti jasna meja med akrobatiko in dvigom, da je element v skladu s pravili. V kolikor tekmovalca po odboju iz premeta nazaj ujame drug tekmovalec in mu nato pomaga/asistira pri odzivu v rotacijo, je to dovoljeno. Dovoljeno je tudi, če je začetek akrobatike premet nazaj z mesta brez predhodnega premeta v stran s četrto obrata (90°).
- B. Akrobatika čez, pod ali skozi dvig, tekmovalca ali pripomoček je prepovedana. Pojasnilo: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.
- C. Med izvajanjem akrobatike tekmovalec ne sme držati ali biti v stiku s katerikoli pripomočkom.
Izjema: tekmovalec, ki že obvlada salto nazaj z mesta, lahko med navijanjem izvede salto nazaj z mesta s cofi v rokah.
- D. Preval letno je dovoljen. Izjema: preval letno s kakršnokoli vzdolžno rotacijo je prepovedan.
- E. Skoki se ne smatrajo kot akrobatika z vidika prepovedanih elementov, zato bo skok, v kolikor bo vključen v sekvenco akrobatike, prekinil to sekvenco.

Akrobatika z mesta

- A. Pri akrobatiki z mesta je dovoljen največ en obrat (360°) prečne rotacije in/ali en obrat (360°) vzdolžne rotacije.

Akrobatika z zaletom

- A. Pri akrobatiki z zaletom je dovoljen največ en obrat (360°) prečne rotacije in/ali en obrat (360°) vzdolžne rotacije.

Dvigi

- A. Varovalec je zahtevan za vsako osebo nad prep višino.
- B. Iztegnjeni dvigi na eni nogi so dovoljeni.

- C. Pri vzponih in/ali prehodih sta dovoljena največ dva obrata in četrt (810°) vzdolžne rotacije letalke glede na tekmovalno površino. Razlaga: rotacija, izvedena z dodatno rotacijo baz, ki letalko dvigujejo ali spuščajo, ni dovoljena, v kolikor je seštevek obrata letalke večji od dveh obratov in četrt (810°). Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen in je letalka v mirujočem položaju, lahko skupina nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne prištevajo k prejšnjim.
- D. Proste prečne rotacije pri vzponih in prehodih niso dovoljene.
- E. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.
- F. Pri enobaznih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži dve letalki, mora imeti vsaka letalka svojega varovalca.
- G. Dvigi – izpusti
1. Izpusti so dovoljeni, vendar ne smejo presegati višine 46 cm nad iztegnjenimi rokami baz.
Pojasnilo: če izpusti presegajo zapisano omejitev, bodo upoštevani kot met, kar pomeni, da morajo biti pri izvedbi spoštovana pravila za mete. Za določanje višine izpusta v najvišji točki izvedbe se bo preverjala razdalja med boki letalke in iztegnjenimi rokami baz. Če je ta razdalja večja od dolžine noge letalke in dodatnih 46 cm, bo element upoštevan kot met.
 2. Pri izpustih letalka ne sme pristati v obrnjenem položaju. Pri izvajanju izpustov iz obrnjenega položaja v neobrnjen položaj se bo za določanje položaja (obrnjeni ali neobrnjeni) štel trenutek, ko je letalka v najnižji točki pred odzivom. Izpusti iz obrnjenega v neobrnjen položaj ne smejo vsebovati vzdolžnih rotacij.
Izjema: premet naprej v iztegnjen dvig je dovoljen s polovico vzdolžne rotacije. Izpusti iz obrnjenega v neobrnjen položaj, ki pristanejo na višini prepa ali višje, morajo imeti varovalca.
 3. Izpuste, ki ne pristanejo v vzravnem položaju, morajo loviti trije lovilci pri skupinskih in dva lovilca pri partnerskih dvigih.
 4. Pri izpustih morajo letalko loviti in ujeti iste baze, ki so jo vrgle oziroma spustile. Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči vsaj ene baze.
Izjema 1: glej poglavje »Sestopi«, točka C v Elite kategoriji.
Izjema 2: sestopi iz enobaznih dvigov, kjer baza drži več letalk.
 5. Helikopterji so omejeni na pol obrata (180°) globinske rotacije. Letalko morajo loviti vsaj tri osebe, od katerih je ena zadolžena za predel glave in ramen.
 6. Izpusti ne smejo namenoma potovati.

7. Izpusti ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.
8. Letalke iz ločenih izpustov v času izvedbe ne smejo priti v kakršnikoli stik ena z drugo. Izjema: sestopi iz enobaznih dvigov, kjer baza drži več letalk.

H. Dvigi – obrnjeni elementi

1. Obrnjeni elementi v iztegnjenih dvigih so dovoljeni. Glej tudi poglavje »Dvigi« in »Piramide« v Elite kategoriji.
2. Letalka lahko v obrnjenem položaju potuje navzdol s prep višine ali višje, pri čemer jo morajo asistirati vsaj tri osebe. Od teh morata biti vsaj dve osebi zadolženi za predel glave in ramen. Stik z letalko mora biti vzpostavljen v višini ramen baz ali višje.

Pojasnilo 1: oseba, ki letalko lovi, jo mora loviti v predelu glave in ramen.

Pojasnilo 2: varovalec mora imeti stik z območjem med rameni in pasom, da lahko zaščiti glavo in območje vratu.

Pojasnilo 3: obrnjeni elementi, ki potujejo navzdol s prep višine ali nižje, ne potrebujejo treh lovilcev. Če se dvig prične na prep višini ali nižje in potuje preko prep višine, so potrebni trije lovilci. (Trenutek, ko letalka potuje navzdol, je glavni varnostni pomislek.) Izjema: kontroliran poteg letalke iz iztegnjenega obrnjenega položaja do višine ramen je dovoljen (npr. stoja na rokah).

3. Letalka v navzdol potujočem obrnjenem elementu mora biti v nenehnem stiku z osnovno bazo. Izjema: osnovna baza lahko zgubi stik z letalko kadar se elementa drugače ne da izvesti. Primer: sestopi ali prehodi s pomočjo kolesa ali elementi podobni tem.
4. Letalka v navzdol potujočemu obrnjenemu elementu, ki se začne nad prep višino:
 - a. se ne sme ustaviti v obrnjenem položaju. Primer: pristanek s pomočjo kolesa ali podobnega elementa je dovoljen, saj letalka pristane na nogah. Izjema: kontroliran poteg letalke iz iztegnjenega obrnjenega položaja do višine ramen je dovoljen (npr. stoja na rokah ali »needle«);
 - b. ne sme pristati ali se dotakniti podlage, dokler je v obrnjenem položaju. Pojasnilo: pristanki na trebuh ali hrbet iz iztegnjenega dviga se morajo popolnoma ustaviti v neobrnjenem položaju, preden lahko nadaljujejo v obrnjen položaj na tekmovalno površino.
5. Letalke v navzdol potujočih obrnjenih elementih ne smejo priti v stik ena z drugo.

- I. Baze ne smejo podpirati teže letalk, ko so baze nagnjene nazaj ali v obrnjenem položaju. Pojasnilo: osebe, ki stoje na tleh, se ne smatra za letalko.

Piramide

- A. Za piramide veljajo ista določila in omejitve kot za dvige in sestope v Elite kategorijah. Piramide so dovoljene do višine 2.

B. Večino teže letalk morajo podpirati baze. Izjema: glej Elite kategorijo »piramide – izpusti«.

C. Piramide – izpusti

1. Med prehodi v piramidah lahko letalka preseže višino 2, če je v nenehnem stiku z osebo na prep višini ali nižje. Skozi celoten prehod mora biti stik ohranjen z isto osebo. Pojasnilo: stik z bazo na tekmovalni površini mora biti vzpostavljen PREDEN letalka izgubi stik z osebo/-ami, ki jo vodi/jo.
2. V nobenem trenutku ne sme letalka na drugem nivoju nositi večine teže druge letalka. Pojasnilo: gibanje mora biti neprekinjeno.
3. V piramidah, ki ne vsebujejo obrnjenih elementov, morata izpuste loviti vsaj dve osebi (en lovilec in en varovalec):
 - a. obe osebi, ki jo lovita, morata mirovati;
 - b. osebi, ki lovita, morata imeti nenehen očesni stik z letalko ves čas trajanja prehoda v piramidi.
4. V piramidah, ki ne vsebujejo obrnjenih elementov, lahko pride do menjave baz. Med menjavanjem baz:
 - a. mora biti letalka v nenehnem stiku z letalko na prep višini ali nižje. Pojasnilo: stik z bazo na tekmovalni površini mora biti vzpostavljen PREDEN letalka izgubi stik z osebo/-ami, ki jo vodi/jo;
 - b. morata letalko loviti vsaj dve osebi (en lovilec in en varovalec). Obe osebi morata med lovljenjem mirovati in ne smeta izvajati nobenih drugih elementov ali biti vključeni v kak drug dvig ali piramido. Za začetek takega meta ali tranzicije se smatra najnižja točka v odzivu.
5. Izpusti ne smejo biti v stiku z letalko, ki je višje od prep višine.

D. Piramide – obrnjeni elementi

1. Veljajo ista določila in omejitve kot v poglavju »Dvigi – obrnjeni elementi« v Elite kategoriji.

E. Piramide – izpusti/vodeni obrnjeni elementi

1. Prehodi v piramidah lahko vsebujejo vodene obrnjene elemente (tudi vodene prečne rotacije), ko letalka izgubi stik z bazo, v kolikor je ves čas v stiku z vsaj eno osebo na prep višini ali nižje. Letalka mora biti ves čas trajanja prehoda v stiku z isto osebo. Pojasnilo: stik z bazo na tekmovalni površini mora biti vzpostavljen PREDEN letalka izgubi stik z osebo/-ami, ki jo vodi/jo.
2. Pri vodenih obrnjenih elementih (tudi vodene prečne rotacije) je dovoljena prečna rotacija do enega obrata in četrt (450°) in vzdolžna rotacija do pol obrata (180°).
3. Pri vodenih obrnjenih elementih, ki presežejo pol obrata (180°) vzdolžne rotacije, je dovoljenega tri četrt obrata (270°) prečne rotacije pod pogojem, da se začnejo v neobrnjenem položaju, ne potujejo preko horizontalnega položaja (zibka, lega na trebuhu ali hrbtu) in ne presežejo

enega obrata (360°) vzdolžne rotacije. Pojasnilo: dovoljen je voden met, pri katerem letalka začne v neobrnjenem položaju in izvede en obrat (360°) vzdolžne rotacije poleg tega pa tri četrt obrata (270°) prečne rotacije v smeri nazaj in pristane na trebuh. Letalka mora biti ves čas v stiku z vsaj eno osebo.

4. Obrnjene prehodne piramide lahko vsebujejo menjavo baz.
5. Gibanje v vodenih obrnjenih elementih (tudi vodenih prečnih rotacijah) mora biti neprekinjeno.
6. Vse vodene obrnjene elemente (tudi vodene prečne rotacije), ki **ne** izvajajo vzdolžnih rotacij, morajo loviti vsaj tri osebe. Izjema: vodene prečne rotacije, ki pristanejo v iztegnjenem neobrnjenem položaju na prep višini ali višje, zahtevajo minimalno enega lovilca in dva varovalca:
 - a. vsi trije varovalci/lovilci morajo v trenutku lovljenja mirovati;
 - b. vsi trije varovalci/lovilci morajo imeti neprekinjen očesni stik z letalko;
 - c. vsi trije varovalci/lovilci ne smejo izvajati nobenih drugih elementov ali biti vključeni v kak drug dvig ali piramido od začetka do konca prehoda. Za začetek takega elementa se smatra najnižja točka v odzivu.
7. Vsi vodeni obrnjeni elementi (tudi vodene prečne rotacije), ki **izvajajo** vzdolžne rotacije (četrt obrata ali več), ki pristanejo v iztegnjenem, neobrnjenem položaju na prep višini ali višje potrebujejo vsaj tri lovilce. Vsi trije lovilci morajo imeti stik pri lovljenju:
 - a. vsi lovilci morajo v trenutku lovljenja mirovati;
 - b. vsi lovilci morajo imeti neprekinjen očesni stik z letalko;
 - c. vsi lovilci ne smejo izvajati nobenih drugih elementov ali biti vključeni v kak drug dvig ali piramido od začetka do konca prehoda. Za začetek takega elementa se smatra najnižja točka v odzivu.
8. Letalka ne sme potovati navzdol, dokler je v obrnjenem položaju (tudi med vodeno prečno rotacijo).
9. Letalke v vodenih prečnih rotacijah ne smejo priti v stik z drugim dvigom/piramido – izpustom.
10. Letalka v obrnjenem položaju (tudi med vodeno prečno rotacijo) ne sme biti v stiku z letalko, ki je nad prep višino.

Sestopi

- A. Sestopi iz partnerskih dvigov v zibko morajo imeti dodatnega varovalca, ki mora letalko z vsaj eno roko aktivno loviti v predelu med pasom in rameni in s tem zaščititi predel glave in ramen.
- B. Pri sestopih iz skupinskih dvigov v zibko morata letalko loviti dva lovilca in dodatni varovalec, ki z vsaj eno roko aktivno lovi v predelu med pasom in rameni in s tem zaščititi predel glave in ramen.

C. Vse sestope mora loviti izvorna baza ali varovalec.

Izjema 1: sestopi na tekmovalno površino morajo biti asistirani s strani izvornih baz in/ali varovalca.

Izjema 2: ravni sestopi in rahli odskoki na tekmovalno površino z višine bokov ali nižje, ki ne vsebujejo dodatnih elementov, so edini dovoljeni sestopi, ki ne potrebujejo aktivne pomoči dodatnega varovalca. Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino z višine višje od višine bokov brez aktivne pomoči dodatnega varovalca.

D. Iz vseh elementov je pri sestopih dovoljena vzdolžna rotacija do največ dva obrata in četrt (810°).

E. Pod ali nad sestopom ne sme potovati ali biti izvedena piramida, dvig, met, oseba ali pripomoček. Sestopa se ne sme vreči čez, pod ali skozi piramido, dvig, met, osebo ali pripomoček.

F. Proste prečne rotacije so pri sestopih prepovedane.

G. Sestopi ne smejo namenoma potovati.

H. Letalke v sestopih ne smejo priti v stik ena z drugo po tem, ko jih baze izpustijo.

I. Sestopi, pri katerih se celotna piramida (tj. baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide, so prepovedani.

J. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži več letalk, morata vsako letalko loviti dve osebi. Lovilci in baze morajo pred začetkom sestopa mirovati.

K. Sestopi iz obrnjenega položaja ne smejo vsebovati vzdolžne rotacije.

Meti

A. Mete lahko izvajajo največ 4 baze, od katerih mora med metom ena baza stati za letalko. Zadnja baza lahko pomaga pri metanju.

B. Meti se morajo začeti tako, da imajo vse baze svoja stopala na tekmovalni površini, in se morajo končati v zibki. V zibko morajo letalko ujeti vsaj tri prvotne baze, od katerih je ena zadolžena za lovljenje in varovanje predela glave in ramen letalke. Baze morajo med metom mirovati. Primer: namerno potovanje metov ni dovoljeno. Izjema: baze se lahko obrnejo za pol obrata kadar letalka izvaja element »kick-full«.

C. Letalka mora imeti v metu obe nogi na rokah baz, ko se met prične.

D. Prečne rotacije, obrnjeni elementi in premikanje v metih ni dovoljeno.

E. Noben element, piramida, posameznik ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod metom. Prav tako met ne sme biti izveden čez, pod ali skozi drug element, piramido, posameznika ali pripomoček.

F. Vzdolžna rotacija je omejena na dva obrata in pol (900°).

- G. Letalke iz različnih metov med izvedbo metov ne smejo priti v stik ena z drugo in morajo biti brez stika baz in lovilcev.
- H. V posameznem metu je lahko udeležena samo ena letalka.



3.15 Članske cheerleading skupine (Premier – Level 6)

Akrobatika – splošno

1. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini.

Izjema 1: tekmovalec lahko v sklopu svoje akrobatike izvede odboj s svojih nog v tranzicijo ali dvig. Če odboj akrobatike vsebuje rotacijo bokov preko glave, mora biti tekmovalec ujet oz. ustavljen v neobrnjenem položaju pred nadaljevanjem v tranzicijo ali dvig, ki vsebuje rotacijo bokov preko glave.

Izjema 2: premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat) vezan z rewindom in premet nazaj z mesta vezan z rewindom nazaj sta dovoljena. Vezava dodatnih elementov pred tema dvema je prepovedana.

- B. Akrobatika čez, pod ali skozi dvig, tekmovalca ali pripomoček ni dovoljena.
Razlaga: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.
- C. Med izvajanjem akrobatike tekmovalec ne sme držati ali biti v stiku s katerimkoli pripomočkom. Izjema: tekmovalec, ki že obvlada salto nazaj z mesta, lahko med navijanjem izvede salto nazaj z mesta s cofi v rokah.
- D. Preval letno je dovoljen. Izjema: preval letno s kakršno koli vzdolžno rotacijo je prepovedan.

Akrobatika z mesta/zaletom

- A. Dovoljena je akrobatika z največ enim obratom (360°) prečne rotacije in enim obratom (360°) vzdolžne rotacije.

Dvigi

- A. Notranji varovalec je obvezen:

1. med vsemi enoročnimi dvigi, ki so višje od prep višine, razen »libertyja« in »cupija«. Pojasnilo: enoročni dvigi kot so »heel strech«, »arabesque«, »high torch«, »scorpio«, »bow and arrow« ipd. potrebujejo varovalca;
2. ko vzpon/prehod vsebuje izpust z vzdolžno rotacijo, večjo od enega obrata (360°), ali ko vsebuje izpust z obrnjenim elementom;
3. pri dvigih, kjer je letalka v obrnjenem položaju višje od prep višine;
4. pri dvigih, kjer je letalka izpuščena nad nivojem tekmovalne površine in pristane v enoročni dvig.

- B. Nivoji dvigov:

1. Iztegnjeni dvigi na eni nogi so dovoljeni.

- C. Pri vzponih in/ali sestopih sta dovoljena največ dva obrata (720°) vzdolžne rotacije letalke glede na tekmovalno površino.

Razlaga: rotacija, izvedena z dodatno rotacijo baz, ki letalko dvigujejo ali spuščajo, ni dovoljena, v kolikor je seštevek obrata letalke večji od dveh obratov (720°). Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen in je letalka v mirujočem položaju, lahko skupina nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne seštevajo k prejšnjim.

- D. Rewindi (proste prečne rotacije) in dvigi z asistiranimi prečnimi rotacijami so dovoljene. Rewindi se lahko začnejo le na tekmovalni površini in so omejeni na en obrat (360°) prečne rotacije in en obrata in četrta (450°) vzdolžne rotacije.

Izjema 1: rewindi v zibko so prečne rotacije z enim obratom in četrta (450°). Vse rewinde, kjer letalka pristane na višini ramen ali nižje, morata loviti dve osebi. Primer: prečna rotacija, ki se konča v položaju zibke.

Izjema 2: premet v stran s četrta obrata (90°) (rondat) vezan z rewindom in premet nazaj z mesta vezan z rewindom sta dovoljena. Vezava dodatnih elementov pred tema dvema elementoma ni dovoljena.

Pojasnilo 1: dvigi in prehodi, ki vsebujejo proste prečne rotacije in se ne začnejo na tekmovalni površini, niso dovoljeni.

Pojasnilo 2: vzponi v dvige kot so »toe pitch«, »leg pitch« in podobni se ne smejo uporabljati pri vzpostavljanju prostih prečnih rotacij.

- E. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.
- F. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži več letalk, mora imeti vsaka letalka svojega varovalca.
- G. Dvigi – izpusti

1. Izpusti so dovoljeni, vendar ne smejo presegati višine 46 cm nad iztegnjenimi rokami baz.

Pojasnilo: če izpusti presegajo zapisano omejitev, bodo upoštevani kot met oz. sestop, kar pomeni, da morajo biti pri izvedbi spoštovana pravila za mete oz. sestope.

2. Pri izpustih letalka ne sme pristati v obrnjenem položaju.

3. Pri izpustih morajo letalko ujeti iste baze, ki so jo vrgle oziroma spustile.

Izjema 1: meti letalke k drugi bazi, značilni za mešane skupine, so dovoljeni, če met izvede samo ena baza, baza, ki lovi, pa ima dodatnega varovalca. Ta varovalec v času izvedbe elementa ne sme izvajati nobene drugega elementa ali biti drugače vključen v koreografijo.

Izjema 2: met v dvojni cupie je dovoljen, tudi brez vrnitve letalke k izvorni bazi.

Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino višje kot z višine bokov brez aktivne pomoči dodatnega varovalca.

4. Helikopterji so omejeni na pol obrata (180°) globinske rotacije. Letalko morajo loviti vsaj tri osebe, od katerih je ena zadolžena za predel glave in ramen.
5. Pri izpustih letalka ne sme namenoma potovati. Glej izjemo pri točki 3.
6. Izpusti ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.
7. Letalke iz ločenih izpustov v času izvedbe ne smejo priti v kakršenkoli stik ena z drugo. Izjema: enobazni dvig z več letalkami.

H. Dvigi – obrnjeni elementi

1. Letalko v navzdol potujočih obrnjenih položajih nad prep višino morata asistirati vsaj dva lovilca. Letalka mora imeti nenehen stik z vsaj eno bazo.

Piramide

- A. Piramide so dovoljene do višine 2,5.
- B. Za vsako letalko na višini 2,5 sta potrebna vsaj dva varovalca. Eden zagotavlja piramidi dodatno podporo, oba pa sta zadolžena za letalko, ki je nad drugim nivojem in katerih glavna podpora nima vsaj ene noge na tleh. Oba varovalca morata biti v položaju, ko se letalka vzpenja na tretji nivo. En varovalec mora biti za letalko in drugi pred letalko oz. na strani piramide, kjer lahko letalko ujame, če bi izvedla sestop naprej. Ko piramida kaže ustrezno stabilnost in tik pred sestopom se varovalec lahko premakne nazaj oz. na primerno mesto, da ujame letalko. Ker se oblike piramid razlikujejo, svetujemo pregled vseh novih piramid, kjer so položaji varovalca lahko vprašljivi.

Pojasnilo 1: vse »tower« piramide morajo imeti varovalca, ki ni v stiku s piramido in stoji za piramido. Če je potreben varovalec da asistira srednji nivo, le-ta ne šteje za dodatnega varovalca in je potreben dodaten varovalec, ki ni v stiku s piramido.

Pojasnilo 2 (za vse piramide na višini 2,5 z vodoravnimi letalkami, npr. »flat back«, »swedish«): varovalci so potrebni na dveh od štirih strani piramide (spredaj, zadaj, levo, desno). Oseba, ki je na strani noge, ne šteje kot varovalec.

- C. Prosto leteči vzponi, ki se začnejo na tekmovalni površini, so omejeni na en obrat (360°) prečne (največ tričetrt proste rotacije med izpustom in pristankom) in en obrat (360°) vzdolžne rotacije ali nič obratov (0°) prečne rotacije in dva obrata (720°) vzdolžne rotacije. Prosto leteči vzponi, ki se začnejo nad tekmovalno površino, so dovoljeni in so omejeni na en obrat (360°) prečne rotacije (največ tričetrt proste rotacije med izpustom in pristankom) in 0 obratov (0°) vzdolžne rotacije, ali 0 obratov (0°) prečne rotacije in dva obrata (720°) vzdolžne rotacije.

Pojasnilo: prosto leteči vzponi ne smejo prekomerno prekoračiti višine, potrebne za želen element, in ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug dvig, piramido ali tekmovalca.

D. Piramide – izpusti

1. Pri prehodih v piramidah lahko letalka preseže višino 2,5 pod naslednjimi pogoji:
 - a. kadar izpust v piramidi izvede oseba na drugem nivoju, mora ista oseba na drugem nivoju, ki izpusti letalko na tretjem nivoju, tudi loviti/ujeti. Primer: »2-1-1 tower tic-tocs«;
 - b. izpusti iz piramid višine 2,5 ne smejo pristati na trebuhu ali v obrnjenem položaju.

E. Piramide – obrnjeni elementi

1. Obrnjeni elementi so dovoljeni do višine 2,5.
2. Navzdol obrnjene potujoče elemente nad prep višino morata asistirati vsaj dve bazi. Letalka mora imeti aktiven stik z bazo ali drugo letalko.

F. Piramide – izpusti/vodeni obrnjeni elementi

1. Vodene prečne rotacije so dovoljene do enega obrata in četrta (450°) z največ enim obratom (360°) vzdolžne rotacije.
2. Vodene prečne rotacije so dovoljene, če ima letalka ves čas stik z drugo letalko na prep višini ali nižje, ter če jo lovita vsaj dve osebi. Izjema: vodene obrnjene elemente do višine piramid 2,5 lahko lovi samo ena oseba.
3. Vsi vodeni obrnjeni elementi (vključno z vodenimi prečnimi rotacijami), ki pristanejo v pokončnem položaju na prep višini ali višje, zahtevajo eno bazo in dodatnega varovalca pod naslednjimi pogoji:
 - a. baza/varovalec mora mirovati;
 - b. baza/varovalec mora imeti neprekinjen očesni stik z letalko skozi celoten prehod;
 - c. lovilci ne smejo izvajati nobenih drugih elementov od začetka prehoda. Za začetek takega elementa se smatra najnižja točka v odzivu.

G. Prosto leteči elementi iz piramid višine 2,5:

1. ne smejo pristati na trebuhu ali v obrnjenem položaju;
2. so dovoljeni do nič prečnih rotacij in ene vzdolžne rotacije.

H. Enoročni iztegnjen dvig »Paper Dolls« zahteva varovalca za vsako letalko.

Sestopi

- A. Sestope iz partnerskih dvigov v zibko, ki presežejo en obrat in četrta (450°) vzdolžne rotacije, morajo imeti dodatnega varovalca, ki mora z vsaj eno roko podpirati predel glave in ramen letalke v trenutku pristanka v zibko.
- B. Sestope na tekmovalno površino morajo asistirati izvirne baze ali varovalci. Izjema: ravni izpusti ali majhni odrivi na tekmovalno površino brez dodatne asistence so dovoljeni samo z višine bokov ali nižje.

Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči.

1. Sestopi na tekmovalno površino so dovoljeni do dveh obratov in četrt vzdolžne rotacije.
2. Sestopi na tekmovalno površino, ki presegajo dva obrata in četrt vzdolžne rotacije, morajo biti asistirani z vsaj dvema lovilecema ali enim lovilecem in enim varovalcem.

Izjema: sestopi na tekmovalno površino iz piramide na višini 2,5 so dovoljeni do enega obrata in četrt vzdolžne rotacije in morajo biti asistirani z dvema lovilecema ali s po enim lovilecem in varovalcem.

- C. Pri sestopih iz dvigov in piramid do višine 2 sta dovoljena največ dva obrata in četrt (810°) vzdolžne rotacije, loviti pa morata vsaj dve osebi. Pri sestopih iz piramid v zibko z višine 2,5 je dovoljen en obrat in četrt (450°) vzdolžne rotacije. Tak sestop morata loviti dve osebi, pri čemer mora vsaj ena oseba mirovati pri začetku sestopa.

Izjema: letalka lahko iz piramide 2-1-1 »tower« izvede sestop z dvema obratoma vzdolžne rotacije, če izvaja element, kjer je s telesom obrnjena proti publiku (npr.: »extension«, »liberty«, »heel stretch«)

- D. Prosti sestopi letalke iz piramid višine 2,5 ne smejo pristati na trebuh ali v obrnjen položaj.

- E. Sestopi v zibko s prosto prečno rotacijo:

1. so omejeni na en obrat in četrt (450°) prečne rotacije in pol obrata (180°) vzdolžne rotacije;
2. zahtevajo vsaj dva lovilca, od katerih je eden izvorna baza;
3. ne smejo namenoma potovati;
4. morajo izvirati iz prep višine ali nižje. Ne smejo se začeti na višini 2,5.

Izjema: tričetrt obrata (270°) prečne rotacije naprej (tj. salto naprej) iz piramid višine 2,5 (tretji nivo), vendar morata letalko loviti dve osebi, vsaka na eni strani letalke, pri čemer mora ena oseba mirovati na začetku sestopa. Pri tem sestopu so vzdolžne rotacije prepovedane.

- F. Sestopi na tekmovalno površino s prostimi prečnimi rotacijami lahko vsebujejo le proste prečne rotacije v smeri naprej. Pojasnilo: sestopi s prostimi prečnimi rotacijami v smeri nazaj se morajo končati v zibki.

1. Vsebujejo lahko največ en obrat (360°) prečne rotacije in nič obratov (0°) vzdolžne rotacije.
2. Ujeti jih mora izvorna baza.
3. Imeti morajo varovalca.
4. Ne smejo namenoma potovati.
5. Začeti se morajo na prep višini ali nižje. Ne smejo se začeti na višini 2,5.

- G. Sestopi, pri katerih se celotna piramida (tj. baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide, so prepovedani.

- H. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži več letalk, morata loviti vsako letalko dve osebi. Lovilci in baze morajo mirovati pred začetkom sestopa.
- I. Sestopi iz enoročnih dvigov, ki vsebujejo vzdolžno rotacijo, potrebujejo dodatnega varovalca, ki pomaga loviti in z vsaj eno roko varuje predel glave in ramen letalke.
- J. Sestopi ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug dvig, piramido ali osebo.
- K. Sestope mora/jo loviti izvorna/-e baza/-e.
Izjema: pri enobaznih dvigih z več letalkami ni potrebna vrnitev k izvorni bazi.
- L. Sestopi ne smejo namenoma potovati.
- M. Letalke v različnih sestopih ne smejo priti v stik ena z drugo po tem, ko jih baze izpustijo.

Meti

- A. Mete lahko mečejo največ štiri baze, od katerih mora stati ena baza za letalko. Zadnja baza lahko pomaga pri metanju.
Izjema 1: pri metih z menjavo baz, kjer bi letalka preletela zadnjega varovalca.
Izjema 2: pri arabian metih lahko tretja oseba na začetku meta stoji spredaj, da je v položaju zadaj pri lovljenju v zibko.
- B. Vse baze, ki izvajajo met, morajo imeti obe nogi na tekmovalni površini. Meti morajo izvirati s tal in se morajo končati v zibki. V zibko morajo letalko ujeti vsaj tri baze, od katerih je ena postavljena tako, da lovi in varuje predel glave in ramen letalke. Koreografija metov ne sme biti takšna, da se morajo baze premakniti, da bi ujele letalko.
- C. Letalka mora imeti v metu obe nogi na rokah baz, ko se met prične.

- D. Meti, ki vsebujejo prečne rotacije, so omejeni z enim obratom in četrt (540°) prečne rotacije in dvema dodatnima elementoma. Skrčen, sklonjen ali iztegnjen salto ne šteje med dva dodatna elementa. »Tuck open« z dvojnimi twistom je dovoljen. »Tuck X-out« z dvojnimi twistom je prepovedan, saj šteje X-out kot element.

Dovoljeni meti (2 elementa)	Nedovoljeni meti (3 elementi)
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

Pojasnilo: »Arabian front« spojen z enim obratom in pol (540°) vzdolžne rotacije je dovoljen.

- E. Noben element, piramida, posameznik ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod metom. Prav tako met ne sme biti izveden čez, pod ali skozi drug element, piramido, posameznika ali pripomoček.
- F. Meti, ki ne vsebujejo prečne rotacije, so omejeni na tri in pol obrate (1260°) vzdolžne rotacije.
- G. Pri metih, kjer letalko lovi druga skupina baz, lahko letalka izvede elemente, ki vsebujejo nič obratov (0°) prečne rotacije in en obrat in pol (540°) vzdolžne rotacije ali tričetrt (270°) obrata prečne rotacije v smeri naprej in nič obratov vzdolžne rotacije. V času trajanja meta baze, ki lovijo letalko, ne smejo izvajati nobenega drugega elementa ter morajo vzdrževati neprekinjen očesni kontakt z letalko. Letalko morajo loviti najmanj tri baze. Vse baze, ki so vključene v izvedbo takšnega elementa, ne smejo potovati.
- H. Letalke iz različnih metov med izvedbo metov ne smejo priti v stik ena z drugo in morajo biti brez stika baz in lovilcev.
- I. V posameznem metu je lahko udeležena samo ena letalka.

3.16 Cheerleading razdelitev točk in odbitki

Mini cheerleading skupine

Sodniki ocenjujejo izvedbo tekmovalnega nastopa in koreografije. Sodniška ocena je opisna (elementi se ne točkujejo) in vključuje naslednje kategorije:

Kategorija	Opis
Cheer	Izvedba navijanja in sposobnost spodbujanja publike, predvsem pravilna uporaba glasu, tabel, cofov ali megafonov, praktična uporaba dvigov in piramid za vodenje publike.
Dvigi	Izvedba dvigov (pravilna tehnika, izgled lahkotnosti), sinhronizacija, raznolikost (npr. različne pozicije, prehodi itd.), težavnost (razred znanja, število baz, število setov).
Piramide	Izvedba (tehnika), usklajenost, inovativnost, težavnost, povezave v ali iz piramid.
Akrobatika	Izvedba (pravilna tehnika), skupinska akrobatika (sinhronizacija), težavnost.
Skoki	Izvedba skokov (pravilna tehnika in sinhronizacija), raznolikost in težavnost (npr. vezave več skokov, skoki vezani z akrobatiko).
Ples	Uporaba izvirnih gibov in tempa ter ustvarjanje vizualnih efektov, skladnih z glasbo. Pravilen nadzor, postavitve telesa in delov telesa, sorazmerna uporaba vseh okončin, kontrolirano in ostro izvajanje gibov z rokami.
Splošni vtis	Celotna predstavitev, ustvarjanje vzdušja, odziv publike. Prikaz dinamične in energične koreografije. Primernost glasbe in koreografije publiki.

Otroške cheerleading skupine

Kategorija	Opis	Točke
Cheer	Sposobnost spodbujanja publike, uporaba tabel, cofov ali megafonov, praktična uporaba dvigov in piramid za vodenje publike, izvedba (priporočena uporaba maternega jezika).	10
Dvigi in meti	Izvedba elementov, težavnost (razred znanja, število baz, število setov), sinhronizacija, raznolikost.	25
Piramide	Težavnost, povezave v ali iz piramid, izvedba, časovna usklajenost, ustvarjalnost.	25
Akrobatika	Skupinska akrobatika, izvedba, težavnost, pravilna tehnika, sinhronizacija.	10
Skoki	Težavnost (vezave več skokov, skoki vezani z akrobatiko), izvedba, sinhronizacija, raznolikost.	5
Ples	Uporaba izvirnih gibov in tempa ter ustvarjanje vizualnih efektov, skladnih z glasbo. Pravilen nadzor, postavitve telesa in delov telesa, sorazmerna uporaba vseh okončin, kontrolirano in ostro izvajanje gibov z rokami.	5
Potek tekmovalne koreografije	Celotna predstavitev, ustvarjanje vzdušja, odziv publike.	10
Skupaj		90

Mlajše mladinske, kadetske, starejše mladinske, mlajše članske in članske cheerleading skupine

Kategorija	Opis	Točke
Cheer	Sposobnost spodbujanja publike, uporaba tabel, cofov ali megafonov, praktična uporaba dvigov in piramid za vodenje publike, izvedba (priporočena uporaba maternega jezika).	10
Dvigi	Izvedba elementov, težavnost (razred znanja, število baz, število setov), sinhronizacija, raznolikost.	25
Piramide	Težavnost, povezave v ali iz piramid, izvedba, časovna usklajenost, ustvarjalnost.	25
Meti	Izvedba metov, višina, sinhronizacija (če je uporabljena), težavnost, raznolikost.	15
Akrobatika	Skupinska akrobatika, izvedba, težavnost, pravilna tehnika, sinhronizacija.	10
Potek tekmovalne koreografije	Izvedba tekmovalne koreografije: potek, tempo, časovna razporeditev elementov, prehodi.	5
Splošni vtis	Celotna predstavitev, ustvarjanje vzdušja, odziv publike.	10
Skupaj		100

Partnerski in skupinski dvigi

Kategorija	Opis	Točke
Stabilne strukture	Število struktur, tehnično pravilna izvedba, težavnost, gibljivost letalke, pozicija telesa/rok in pravilni prijemi.	20
Vzponi	Število uspešnih vstopov, število udeležениh, težavnost, tehnično pravilna izvedba.	15
Prehodi*	Število prehodov, število udeležениh, težavnost, tehnično pravilna izvedba. *vključeni tudi meti (v kolikor so izvedeni).	15
Sestopi	Število sestopov, število udeležениh, težavnost, tehnično pravilna izvedba.	15
Koreografija	Tempo, zanimivost in kreativnost koreografije, vizualna privlačnost in potek.	10
Splošni vtis	Nivo energije, vizualna privlačnost, ujemanje z glasbo, odziv publike, avtentična mimika.	10
Skupaj		85

Odbitki

S petimi (5) točkami odbitka se kaznuje vsaka kršitev tekmovalnega pravilnika, razen kršitev časovne omejitve, ki se kaznuje z odbitkom ene (1) točke za neupoštevanje časovne omejitve od petih (5) do desetih (10) sekund ter odbitkom treh (3) točk za neupoštevanje časovne omejitve nad deset (10) sekund. V primeru hkratne (ali zaporedne) izvedbe prepovedanega elementa se kršitev šteje kot ena (kaznuje se z odbitkom petih točk). Primer: ob hkratni izvedbi petih dvojnih saltov v metih se kršitev kaznuje s petimi točkami odbitka in ne s 25 točkami odbitka.

Odbitki	Vrednost odbitka	Število odbitkov	Skupaj
Nedovoljen element	5 točk		
Manjkajoč notranji varovalec	5 točk		
Neupoštevanje časovne omejitve od 5 do 10 sekund	1 točka		
Neupoštevanje časovne omejitve nad 11 sekund	3 točke		
Druge kršitve tekmovalnih pravil	5 točk		
Neizveden obvezni element (samo posamezniki)	5 točk		
Skupaj			

Diskvalifikacija (razlog):

4. PERFORMANCE CHEER TEKMOVALNI PRAVILNIK

4.1 Starostni razredi

Starostni razredi v performance cheer kategorijah za sezono 2025/2026 se določijo glede na leto rojstva.

Starostni razredi	Leto rojstva	Starost
Mini	2017 in mlajši	8 let in mlajši
Otroški	2013–2019	7–12 let
Mlajši mladinski	2011–2014	12–14 let
Starejši mladinski	2007–2011	15–18 let
Članski	2010 in starejši	16 let in starejši

*Starostni razredi so za sezono 2025/2026 usklajeni z ICU pravilnikom.

4.2 Kategorije

Tekmovalec je lahko v isto tekmovalno kategorijo prijavljen samo enkrat.

STAROSTNI RAZREDI KATEGORIJE	Mini (Mini – M)	Otroški (PeeWee –P)	Mlajši mladinski (Youth – Y)	Starejši mladinski (Junior – J)	Članski (Senior – S)
Cheer pom skupine Team Cheer Pom (TCP)	✓	✓	✓	✓	✓
Cheer pom pari Double Cheer Pom (DCP)			✓	✓	✓
Cheer hip hop skupine Team Cheer Hip Hop (TCHH)		✓	✓	✓	✓
Cheer hip hop pari Double Cheer Hip Hop (DCHH)			✓	✓	✓
Cheer jazz skupine Team Cheer Jazz (TCJ)		✓	✓	✓	✓
Cheer jazz pari* Double Cheer Jazz (DCJ)			✓	✓	✓
Osnovne cheer pom skupine* Team Cheer Pom Prep (TCPP)		✓	✓	✓	✓

* Kategorija se ne izvaja v okviru državnega prvenstva in v njej ni mogoče postati državni prvak.

4.3 Prehodi med kategorijami in starostnimi razredi

Vsak posameznik lahko na posameznem tekmovanju tekmuje samo za eno ekipo v določeni kategoriji. Ista oseba lahko na posameznem tekmovanju tekmuje v več različnih kategorijah.

Ne glede na določbo prejšnjega odstavka lahko tekmovalci, ki na posameznem tekmovanju tekmujejo v kategoriji Osnovne Cheer Pom skupine, tekmujejo v tej kategoriji in v vseh malih klubskih kategorijah (parih, posameznikih ali skupinskih dvigih).

V performance cheer kategorijah je vsak tekmovalec lahko na posameznem tekmovanju prijavljen le v enem starostnem razredu, razen v primeru, ko tekmuje v eni starostni kategoriji v skupini in v drugi starostni kategoriji v pari.

4.4 Število tekmovalcev v skupini po kategorijah

ŠTEVILO TEKMOVALCEV KATEGORIJE	Najmanj	Največ	Število rezerv
Cheer pom skupine Cheer hip hop skupine Cheer jazz skupine Osnovne cheer pom skupine	4*	24	do 5
Cheer pom pari Cheer hip hop pari Cheer jazz pari	2	2	do 1

* Na ICU evropsko prvenstvo se lahko kvalificirajo le skupine, ki so na državnem prvenstvu tekmovali z najmanj toliko tekmovalci, kolikor jih bo zahtevanih v pravilniku evropske zveze ICU.

4.5 Dovoljena dolžina koreografij

STAROSTNI RAZREDI KATEGORIJE	Mini	Otroški	Mlajši in starejši mladinski in članski
Cheer pom skupine Cheer hip hop skupine Cheer jazz skupine Osnovne cheer pom skupine	do 1:30	do 2:00	od 1:15 do 2:00
Cheer pom pari Cheer hip hop pari Cheer jazz pari		/	do 1:30

Časi v zgornji tabeli so podani v formatu [minute:sekunde].

4.6 Merjenje časa

Merjenje časa v vseh kategorijah, se prične s prvim koreografiranim gibom ali prvim tonom glasbe in se konča z zadnjim koreografiranim gibom ali tonom glasbe, kar nastopi kasneje.

4.7 Cheer pom

Cheer pom vsebuje raznovrstne plesne stile s poudarkom na koreografiji, pravilni tehniki, vizualnih efektih, kreativnosti, nastopu in enotnosti ekipe. Uporaba cofov je obvezna skozi celotno koreografijo. Pomembne značilnosti te kategorije so enakost in vizualni efekti, definirane in močne pozicije rok (motions), močna pom tehnika z vključevanjem različnih plesnih stilov in tehničnih elementov. Vizualne efekte predstavljajo nivoji, skupine, menjave, uporaba različnih barv cofov. Za več informacij si oglejte sodniški list (člen 4.17).

4.8 Cheer jazz

Cheer jazz vsebuje stilizirane plesne gibe in kombinacije, tranzicije, skupinsko delo in tehnične elemente. Poudarek je na pravilni tehnični izvedbi, pravilnih, dolgih in iztegnjenih linijah, kontroli in poziciji telesa, stilu in kontinuiteti gibanja skupaj z usklajenostjo članov skupine. Za več informacij si oglejte sodniški list (člen 4.17).

4.9 Cheer hip hop

Cheer hip hop vsebuje ulični (street) stil, gibe in ritme. Poudarek je na izvedbi, stilu, kreativnosti, izolaciji in kontroli telesa, ritmu, usklajenosti in glasbeni interpretaciji. Dodaten fokus je na atletskih elementih kot npr. skokih, stalls in drugih trikih. Za več informacij si oglejte sodniški list (člen 4.17).

4.10 Koreografija in dresi

1. Žaljive in vulgarne koreografije, oblačila, make-up in izgled, ki niso primerni za gledalce vseh starosti, so nezaželeni. Neprimerna koreografija, oblačila, make-up in/ali glasba bi lahko negativno vplivala na sodnike pri ocenjevanju.
2. Koreografije naj bodo primerne za gledalce vseh starosti. Vulgaren ali žaljiv material je definiran kot gibanje ali koreografija, ki vključuje neprimerne ali nespodobne gibe s seksualno ali napadalno vsebino ali/in imajo prostaške kretnje.
3. Besedilo glasbe za koreografijo naj bo primerno za gledalce vseh starosti. Uporaba vulgarnega, rasističnega ali seksualnega besedila v glasbi ali navijanju se lahko kaznuje z odbitkom.
4. Med nastopom morajo vsi tekmovalci nositi obutev. Gimnastične špičke so dovoljene. Nastop z boso nogo, nogavicami, hlačnimi nogavicami, čevlji z visoko peto, rolerji, kotalkami ali drugo neprimerno obutvijo je prepovedan. Če ste v dvomih, se prosimo, posvetujte s sodniško komisijo CZS.
5. Nakit kot del tekmovalnega oblačila je dovoljen in mora biti enoten na vseh tekmovalcih. Individualno nošenje nakita se lahko kaznuje z odbitkom. Pojasnilo: Nošenje nakita pri tekmovalcih moškega spola ni obvezno.
6. Oblačila naj bodo dobro pritrjena in naj zakrivajo vse intimne dele telesa. Disfunkcija dresa, katerega rezultat je razkritje intimnih ali neprimernih delov telesa tekmovalcev, je lahko vzrok za diskvalifikacijo. Zato pred tekmovanjem zagotovite zadostno število vaj v tekmovalnih oblačilih, da lahko že predhodno odpravite vse morebitne napake. Tekmovalno oblačilo vseh moških tekmovalcev mora vsebovati majico, ki je pritrjena, ki pa je lahko brez rokavov. Hlačne nogavice so obvezne pod zelo kratkimi hlačkami (hot pants).
7. Navijanje med koreografijo ni dovoljeno.

4.11 Pripomočki

1. Prostostoječi pripomočki in pripomočki, ki jih držimo v rokah ob prihodu na tekmovalno površino niso dovoljeni v nobeni kategoriji.
2. Uporaba dela kostuma (kot npr. pokrivala, jakne, verižice, ...) ni dovoljena in ne sme biti odvržena.
3. V kategoriji cheer pom se cofi smatrajo kot del uniforme in morajo biti uporabljeni skozi celotno koreografijo. Pojasnilo; cofi se zaradi varnosti lahko odložijo med izvedbo tehničnih elementov, kot npr. dvigov, partneringa, akrobatike,...). Uporaba cofov pri tekmovalcih moškega spola ni obvezna.

4.12 Določila – posamezniki

IZVAJAJO POSAMEZNIKI (akrobatika in triki v zraku)

Akrobatika in triki v zraku so dovoljeni, ne pa tudi obvezni.

Upoštevati je potrebno naslednje omejitve:

CHEER POM (otroci)	CHEER JAZZ (otroci)	CHEER HIP HOP (otroci)	CHEER POM (mladinci/člani)	CHEER JAZZ (mladinci/člani)	CHEER HIP HOP (mladinci/člani)
1. OBRNJENI ELEMENTI:					
a) dovoljena je akrobatika, ki je ves čas v stiku s tlemi.					
b) izvedeni v zraku z ali brez opore rok niso dovoljeni.	b) izvedeni v zraku z ali brez opore rok, s pristankom v pravokotni ali ramenski inverziji niso dovoljeni. (Pojasnilo: ne smejo imeti vzvratnega momentuma ob začetku izvedbe)	b) izvedeni v zraku ob podpori rok in pristanku v pravokotni ali ramenski inverziji, so dovoljeni.			
		c) izvedeni v zraku z oporo rok se izvajajo s prostimi dlanmi.			
2. ELEMENTI Z ROTACIJO BOKOV PREKO GLAVE:					
a) s podporo rok se izvajajo s prostimi dlanmi. (Izjema: preval naprej in preval nazaj sta dovoljena).					
b) dovoljena je akrobatika, ki je ves čas v stiku s tlemi.					
c) Akrobatika v zraku z rotacijo bokov preko glave z ali brez opore rok ni dovoljena. (Primer: rondat ali premet nista dovoljena. Izjema: Dovoljeno je kolo brez rok, v kolikor se ne povezuje s še enim elementom, ki ima rotacijo bokov preko glave).	c) Akrobatika v zraku z rotacijo bokov preko glave ob opori rok je dovoljena, če:				
	i. je omejena na dva zaporedno izvedena elementa z rotacijo bokov preko glave. (Pojasnilo: Oba elementa morata biti izvedena ob opori rok.);				
	ii. faza leta ni dovoljena v začetku izvedbe elementa, lahko pa je prisotna ob zaključku elementa (Pojasnilo: pri začetku izvedbe elementa se morajo roke dotakniti tal, preden se lahko noge odlepijo. Primer: premet nazaj ni dovoljen.)				
	d) Akrobatika v zraku z rotacijo bokov preko glave brez opore rok:				
	i. ni dovoljena. (Izjema: Dovoljeno je kolo brez rok, v kolikor se ne povezuje s še enim elementom, ki ima rotacijo bokov preko glave).		i. je dovoljena, če je izvedena maksimalno ena vzdolžna rotacija. ii. je dovoljena, če se ne povezuje v naslednji element, izveden v zraku, z rotacijo bokov preko glave brez podpore rok. iii. je dovoljena, če je omejena na dva zaporedno izvedena elementa z rotacijo bokov preko glave.		
3. ISTOČASNO IZVAJANJE AKROBATIKE Z ROTACIJO BOKOV PREKO GLAVE:					
a) nad ali pod drugim izvajalcem, pri čemer oba vpletena izvajata to rotacijo, ni dovoljena.					
4. SPUSTI:					
a) na kolena, stegno, zadnjico, trebuh, hrbet, ramo ali glavo iz zraka so dovoljeni samo, kadar se teža najprej prenese na dlan/dlani ali stopalo/stopala, da izvajalec s tem ublaži padec.			a) na ramo, hrbet ali v sedeči položaj so dovoljeni pod pogojem, da višina izvajalca v zraku ne presega višine bokov. (Pojasnilo: Neposredni izpust na koleno, stegno, sprednji del telesa ali glavo niso dovoljeni.)		
5. SPUSTI V POZICIJO »SKLECE« (opora na dlani in stopala v vodoravni poziciji na tleh):					
a) iz zraka na tekmovalno površino niso dovoljeni.				a) iz zraka na tekmovalno površino so dovoljeni iz vsakega skoka.	

4.13 Določila – skupine ali pari

IZVAJAJO SKUPINE ALI PARI

Dvigi in partnering so dovoljeni, ne pa tudi obvezni.

Upoštevati je potrebno naslednje omejitve:

CHEER POM (otroci)	CHEER JAZZ (otroci)	CHEER HIP HOP (otroci)	CHEER POM (mladinci/člani)	CHEER JAZZ (mladinci/člani)	CHEER HIP HOP (mladinci/člani)
1. POSAMEZNIK, KI NUDI PODPORO ALI NOSI TEŽO IZVAJALCA:					
Posameznik, ki nudi podporo ali nosi težo izvajalca tistemu, ki element izvaja, mora biti ves čas v kontaktu s tekmovalno površino. (Izjema so skoki v kick liniji.)			Posamezniku, ki nudi podporo ali nosi težo izvajalca, ni potrebno ostati ves čas v kontaktu s tekmovalno površino pod pogojem, da nivo trika/dviga ne preseže višine ramen.		
2. Če se izvaja ELEMENT, KI GRE ČEZ VIŠINO:					
a) ramen, mora vsaj en posameznik, ki nudi podporo ali dviguje, obdržati kontakt z dvignjenim.			Če se izvaja element, ki gre čez višino glave, mora vsaj en posameznik, ki nudi podporo ali dviguje, obdržati kontakt z dvignjenim.		
			Posameznik, ki sam nudi podporo ali sam dviguje drugega posameznika, lahko prekine kontakt v katerikoli fazi dviga z izvajalcem elementa pod naslednjimi pogoji:		
			a) Izvajalec elementa ne sme preiti skozi obrnjeno pozicijo po izpustu.		
			b) Izvajalca elementa ulovi ali podpre eden ali več podpornih posameznikov na tekmovalno površino.		
			c) Izpuščen posameznik ne sme biti ulovljen obrnjen z obrazom proti tlom.		
			d) Posameznik, ki nudi podporo ali nosi težo z dlanmi mora imeti proste roke pri izpustu, lovljenju ali pri pomoči sestopa izvajalca na tekmovalno površino.		
3. ROTACIJE BOKOV ČEZ GLAVO POSAMEZNIKA SO DOVOLJENE:					
a) če vsaj en posameznik, ki dviguje oz. nudi podporo, ostane v kontaktu z izvajalcem elementa, dokler se le tega ne spusti nazaj na tekmovalno površino oziroma se ne vrača v pokončni položaj.					
b) ob enkratni rotaciji.					
4. VERTIKALNA INVERZIJA JE DOVOLJENA, če:					
a) vsaj en posameznik, ki dviguje oz. nudi podporo, ostane v kontaktu z izvajalcem elementa, dokler se le tega ne spusti nazaj na tekmovalno površino oziroma se ne vrne v pokončni položaj.					
b) je pri izvajanju elementa, ki je nad višino ramen (ramena izvajalca elementa nad višino ramen), udeležen vsaj še en varovalec, ki ne sme nositi teže izvajalca. (Pojasnilo: Pri treh podpornih posameznikih varovalec ni potreben.)					
Neasistirani sestopi na tekmovalno površino (Pojasnilo: Dvignjenemu posamezniku lahko pomagajo pri sestopu, ni pa obvezno.)					
5. POSAMEZNIK LAHKO SESTOPI, SKOČI Z ALI SE ODRINE OD POSAMEZNIKA, KI NUDI PODPORO ALI NOSI TEŽO:					
a) kadar v najvišji točki izpusta boki izvajalca ne presežejo višine ramen.			a) kadar v najvišji točki izpusta boki izvajalca ne presežejo višine glave.		a) kadar v najvišji točki leta vsaj en del telesa izvajalca ostane pod ali v višini glave.
b) kadar izvajalec po izpustu ne gre skozi obrnjeno pozicijo ali njegovo telo ni obrnjeno z obrazom proti tlom.					
6. POSAMEZNIK/I, KI NUDI/JO PODPORO, LAHKO VRŽE/JO IZVAJALCA ELEMENTA Z NASLEDNJI OMEJITVAMI:					
a) V najvišji točki leta boki izvajalca elementa, ne smejo preseči višine ramen.			a) V najvišji točki leta boki izvajalca elementa, ne smejo preseči višine glave.		a) V najvišji točki leta mora vsaj en del telesa izvajalca ostati pod ali v višini glave.
b) Izvajalec v fazi izpusta ne sme biti v obrnjeni poziciji ali v ležečem položaju z obrazom proti stropu.					b) Izvajalec gre lahko v fazi izpusta skozi obrnjeno pozicijo ali iz ležečega položaja z obrazom proti stropu, v kolikor pristane na stopala.
c) Izvajalec v fazi leta ne sme skozi obrnjeno pozicijo ali telo vrženega posameznika v fazi leta ne sme biti obrnjeno z obrazom proti tlom po izpustu.					c) Izvajalec v fazi leta ne sme skozi obrnjeno pozicijo.

4.14 Mini performance cheer pom skupine

Tekmovalni nastop vsebuje raznovrstne osnovne performance cheer pom elemente. Koreografija lahko vsebuje različne performance cheer stile s poudarkom na pravilni tehniki izvedbe performance cheer elementov, vizualnih efekti, kreativnosti, nastopu in enotnosti ekipe.

Vizualne efekte predstavljajo nivoji, skupine, menjave, uporaba cofov.

Skoki

Dovoljeni so naslednji skoki:

- Stegnjen skok
- Skrčka
- X skok
- Grand Jeté

Obrati

Dovoljeni obrati:

- Enojna passe pirueta

Akrobatika in dvigi

V Mini performance cheer pom kategoriji akrobatika in dvigi niso dovoljeni.

Ocenjevanje nastopa (sodniški list)

Sodniki ocenjujejo izvedbo tekmovalnega nastopa in koreografije. Sodniška ocena je opisna (elementi se ne točkujejo) in vključuje naslednje kategorije:

Kategorija		Opis
izvedba	Izvedba pom tehnike	Pravilna postavitev rok in linij, kontrolirano in močno izvajanje gibov z rokami
	Skoki	Izvedba skokov (pravilna tehnika in sinhronizacija).
	Obrati	Izvedba obratov (pravilna tehnika in sinhronizacija)
	Enotnost/ Razmiki	Gibanje kot ena oseba v skladu z glasbo Sposobnost postavitve tekmovalcev v pravilne pozicije z enakimi razdaljami med tekmovalci v vseh pozicijah in skozi celoten nastop Formacije in menjave,
koreografija	Muzikalnost/Kreativnost/ Originalnost Nastop na odru/ Vizualni efekti	Uporaba glasbenih poudarkov, stila, kreativnosti, originalnega gibanja Vizualni efekt skupin, nivojev, nasprotij, pomov,...
	Splošni vtis	Celotna predstavitev, ustvarjanje vzdušja, odziv publike. Prikaz dinamične in energične koreografije. Primernost glasbe in koreografije publiki.

4.15 Osnovne cheer pom skupine

1. Kombinacija tehničnih elementov lahko vsebuje največ dva elementa. (Pojasnilo: tehnični elementi, ki se ne prekinejo s korakom ali premorom, veljajo za kombinacijo tehničnih elementov, npr.: ni dovoljena trojna pirueta ali pa trije povezani cheer skoki). Izjema: izvedba kickov ni številčno omejena.
2. Določila za izvedbo skokov:
 - Skoki z zaklonom trupa niso dovoljeni (primer: Firebird, C-skok, Leap z zaklonom),
 - Skoki, ki vsebujejo prečkanje vertikalne osi z nogami, niso dovoljeni (primer: Switch skoki),
 - Skok ne sme vsebovati rotacije (primer: disc ni dovoljen),
 - Dovoljeni skoki:
 - Stegnjen skok
 - Skrčka
 - X skok
 - Grand Jeté
 - Hurdler
 - Toe touch
 - Tilt
 - In ostali skoki, ki sledijo zgornjim določilom.
3. Določila za izvedbo obratov:
 - delovna noga je lahko v pencil, passe ali coupe poziciji,
 - podporna noga je v stiku s tlemi ves čas obrata (axel ni dovoljen),
 - obrat lahko vsebuje največ dve rotaciji (primer: dvojna pirueta je kombinacija dveh elementov in je dovoljena).

4. Določila za izvedbo akrobatike:

IZVAJAJO POSAMEZNIKI (akrobatika in triki v zraku)**Akrobatika in triki v zraku so dovoljeni, ne pa tudi obvezni.****Upoštevati je potrebno naslednje omejitve:**

1	DOVOLJENI ELEMENTI: I. Elementi z rotacijo bokov preko glave: a) Elementi z oporo rok so dovoljeni (največ dva zaporedna elementa, npr. dve kolesi). b) Elementi z oporo rok se izvajajo s prostimi dlanmi (izjema: preval naprej in preval nazaj sta dovoljena). II. Spusti na kolena, stegno, zadnjico, trebuh, hrbet, ramo ali glavo iz zraka so dovoljeni samo, kadar se teža najprej prenese na dlan/dlani ali stopalo/stopala, da izvajalec s tem ublaži padec.
2	NEDOVOLJENI ELEMENTI: I. Obrnjeni elementi (primer: stoja) II. Elementi z rotacijo bokov preko glave, izvedeni v zraku z ali brez opore rok niso dovoljeni (primer: rondat, premet ali kolo brez rok) III. Istočasno izvajanje akrobatike z rotacijo bokov preko glave nad ali pod drugim izvajalcem, pri čemer oba vpletena izvajata to rotacijo, ni dovoljena. IV. Spusti v pozicijo »sklece« (opora na dlani in stopala v vodoravni poziciji na tleh) iz zraka na tekmovalno površino.

IZVAJAJO SKUPINE ALI PARI**Dvigi in partnering so dovoljeni, ne pa tudi obvezni.****Upoštevati je potrebno naslednje omejitve:**

1	Posameznik, ki nudi podporo tistemu, ki element izvaja, mora biti ves čas v kontaktu s tekmovalno površino.
2	Vsaj en posameznik, ki dviguje ali nudi oporo, mora obdržati kontakt z dvignjenim posameznikom ves čas dviga in boki dvignjenega posameznika ne smejo preseči višine glave (<i>Pojasnilo: Dvignjen posameznik ne sme biti spuščen.</i>)
3	Vertikalna inverzija je dovoljena, če je izvajalec elementa v stiku s tekmovalno površino.
4	Obrnjena pozicija in rotacije bokov čez glavo niso dovoljene, če se izvajalca elementa dvigne s tekmovalne površine.
Neasistirani sestopi na tekmovalno površino (Pojasnilo: dvignjenemu posamezniku lahko pomagajo pri sestopu, ni pa obvezno.)	
5	Izvajalec elementa mora biti ves čas v stiku s podpornimi posamezniki.

5. Ostala določila in splošna priporočila

- Obvezna je uporaba cofov. Čas uporabe cofov je neomejen oz. nedoločen.
- Dovoljena je uporaba dodatnih pripomočkov, ki morajo izpolnjevati zahteve iz člena 6.5. (člen 6.5.1 in člen 6.5.2)
- Izpolnjene morajo biti tudi zahteve iz člena 6.4.
- Poudarek naj bo na osnovah - izvedbi pravilne pom tehnike, čistih vizualnih efektih, enotnosti ipd. in ne toliko na številčni izvedbi tehničnih elementov
- Priporočamo, da je hitrost glasbe v skladu z nivojem znanja športnikov

4.16 Odbitki

Dejanje	Število odbitih točk
Neupoštevanje časovne omejitve 5–10 sekund	1 točka
Neupoštevanje časovne omejitve 11 in več sekund	3 točke
Neuporaba cofov pri cheer pom skupinah in cheer pom parih	20 točk
Druga kršitev tekmovalnega pravilnika	5 točk

4.17 Performance cheer razdelitev točk

Cheer pom kategorije

Kriterij sojenja		Opis	Točke
Tehnika	Izvedba pom tehnike	Kvaliteta pom tehnike: postavitve rok, kontrola, natančen in močan zaključek gibov	10
	Izvedba plesne/gibalne tehnike	Gibi, ki imajo moč, intenzivnost, postavitev, kontrolo, prisotnost in zavzetost.	10
	Izvedba tehničnih elementov	Sposobnost prikazati primerno raven znanja tehničnih elementov s pravilno postavitvijo, poravnavo telesa, kontrolo, ekstenzijo, ravnotežjem, močjo in zaključkom gibov.	10
Skupinska izvedba	Enotnost/enotnost z glasbo	Pravilna časovna enotnost članov ekipe v skladu z glasbo	10
	Enotnost gibanja	Gibi so enotni na vseh tekmovalcih, natančni, čisti, enaki	10
	Razmiki	Sposobnost postavitve tekmovalcev v pravilne pozicije z enakimi razdaljami med tekmovalci v vseh menjavah in skozi celoten nastop	10
Koreografija	Muzikalnost	Gibanje, ki dopolnjuje glasbene poudarke, ritem, tempo, fraze, besedilo, stil, itd., v kreativnem, edinstvenem in izvirnem načinu	10
	Nastop na odru/vizualni efekti	Uporaba raznolikih formacij in neopaznih menjav. Vizualni efekt skupin, dela v paru, talni elementi, dvigov, nivojev, nasprotij	10
	Kompleksnost gibanja	Nivo težavnosti gibov kot npr. tempo, prenosi teže, spremembe smeri, povezljivost, kontinuiteta, zapletenost gibov, itd. Težavnost tehničnih elementov ocenjena v povezavi s pravilno tehnično izvedbo	10
Skupni vtis	Komunikacija/odziv publike/primernost	Prikaz dinamične in energične koreografije s pristnim in publiko privlačnim nastopom Primernost glasbe, oblačil in koreografije, ki dodatno obogati nastop	10
Skupaj			100

Cheer jazz kategorije

Kriterij sojenja		Opis	Točke
Tehnika	Izvedba stila kategorije	Kontinuiteta gibanja in kvaliteta stila, Ekstenzija in prisotnost	10
	Izvedba plesne/gibalne tehnike	Gibi, ki imajo moč, intenzivnost, postavitev, kontrolo, prisotnost in zavzetost.	10
	Izvedba tehničnih elementov	Sposobnost prikazati primerno raven znanja tehničnih elementov s pravilno postavitvijo, poravnavo telesa, kontrolo, ekstenzijo, ravnotežjem, močjo in zaključkom gibov.	10
Skupinska izvedba	Enotnost/enotnost z glasbo	Pravilna časovna enotnost članov ekipe v skladu z glasbo	10
	Enotnost gibanja	Gibi so enotni na vseh tekmovalcih, natančni, čisti, enaki	10
	Razmiki	Sposobnost postavitve tekmovalcev v pravilne pozicije z enakimi razdaljami med tekmovalci v vseh menjavah in skozi celoten nastop	10
Koreografija	Muzikalnost	Gibanje, ki dopolnjuje glasbene poudarke, ritem, tempo, fraze, besedilo, stil, itd., v kreativnem, edinstvenem in izvirnem načinu	10
	Nastop na odru/vizualni efekti	Uporaba raznolikih formacij in neopaznih menjav. Vizualni efekt skupin, dela v paru, talni elementi, dvigov, nivojev, nasprotij	10
	Kompleksnost gibanja	Nivo težavnosti gibov kot npr. tempo, prenos težave, spremembe smeri, povezljivost, kontinuiteta, zapletenost gibov, itd. Težavnost tehničnih elementov ocenjena v povezavi s pravilno tehnično izvedbo	10
Skupni vtis	Komunikacija/odziv publike/primernost	Prikaz dinamične in energične koreografije s pristnim in publiki privlačnim nastopom Primernost glasbe, oblačil in koreografije, ki dodatno obogati nastop	10
Skupaj			100

Cheer hip hop kategorije

Kriterij sojenja		Opis	Točke
Tehnika	Izvedba stila kategorije	Kvaliteta/»groove« avtentičnega hip hop/street stila	10
	Izvedba plesne/gibalne tehnike	Gibi, ki imajo moč, intenzivnost, postavitev, kontrolo, prisotnost in zavzetost.	10
	Izvedba tehničnih elementov	Sposobnost prikazati primerno raven znanja tehničnih elementov s pravilno postavitvijo, poravnavo telesa, kontrolo, ekstenzijo, ravnotežjem, močjo in zaključkom gibov	10
Skupinska izvedba	Enotnost / enotnost z glasbo	Pravilna časovna enotnost članov ekipe v skladu z glasbo	10
	Enotnost gibanja	Gibi so enotni na vseh tekmovalcih, natančni, čisti, enaki	10
	Razmiki	Sposobnost postavitve tekmovalcev v pravilne pozicije z enakimi razdaljami med tekmovalci v vseh menjavah in skozi celoten nastop	10
Koreografija	Muzikalnost	Gibanje, ki dopolnjuje glasbene poudarke, ritem, tempo, fraze, besedilo, stil, itd., v kreativnem, edinstvenem in izvirnem načinu	10
	Nastop na odru/vizualni efekti	Uporaba raznolikih formacij in neopaznih menjav. Vizualni efekt skupin, dela v paru, talni elementi, dvigov, nivojev, nasprotij	10
	Kompleksnost gibanja	Nivo težavnosti gibov kot npr. tempo, prenos težave, spremembe smeri, povezljivost, kontinuiteta, zapletenost gibov, itd. Težavnost tehničnih elementov ocenjena v povezavi s pravilno tehnično izvedbo	10
Skupni vtis	Komunikacija/odziv publike/primernost	Prikaz dinamične in energične koreografije s pristnim in publiki privlačnim nastopom Primernost glasbe, oblačil in koreografije, ki dodatno obogati nastop	10
Skupaj			100

Kategorije parov

Kriterij sojenja		Opis	Točke
Tehnika	Izvedba specifičnega stila kategorije	Pom: Tehnika pom gibov; kontrola, nivoji, postavitve rok, dokončan, natančen in močan zaključek gibov Hip Hop: Kvaliteta/»groove« avtentičnega hip hop/street stila Jazz: Kontinuiteta gibanja in kvaliteta stila, Ekstenzija in prisotnost	10
	Izvedba celotne tehnike gibanja	Poravnava telesa, pravilna postavitve, ravnotežje, kontrola, zaključek gibov, ekstenzija, fleksibilnost	10
	Izvedba tehničnih elementov & gibov znotraj kategorije	Kicki, plesni skoki, cheerleading skoki, obrati, talni elementi, freezi, delo v paru, dvigi, itd.	10
	Kvaliteta izvedbe gibov	Moč, intenzivnost, prisotnost in zavzetost gibov	10
Izvedba kot par	Enotnost	Enotnost gibov v skladu z glasbo Sinhronizacija in enotnost gibanja tekmovalcev	10
Koreografija	Muzikalnost	Gibanje, ki dopolnjuje glasbene poudarke, ritem, tempo, fraze, besedilo, stil, itd., v kreativnem, edinstvenem in izvirnem načinu	10
	Nastop na odru	Uporaba tekmovalnega prostora, menjav, dela v paru, nivojev, nasprotij, itd. Interakcija para in tekoči potek rutine	10
	Kompleksnost gibanja	Nivo težavnosti gibov kot npr. tempo, prenos težave, spremembe smeri, povezljivost, kontinuiteta, zapletenost gibov, itd.	10
	Težavnost tehničnih elementov	Nivo težavnosti tehničnih elementov, dela v paru, dvigov, itd.	10
Skupni vtis	Komunikacija/projekcija/odziv publike/primernost	Prikaz dinamične in energične koreografije s pristnim in publiki privlačnim nastopom Primernost glasbe, oblačil in koreografije, ki dodatno obogati nastop	10
Skupaj			100

Kategorija osnovne cheer pom skupine

Kriterij sojenja		Opis	Točke
Tehnika	Izvedba pom tehnike	Kvaliteta pom tehnike: postavitve rok, kontrola, natančen in močan zaključek gibov	10
	Izvedba plesne/gibalne tehnike	Gibi, ki imajo moč, intenzivnost, postavitev, kontrolo, prisotnost in zavzetost.	10
Skupinska izvedba	Enotnost/enotnost z glasbo	Pravilna časovna enotnost članov ekipe v skladu z glasbo	10
	Razmiki	Sposobnost postavitve tekmovalcev v pravilne pozicije z enakimi razdaljami med tekmovalci v vseh menjavah in skozi celoten nastop	10
Koreografija	Muzikalnost	Gibanje, ki dopolnjuje glasbene poudarke, ritem, tempo, fraze, besedilo, stil, itd., v kreativnem, edinstvenem in izvirnem načinu	10
	Nastop na odru/vizualni efekti	Uporaba raznolikih formacij in neopaznih menjav. Vizualni efekt skupin, dela v paru, talni elementi, dvigov, nivojev, nasprotij	10
Skupni vtis	Komunikacija/odziv publike/primernost	Prikaz dinamične in energične koreografije s pristnim in publiki privlačnim nastopom Primernost glasbe, oblačil in koreografije, ki dodatno obogati nastop	10
Skupaj			70