

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ
ΕΟΤ - ΑΟΧ**



**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ**

www.cheerleading.gr

1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Μόνο σωματεία μέλη της Ομοσπονδίας Τσιρλίντινγκ ΕΟΤ-ΑΟΧ με ειδική αθλητική αναγνώριση στο άθλημα του Τσιρλίντινγκ μπορούν να συμμετάσχουν και να δηλώσουν αθλητές-αθλήτριες στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Τσιρλίντινγκ της πρώτης κατηγορίας, «**A1 ΕΘΝΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ**».

Μόνο σωματεία μέλη της Ομοσπονδίας Τσιρλίντινγκ ΕΟΤ-ΑΟΧ μπορούν να συμμετάσχουν και να δηλώσουν αθλητές στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Τσιρλίντινγκ της δεύτερης κατηγορίας, «**A2 ΕΘΝΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ**».

Ανεξαρτήτως του αριθμού των αθλητών του κάθε σωματείου που είναι μέλος στην Ομοσπονδία, το επιτρεπόμενο όριο των συμμετεχόντων σε όλους τους αγώνες είναι ανοιχτό χωρίς όριο. Δηλαδή τα σωματεία μπορούν να συμμετέχουν σε όσες κατηγορίες θέλουν και με όσες ομάδες επιθυμούν.

Στους τελικούς αγώνες των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων επιτρέπεται μόνο μία ομάδα από κάθε σωματείο.

Οι τελικές φάσεις του Πανελληνίων Πρωταθλημάτων δεν μπορεί να είναι λιγότερες από 2.

Για την συμμετοχή τους στους επίσημους αγώνες της ομοσπονδίας οι αθλητές – αθλήτριες, πριν από την έναρξη κάθε αγωνίσματος, πρέπει να προσκομίσουν τα αθλητικά τους δελτία και την κάρτα υγείας αθλητή ιατρικά θεωρημένη.

Στην περίπτωση πλαστοπροσωπίας και παραποίησης στοιχείων με τα οποία δηλώνεται ο αθλητής - τρια, το σωματείο θα τιμωρείται με αποκλεισμό της ομάδας στην οποία ανήκει ο αθλητής για την διοργάνωση στην οποία είχε δηλωθεί.

2. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

1. ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ ΜΟΝΟ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / TEAM CHEERLEADING ALL GIRLS*
2. ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ ΜΙΚΤΟ / TEAM CHEERLEADING COED *
3. ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΟΜ / TEAM CHEER FREESTYLE POM (μικτό)
4. ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡ ΧΙΠ ΧΟΠ / TEAM CHEER HIP HOP (μικτό)
5. ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡ ΤΖΑΖ / TEAM CHEER JAZZ (μικτό)
6. ΖΕΥΓΑΡΙ ΤΣΙΡ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΟΜ / DOUBLE CHEER FREESTYLE POM (μικτό)
7. ΖΕΥΓΑΡΙ ΧΙΠ ΧΟΠ / DOUBLE CHEER HIP HOP (μικτό)

ΚΑΙ ΟΠΟΙΑ ΑΛΛΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΚΑΙΡΟΥΣ ΕΝΤΑΣΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ICU.

*Στις κατηγορίες ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ ΜΙΚΤΟ / TEAM CHEERLEADING COED, πρέπει να συμμετέχει τουλάχιστον ένας άντρας αθλητής στην ομάδα.

*Απαγορεύονται οι άντρες αθλητές στις αμιγώς γυναικείες ομάδες (ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ ΜΟΝΟ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / TEAM CHEERLEADING ALL GIRLS)

3. ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - Α1 Εθνική κατηγορία ΓΥΝΑΙΚΩΝ/ΑΝΔΡΩΝ

Αριθμός αθλητών: 16-24 αθλητές/αθλήτριες. Ελάχιστος αριθμός 12 αθλητές/αθλήτριες με ποινές
*Μόνο Στο αγώνισμα ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡ ΤΖΑΖ / TEAM CHEER JAZZ, στις κατηγορίες ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΑΝΔΡΩΝ 18 – 24 αθλήτριες – αθλητές. ελάχιστος αριθμός 12 αθλητές/αθλήτριες με ποινές.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - Α1 Εθνική κατηγορία ΝΕΑΝΙΔΩΝ/ΕΦΗΒΩΝ

Αριθμός αθλητών: 16-24 αθλητές/αθλήτριες. Ελάχιστος αριθμός 12 αθλητές/αθλήτριες με ποινές
*Μόνο Στο αγώνισμα ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡ ΤΖΑΖ / TEAM CHEER JAZZ, στις κατηγορίες ΝΕΑΝΙΔΩΝ- ΕΦΗΒΩΝ, 18 – 24 αθλήτριες – αθλητές, ελάχιστος αριθμός 12 αθλητές/αθλήτριες με ποινές.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - Α1 Εθνική κατηγορία ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ/ΠΑΙΔΩΝ

Αριθμός αθλητών: 12-24 αθλητές/αθλήτριες.
Ελάχιστος αριθμός 8 αθλητές/αθλήτριες με ποινές

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - Α1 Εθνική κατηγορία ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ/ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ

Αριθμός αθλητών: 12-24 αθλητές/αθλήτριες.
Ελάχιστος αριθμός 8 αθλητές/αθλήτριες με ποινές

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - Α2 Εθνική κατηγορία ΓΥΝΑΙΚΩΝ/ΑΝΔΡΩΝ

Ελάχιστος αριθμός αθλητών 6, μέγιστος αριθμός αθλητών 12.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - Α2 Εθνική κατηγορία ΝΕΑΝΙΔΩΝ/ΕΦΗΒΩΝ

Ελάχιστος αριθμός αθλητών 6, μέγιστος αριθμός αθλητών 12.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - Α2 Εθνική κατηγορία ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ/ΠΑΙΔΩΝ

Ελάχιστος αριθμός αθλητών 6, μέγιστος αριθμός αθλητών 12.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - Α2 Εθνική κατηγορία ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ/ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ

Ελάχιστος αριθμός αθλητών 6, μέγιστος αριθμός αθλητών 12.

***Ποινές στην βαθμολογία στην Α1 ΕΘΝΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ**

Όταν μία ομάδα συμμετέχει στις κατηγορίες:

ΓΥΝΑΙΚΩΝ/ΑΝΤΡΩΝ (SENIOR) – ΝΕΑΝΙΔΩΝ/ΕΦΗΒΩΝ (JUNIOR) και έχει λιγότερους αθλητές από 16 * και στο Τσιρ Τζαζ λιγότερους από 18, τότε η ομάδα παίρνει τις ανάλογες ποινές, οι οποίες αφαιρούνται από το τελικό σκορ, από τον κριτή ποινών..

Όταν μία ομάδα συμμετέχει στις κατηγορίες:

ΠΑΙΔΩΝ/ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (JUNIOR B) & ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ/ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (JUNIOR A) και έχει λιγότερους αθλητές από 12 τότε η ομάδα παίρνει τις ανάλογες ποινές, οι οποίες αφαιρούνται από το τελικό σκορ, από τον κριτή ποινών.

4. ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΙ

Στις ομαδικές κατηγορίες επιτρέπονται μέχρι 5 αναπληρωματικοί ανά ομάδα.

Στα ζευγάρια επιτρέπονται μέχρι 1 αναπληρωματικός ανά ζευγάρι

5. ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΑΝΔΡΩΝ / SENIOR / 14 ετών και άνω

ΝΕΑΝΙΔΩΝ – ΕΦΗΒΩΝ / JUNIOR / 12 έως 17 ετών

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ – ΠΑΙΔΩΝ / 9 έως 12 ετών

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ – ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ / 7 έως 10 ετών

6. ΜΕΤΑΠΗΔΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ & ΗΛΙΚΙΩΝ

Μεταπηδήσεις (Cross-overs) μεταξύ κατηγοριών και ηλικιών επιτρέπονται.

Αθλητές-αθλήτριες μικρότερης ηλικιακής κατηγορίας μπορούν να αγωνίζονται σε ομάδες μεγαλύτερης ηλικιακής κατηγορίας.

7. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΡΟΥΤΙΝΑΣ

A. ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ ALL GIRLS & COED

1. Cheer portion: μπορεί να διεξαχθεί στην αρχή ή στην μέση της ρουτίνας. Ελάχιστος προαπαιτούμενος χρόνος 30 δευτερόλεπτα (0:30).

2. Μέγιστος χρόνος μεταξύ Cheer και Music portion: 20 δευτερόλεπτα (0:20).

3. Music portion: Μέγιστος χρόνος 2 λεπτά και 15 δευτερόλεπτα (2:30)

B. ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΟΜ, ΤΣΙΡ ΤΖΑΖ, ΤΣΙΡ ΧΙΠ ΧΟΠ, ΥΨΗΛΑ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ:

Μέγιστος χρόνος 2 λεπτά και 15 δευτερόλεπτα (2:15)

Γ. ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΤΣΙΡ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΟΜ, ΤΣΙΡ ΧΙΠ ΧΟΠ: Μέγιστος χρόνος 1 λεπτό και 30 δευτερόλεπτα (1:30).

8. ΜΟΥΣΙΚΗ / ΕΙΣΟΔΟΣ

1. Θα πρέπει να γίνεται κάθε προσπάθεια ώστε να διασφαλίζεται ότι το περιεχόμενο των στίχων της μουσικής να είναι κατάλληλο για όλους τους θεατές.

2. Ο χρόνος της κάθε ρουτίνας ξεκινά με την πρώτη χορογραφημένη κίνηση ή με τον τόνο της μουσικής και τελειώνει με την τελευταία χορογραφημένη κίνηση ή τον τόνο της μουσικής, οποιοδήποτε προκύψει τελευταίο.

3. Αν μια ομάδα ξεπεράσει το ανώτατο χρονικό όριο του μουσικού κομματιού (Music portion) ή τον χρόνο μεταξύ Cheer και Music portion ή αν η ομάδα τελειώσει πιο γρήγορα από το χαμηλότερο χρονικό όριο του Cheer portion, τότε θα επιβληθεί ποινή για κάθε παράβαση. Αφαίρεση 1 πόντου για 5 – 10 δευτερόλεπτα και αφαίρεση 3 πόντων για 11 δευτερόλεπτα και πάνω από κάθε κριτή.

4. Επειδή οι ποινές είναι αυστηρές, συνιστάται σε όλες τις ομάδες να χρονομετρήσουν τις ρουτίνες τους αρκετές φορές πριν τον διαγωνισμό και να αφήνουν μερικά δευτερόλεπτα περιθώριο ώστε να επιτρέπουν διαφοροποιήσεις από τα μηχανήματα του ήχου.

5. Κάθε ομάδα πρέπει να έχει τον προπονητή / εκπρόσωπο ο οποίος να είναι υπεύθυνος για την τοποθέτηση της μουσικής. Το άτομο αυτό είναι υπεύθυνο για τη μεταφορά του cd που περιέχει την μουσική της ρουτίνας, όπως επίσης και να πατήσει play και stop για την ομάδα.

6. Οι απαιτήσεις σχετικά με τη μουσική, συμπεριλαμβανομένου και του μέσου απ' όπου θα παίζεται η μουσική, προσδιορίζεται από τον διοργανωτή του διαγωνισμού. Σε κάθε περίπτωση, Η Ελληνική Ομοσπονδία προτείνει να έχετε μαζί σας και ένα αρχείο τύπου mp3 και ένα cd για εφεδρικό.

7. Προκειμένου να μην υπάρχουν καθυστερήσεις στη διεξαγωγή του διαγωνισμού, οι ομάδες πρέπει να μπαίνουν στον αγωνιστικό τάπητα το συντομότερο δυνατό. Οι ομάδες θα έχουν περιορισμένο χρόνο να μπουν στον τάπητα και να ξεκινήσουν την ρουτίνα τους. Οι περίτεχνες χορογραφημένες είσοδοι δεν επιτρέπονται.

9. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΤΑΠΗΤΑΣ

1. ΠΕΡΦΟΡΜΑΝΣ ΤΣΙΡ- Performance Cheer : Marley δάπεδα ή παρκέ. Ελάχιστη επιφάνεια 16 μέτρα x 14 μέτρα . Από την οπτική εικόνα των κριτών τα 16 μέτρα αντιστοιχούν στα πλάτος.

2. ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ - Cheerleading: Δεν επιτρέπεται το spring floor. Χρησιμοποιείται ειδικό πάτωμα για το άθλημα του cheerleading, με ελάχιστη επιφάνεια 14 μέτρα πλάτος x 14 μέτρα βάθος.

3. Οι ομάδες μπορούν να παραταχθούν οπουδήποτε μέσα στον αγωνιστικό χώρο.

4. Δεν υπάρχουν ποινές σε πάτημα εκτός αγωνιστικού χώρου.

10. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

A. Κανόνες & Διαδικασία – Ερωτήσεις που αφορούν στους κανόνες ή στις διαδικασίες του αγώνα θα διαχειρίζονται αποκλειστικά από τον σύμβουλο / προπονητή της ομάδας και θα απευθύνονται στον υπεύθυνο του αγώνα. Τέτοιου είδους ερωτήσεις θα πρέπει να γίνονται πριν να εκτελέσει η κάθε ομάδα την ρουτίνα της.

B. Ρουτίνα – Ερωτήσεις που αφορούν στη ρουτίνα της ομάδας θα πρέπει να γίνονται στον υπεύθυνο του αγώνα αμέσως μετά την εκτέλεση της ρουτίνας ή / και μετά τα αποτελέσματα του αγώνα.

11. ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΜΜΙΛΑ

Όλοι οι διαγωνιζόμενοι με την παρουσία τους συμφωνούν να δείχνουν σεβασμό και άμιλλα καθ' όλη την διάρκεια του διαγωνισμού, με θετική εμφάνιση και στην είσοδο αλλά και στην έξοδο τους από τον αγωνιστικό τάπητα, καθώς και καθ' όλη την διάρκεια της ρουτίνας. Ο σύμβουλος και προπονητής της κάθε ομάδας είναι υπεύθυνος και οφείλει να διασφαλίζει ότι τα μέλη της ομάδας, οι προπονητές, οι γονείς και όποιο άλλο άτομο σχετίζεται με οποιονδήποτε τρόπο με την ομάδα, συμπεριφέρονται όπως αρμόζει καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα. Σοβαρές περιπτώσεις μη αθλητικής συμπεριφοράς είναι λόγος για αποκλεισμό της ομάδας.

12. ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ

A. Απρόβλεπτες Καταστάσεις

1. Αν, κατά την γνώμη των υπευθύνων του αγώνα, η ρουτίνα της ομάδας έχει διακοπεί εξαιτίας τεχνικών προβλημάτων στον εξοπλισμό του αγώνα, στις εγκαταστάσεις ή για λόγους που οφείλονται στη διοργάνωση και όχι στην ομάδα, η ομάδα που επηρεάζεται πρέπει να σταματήσει την εμφάνισή της.

2. Η ομάδα θα εκτελέσει ολόκληρη την ρουτίνα, αλλά θα αξιολογηθεί μόνο από το σημείο που προέκυψε η διακοπή. Οι συνέπειες και η έκταση της διακοπής θα προσδιοριστούν από τους υπεύθυνους του αγώνα.

3. Αν μια ομάδα χρειαστεί να εκτελέσει εκ νέου τη ρουτίνα της αλλά αποτύχει να την εκτελέσει ολόκληρη, τότε αυτή η ομάδα θα βαθμολογηθεί με βάση το χαμηλότερο επίπεδο απόδοσης.

B. Σφάλμα της ομάδας

Σε περίπτωση που διακοπεί η ρουτίνα μιας ομάδας εξαιτίας ενός σφάλματος του εξοπλισμού της, τότε η ομάδα αυτή θα χρειαστεί να συνεχίσει την εκτέλεση της ρουτίνας ή να αποσυρθεί από τον αγώνα.

2. Οι υπεύθυνοι του αγώνα θα αποφασίσουν αν θα επιτραπεί στην ομάδα να εκτελέσει την ρουτίνα της σε μεταγενέστερο χρόνο. Αν αποφασιστεί από τους υπεύθυνους κάτι τέτοιο, τότε η ομάδα θα εκτελέσει ολόκληρη την ρουτίνα της για δεύτερη φορά, αλλά θα αξιολογηθεί μόνο από το σημείο που προέκυψε η διακοπή.

3. Αν μια ομάδα χρειαστεί να εκτελέσει εκ νέου τη ρουτίνα της αλλά αποτύχει να την εκτελέσει ολόκληρη, τότε αυτή η ομάδα θα βαθμολογηθεί με βάση το χαμηλότερο επίπεδο απόδοσης.

Γ. Τραυματισμός

1. Τα μόνα άτομα που μπορούν να σταματήσουν την ρουτίνα εξαιτίας τραυματισμού είναι: α) οι υπεύθυνοι του αγώνα, β) ο σύμβουλος / προπονητής της ομάδας που αγωνίζεται ή γ) ο τραυματισμένος αγωνιζόμενος.

2. Οι υπεύθυνοι του αγώνα θα αποφασίσουν αν θα επιτραπεί στην ομάδα να εκτελέσει την ρουτίνα της σε μεταγενέστερο χρόνο. Αν οι υπεύθυνοι επιτρέψουν να εκτελεστεί η ρουτίνα αργότερα, η ώρα που θα γίνει η εκ νέου εκτέλεση της ρουτίνας στο πρόγραμμα του αγώνα βρίσκεται αποκλειστικά στη διακριτική ευχέρεια των υπευθύνων. Η ομάδα μπορεί να παρουσιάσει τη ολόκληρη τη ρουτίνα αλλά θα αξιολογηθεί ΜΟΝΟ από το σημείο που προέκυψε η διακοπή και μετά.

3. Αν μια ομάδα χρειαστεί να εκτελέσει και δεύτερη φορά την ρουτίνα αλλά αποτύχει να την εκτελέσει ολόκληρη, τότε αυτή η ομάδα θα βαθμολογηθεί με βάση το χαμηλότερο επίπεδο απόδοσης.

4. Ο τραυματισμένος αθλητής που επιθυμεί να αγωνιστεί δεν θα επιστρέψει στον αγωνιστικό τάπητα εκτός εάν:

α. Οι υπεύθυνοι του αγώνα λάβουν έγκριση κατ' αρχήν από το ιατρικό προσωπικό που φροντίζει αυτόν τον αθλητή, τον γονέα (εάν είναι παρών) και στη συνέχεια από τον προπονητή / σύμβουλο της ομάδας που διαγωνίζεται.

β. Εάν το ιατρικό προσωπικό δεν επιτρέψει στον αθλητή να αγωνιστεί, ο αθλητής μπορεί να αγωνιστεί μόνο εάν ο γονέας ή ο νόμιμος κηδεμόνας που παρευρίσκεται στον χώρο διεξαγωγής των αγώνων, υπογράψει την υπεύθυνη δήλωση αφαίρεσης ευθυνών από τους διοργανωτές.

γ. Σε περίπτωση που υπάρχει η πιθανότητα διάσεισης, ο αθλητής δεν μπορεί να αγωνιστεί ξανά χωρίς την άδεια του γιατρού ο οποίος να ειδικεύεται σε αθλητικούς τραυματισμούς στο κεφάλι, και θα χρειαστεί να περιμένει 24 ώρες, ακόμα κι αν ο γονέας ή ο νόμιμος κηδεμόνας έχει υπογράψει δήλωση αφαίρεσης ευθυνών.

δ. Επιπρόσθετα, σε ότι αφορά στην πολιτική που εφαρμόζεται για τους τραυματισμούς στο κεφάλι, η Παγκόσμια Ομοσπονδία παροτρύνει όλους τους εμπλεκόμενους να είναι εξοικειωμένοι με τους συγκεκριμένους νόμους της χώρας όπου διεξάγονται οι αγώνες.

13. ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ

Οποιαδήποτε ομάδα που δεν εφαρμόζει τους όρους και τις διαδικασίες αυτών των «Κανόνων και Διαδικασιών», θα υπόκειται σε αποκλεισμό από τους αγώνες, θα στερείται κάθε δικαιώματος σε

οποιοδήποτε βραβείο ή έπαθλο που απονέμεται από τους αγώνες και μπορεί επίσης να στερηθεί και την ευκαιρία να συμμετάσχει τον επόμενο χρόνο στους αγώνες.

14. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΡΙΣΗΣ

Σε όλους τους επίσημους αγώνες της ΕΟΤ-ΑΟΧ κρίνουν Διεθνείς Κριτές από την Παγκόσμια Ομοσπονδία ICU.

Οι κριτές κρίνουν όλα τα αγωνίσματα και τις κατηγορίες με τα ειδικά φύλλα βαθμολόγησης της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (score sheets).

Η βαθμολόγηση των κριτών είναι οριστική επί της κρίσης του αγωνιστικού αποτελέσματος στα σημεία που αναφέρονται στα φύλλα βαθμολογίας (score sheets), με την επιφύλαξη άλλων διατάξεων που δεν αφορούν το ανωτέρω αγωνιστικό αποτέλεσμα (π.χ. συνολικός αριθμός αγωνιζόμενων αθλητών, πλαστοπροσωπία κλπ.). Τα φύλλα βαθμολογίας παραδίδονται στην κεντρική επιτροπή κριτών η οποία τα ελέγχει και τα παραδίδει προς τυπική επικύρωση στο Δ.Σ. της Ομοσπονδίας.

Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Παγκόσμιας ομοσπονδίας περί κριτών, οι κριτές για κάθε αγώνα ορίζονται με απόλυτη διακριτικότητα από την Ομοσπονδία βάσει της προκήρυξης.

Από την ΕΟΤ-ΑΟΧ αποφασίζεται ανάλογα με τον αριθμό των κριτών που έχει η κάθε διοργάνωση, το σύστημα κρίσης που αφορά την αφαίρεση της μικρότερης και της μεγαλύτερης βαθμολογίας από τους κριτές που συμμετέχουν.

15. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ

Τα μεμονωμένα φύλλα βαθμολογίας είναι για αποκλειστική χρήση του κάθε ξεχωριστού κριτή.

Ο κάθε κριτής έχει την ευθύνη και την αρμοδιότητα να επανεξετάσει και να υποβάλλει την δική του τελική βαθμολογία και κατάταξη πριν από την τελική καταμέτρηση για όλες τις ομάδες. Οι βαθμολογίες και οι κατατάξεις είναι διαθέσιμες μετά το τέλος του αγώνα, μόνο για τους προπονητές ή αρχηγούς.

16. ΠΟΙΝΕΣ

Ποινή πέντε (5) βαθμών ανά κριτή του οποίου οι ατομικές βαθμολογίες έχουν προστεθεί στις συνολικές βαθμολογίες των ομάδων, θα επιβάλλονται για κάθε ομάδα που παραβιάζει κάποιον από τους συγκεκριμένους κανόνες. Αυτή η μείωση πόντων δεν εφαρμόζεται για παραβάσεις οι οποίες έχουν οριστεί για λιγότερους πόντους. Η παράβαση ενός κανόνα πολλές φορές σε μια συγκεκριμένη στιγμή (ripple effect) θα θεωρηθεί ως μια μεμονωμένη παράβαση του κανόνα αυτού και θα έχει ως αποτέλεσμα ποινή μόνο πέντε (5) βαθμών. Αν υπάρχει οποιαδήποτε ερώτηση που αφορά την νομιμότητα μιας κίνησης ή ενός κόλπου, μπορεί να αποστέλλεται ένα βίντεο στην (info@helleniccheerleadingfederation.gr) μαζί με το συγκεκριμένο ερώτημα του ενδιαφερόμενου μέλους της ομοσπονδίας, το οποίο θα αποστέλλεται από την Ελληνική Ομοσπονδία στην Επιτροπή κανονισμών της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας. Η υποβολή του συγκεκριμένου υλικού θα πρέπει επίσης να αναγράφει εμφανώς τα εξής: το όνομα του σωματείου, της ομάδας, το όνομα του νόμιμου εκπροσώπου του σωματείου, τον αριθμό τηλεφώνου και μια ηλεκτρονική διεύθυνση (email) νόμιμης επικοινωνίας.

17. ΕΡΜΗΝΕΙΕΣ Η / ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Οποιαδήποτε ερμηνεία αυτών των κανόνων και κανονισμών ή οποιαδήποτε απόφαση που αφορά σε οποιοδήποτε άλλο κομμάτι του αγώνα θα παρέχεται από τον εκάστοτε ορισμένο από την προκήρυξη του αγώνα υπεύθυνο αρμόδιο διοργάνωσης (Δ.Σ., επιτροπή κλπ.). Οι αποφάσεις-ερμηνείες λαμβάνονται, ακόμα και κατά την διάρκεια των αγώνων, στην προσπάθεια να διασφαλίζεται ότι ο αγώνας διεξάγεται με τέτοιο τρόπο ώστε να προάγει το πνεύμα και τους στόχους του αθλήματος.

18. ΟΡΙΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Για την συμμετοχή της στα Πρωταθλήματα, η κάθε ομάδα αποδέχεται πως οι αποφάσεις των κριτών είναι οριστικές και δεν θα αποτελέσουν αντικείμενο επανεξέτασης. Κάθε ομάδα αναγνωρίζει την αναγκαιότητα οι κριτές να λαμβάνουν ακριβής και δίκαιες αποφάσεις σε αυτόν τον αγώνα. Συνεπώς η κάθε ομάδα παραιτείται ρητά από κάθε νόμιμη, δίκαιη, διοικητική ή διαδικαστική επανεξέταση των αποφάσεων αυτών.

19. ΕΜΦΑΝΙΣΗ, ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΟΤΗΤΑ

Όλες οι ομάδες που κερδίζουν τίτλους ή έπαθλα δέχονται ότι όλες οι εμφανίσεις, οι διαφημίσεις και εν γένει η δημοσιότητα σχετικά με τις απονομές και τα έπαθλα, θα πρέπει να λαμβάνουν χώρα σύμφωνα με το καταστατικό και τους κανονισμούς της ομοσπονδίας.

20. Φαρμακοδιέγερση (ΝΤΟΠΙΝΓΚ)

Η ΕΟΤ-ΑΟΧ ακολουθεί την ελληνική νομοθεσία και τους ισχύοντες εκάστοτε κανονισμούς της ΔΟΕ σχετικά με την φαρμακοδιέγερση και συνεργάζεται με το αρμόδιο εκάστοτε δημόσιο όργανο καταπολέμησης της φαρμακοδιέγερσης.

21. ΕΙΔΙΚΟΙ ΟΡΟΙ

Η ΕΟΤ-ΑΟΧ διατηρεί το δικαίωμα να αλλάζει την ημερομηνία, την ώρα και τον τόπο των αγωνιστικών συναντήσεων λόγω καιρικών συνθηκών, κτηριακών προβλημάτων, τηλεοπτικών απαιτήσεων ή οποιασδήποτε άλλης κατάστασης κριθεί από την Ομοσπονδία σημαντική για την επιτυχή εκτέλεση των αγώνων.

22. ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ ΓΥΝΑΙΚΩΝ “ALL GIRLS” & ΜΙΚΤΟ “COED”

Γλωσσάριο Όρων

1. ½ Wrap around

Μία τεχνική στην οποία περιλαμβάνεται μία μονή βάση, η οποία κρατάει το άτομο που βρίσκεται στην κορυφή συνήθως σε cradle position – θέση ταλάντευσης (όπως αποδίδεται στο χορό swing). Στην

συνέχεια η βάση αφήνει τα πόδια του ατόμου κορυφής και φέρνει τα πόδια (τα οποία είναι τεντωμένα) γύρω από την πλάτη της βάσης. Η βάση τυλίγει τα πόδια του ατόμου κορυφής (top person) με το ελεύθερο της χέρι ενώ παράλληλα το σώμα του του ατόμου κορυφής (top person) είναι τυλιγμένο γύρω από την πλάτη της βάσης.

2. Aerial (noun)

Τροχός ή φόδερ που εκτελούνται χωρίς να τοποθετούνται τα χέρια στο έδαφος.

3. Airborne / Aerial (adjective)

Να μην υπάρχει επαφή με αθλητή ή τον αγωνιστικό τάπητα.

4. Airborne Tumbling Skill

Μία εναέρια τεχνική που περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι στην οποία ο αθλητής χρησιμοποιεί το σώμα του και τον τάπητα ώστε να ωθήσει τον εαυτό του/της μακριά από τον αγωνιστικό τάπητα.

5. All 4s Position

Το “All 4s Position” είναι όταν ο αθλητής ακουμπάει τα χέρια και τα γόνατα του στον αγωνιστικό τάπητα αλλά δεν βρίσκεται σε tucked (nugget) position. Όταν αυτό το άτομο υποστηρίζει ένα άτομο κορυφής (top person), το “All 4s Position” είναι ένα stunt που πραγματοποιείται σε επίπεδο μέσης (waist level stunt).

6. Assisted-Flipping Stunt

Ένα stuntστο οποίο το άτομο κορυφής (top person) εκτελεί περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι ενώ βρίσκεται σε σωματική επαφή με μία βάση ή ένα άτομο κορυφής (top person) την στιγμή που περνάει σε ανεστραμμένη θέση. (Βλέπε “Suspended Flip”, “Braced Flip”).

7. Backbend Το σώμα του αθλητή σχηματίζει μία καμπύλη, συνήθως υποστηρίζεται από τα χέρια και τα πόδια με την κοιλιακή χώρα να βλέπει προς τα πάνω.

8. Back Walkover

Μία μη εναέρια τεχνική στην οποία ο αθλητής κινείται προς τα πίσω σε arched position (σχηματισμός καμπύλης), με τα χέρια να ακουμπάνε πρώτα στον τάπητα, ακολουθεί η περιστροφή των γοφών πάνω από το κεφάλι και προσγειώνεται με ένα πόδι την φορά.

9. Backward Roll

Μία μη εναέρια τεχνική στην οποία ο αθλητής περιστρέφεται προς τα πίσω σε/ ή μέσα από μία ανεστραμμένη θέση σηκώνοντας τους γοφούς πάνω από το κεφάλι και τους ώμους ενώ λυγίζει την

σπονδυλική στήλη (tucked position) ώστε να δημιουργήσει μία κίνηση παρόμοια με την κίνηση μιας μπάλας που κυλάει στο πάτωμα.

10. Ball - X

Μία θέση σώματος (συνήθως κατά την διάρκεια ενός toss) στην οποία το άτομο κορυφής (top person) ξεκινάει από tucked position σε straddle/x-position με τα χέρια και τα πόδια ή μόνο τα πόδια.

11. Barrel Roll

Βλέπε “Log Roll”.

12. Base

Το άτομο που βρίσκεται σε άμεση επαφή με τον αγωνιστικό τάπητα το οποίο παρέχει υποστήριξη για έναν άλλον αθλητή. Το άτομο που κρατάει, σηκώνει ή πετάει ένα άτομο κορυφής (top person) σε ένα stunt (Βλέπε επίσης: New bases and/or Original Base). Επίσης, αν υπάρχει μόνο ένα άτομο κάτω από το πόδι του ατόμου κορυφής (top person), ανεξαρτήτως την θέση του χεριού, αυτό το άτομο θεωρείται βάση.

13. Basket Toss

Ένα toss που περιλαμβάνει 2 ή 3 βάσεις και έναν spotter—2 από τις βάσεις χρησιμοποιούν τα χέρια τους για να “δέσουν” τους καρπούς.

14. Block

Ένας όρος της ενόργανης που αναφέρεται στην αύξηση ύψους η οποία δημιουργείται χρησιμοποιώντας τα χέρια και το πάνω μέρος του σώματος ώστε να σπρώξουν τον αγωνιστικό τάπητα κατά την διάρκεια μιας τεχνικής.

15. Block Cartwheel

Ένας στιγμιαίος αερομεταφερόμενος τροχός που δημιουργείται από τον αθλητή χρησιμοποιώντας τα χέρια κλειδωμένα κόντρα στον τάπητα κατά την διάρκεια εκτέλεσης της άσκησης.

16. Brace

Μία σωματική επαφή που βοηθά να παρέχεται σταθερότητα από ένα άτομο κορυφής (top person) σε ένα άλλο άτομο κορυφής (top person). Τα μαλλιά ή η στολή του ατόμου κορυφής (top person) δεν είναι κατάλληλο ή νόμιμο μέρος του σώματος ώστε να χρησιμοποιηθεί την στιγμή που γίνεται στήριξη μιας πυραμίδας ή μία μεταφορά πυραμίδας.

17. Braced Flip

Ένα stunt στο οποίο το άτομο κορυφής (top person) εκτελεί περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι ενώ βρίσκεται σε συνεχή σωματική επαφή με ένα άλλο άτομο κορυφής (top person).

18. Bracer

Το άτομο σε άμεση επαφή με ένα άτομο κορυφής (top person) το οποίο βοηθά να παρέχεται σταθερότητα στο άτομο κορυφής (top person). Το άτομο αυτό είναι ξεχωριστά από μία βάση ή έναν spotter.

19. Cartwheel

Μία μη εναέρια τεχνική στην οποία ο αθλητής υποστηρίζει το βάρος του σώματός του στα χέρια του, ενώ περιστρέφεται πλαγίως μέσα από μια ανεστραμμένη θέση και προσγειώνεται με ένα πόδι την φορά.

20. Catcher

Το άτομο (α) υπεύθυνο για την ασφαλή προσγείωση του ατόμου κορυφής (top person) κατά την διάρκεια ενός stunt/ dismount/toss/release. Όλοι οι catchers:

- 1.πρέπει να είναι συγκεντρωμένοι και προσεκτικοί
- 2.δεν πρέπει να εμπλέκονται σε άλλες χορογραφίες
- 3.πρέπει να έχουν σωματική επαφή με το άτομο κορυφής (top person) μόλις γίνεται το πιάσιμο
- 4.πρέπει να βρίσκονται στον τάπητα την στιγμή που ξεκινά η τεχνική.

21. Chair

Ένα prep level stunt στο οποίο η βάση υποστηρίζει τον αστράγαλο του ατόμου κορυφής (top person) με το ένα χέρι και με το άλλο χέρι τον δίκηφαλο-γλουτιαίο του ατόμου κορυφής (top person).

Το πόδι που υποστηρίζεται πρέπει να είναι σε κάθετη θέση κάτω από τον κορμό του ατόμου κορυφής (top person)..

22. Coed Style Toss

Μία μονή βάση κρατάει την μέση του ατόμου κορυφής (top person) και 'πετάει' το άτομο κορυφής (top person) από το επίπεδο του εδάφους.

23. Cradle

Μία προσγείωση στην οποία το άτομο κορυφής (top person) πιάνεται σε θέση ταλάντευσης (cradle position).

24. Cradle Position

Οι βάσεις υποστηρίζουν ένα άτομο κορυφής (top person) τοποθετώντας τα χέρια τους στην πλάτη και κάτω από τα πόδια του ατόμου κορυφής (top person). Το άτομο κορυφής (top person) πρέπει να προσγειωθεί σε "V"/pike/hollow body position (κεφάλι ψηλά, τεντωμένα και ενωμένα πόδια) κάτω από το prep level.

25. Cupie

Ένα stunt στο οποίο το άτομο κορυφής (top person) βρίσκεται σε όρθια θέση και έχει και τα δύο πόδια στα χέρια των βάσεων. Επίσης αναφέρεται ως "Awesome."

26. Dismount

Η τελική κίνηση από ένα stunt ή μία πυραμίδα σε cradle (ταλάντευση) ή στον αγωνιστικό τάπητα. Οι κινήσεις που θεωρούνται "Dismounts" είναι αυτές που αφήνονται και καταλήγουν σε cradle ή αφήνονται και παρέχεται βοήθεια στον τάπητα. Μία κίνηση από cradle στο έδαφος δεν θεωρείται "Dismount". Όταν /αν εκτελείται μία τεχνική από cradle στο έδαφος, η τεχνική αυτή θα ακολουθήσει τους κανόνες του stunt (περιστροφές, μεταφορές κλπ).

27. Dive Roll

Μία αερομεταφερόμενη τεχνική με κυβίστηση στην οποία τα πόδια του αθλητή αφήνουν το έδαφος πριν φθάσουν τα χέρια του αθλητή στο έδαφος.

28. Double-Leg Stunt

Βλέπε "Stunt".

29. Double Cartwheel

Ένα ανεστραμμένο stunt δύο ατόμων, τα οποία εκτελούν τροχό με ένωση παλάμη/ αστράγαλος ή χέρι/γοφό. Η ένωση γίνεται ταυτόχρονα.

30. Downward Inversion

Ένα stunt ή μία πυραμίδα στα οποία το κέντρο βάρους του ανεστραμμένου ατόμου κορυφής (top person) κινείται προς τον αγωνιστικό τάπητα.

31. Drop Η πτώση στο γόνατο, στο γοφό, μπροστά, πίσω ή σε split position στον αγωνιστικό τάπητα από μία αερομεταφερόμενη ή ανεστραμμένη θέση χωρίς να υπάρχει πρώτα μέρος του βάρους του σώματος του αθλητή να υποστηρίζεται στα χέρια/πόδια του το οποίο 'σπάει' την πτώση.

32. Extended Arm Level

Το υψηλότερο σημείο των χεριών των βάσεων (όχι τα χέρια των spotters) όταν βρίσκονται σε όρθια θέση με τα χέρια τους πλήρως τεντωμένα πάνω από το κεφάλι. Τα τεντωμένα χέρια δεν προσδιορίζουν απαραίτητα ένα an "extended stunt". Βλέπε "Extended Stunt" για περαιτέρω επεξήγηση.

33. Extended Position

Ένα άτομο κορυφής (top person) σε όρθια θέση, το οποίο υποστηρίζεται από μία βάση (βάσεις), με τα χέρια των βάσεων τεντωμένα. Τα τεντωμένα χέρια δεν προσδιορίζουν απαραίτητα ένα “extended stunt”. Βλέπε “Extended Stunt” για περαιτέρω επεξήγηση.

34. Extended Stunt

Όταν όλο το σώμα του ατόμου κορυφής (top person) βρίσκεται πάνω από το κεφάλι της βάσης (βάσεων). Παραδείγματα “Extended Stunts”: Extended Liberty, Extended Cupie. Παραδείγματα stunts τα οποία δεν θεωρούνται “Extended Stunts”: Chairs, torches, flat backs, arm-n-arms, straddle lifts, suspended rolls and leap frogs. (Αυτά είναι stunts στα οποία τα χέρια των βάσεων είναι μεν τεντωμένα πάνω από το κεφάλι αλλά δεν θεωρούνται “Extended Stunts” καθώς το ύψος του σώματος του ατόμου κορυφής (top person) είναι ίδιο με ένα stunt στο επίπεδο των ώμων) (shoulder/prep level stunt).

35. Extension Prep

Βλέπε “Prep”.

36. Flat Back

Ένα stunt στο οποίο το άτομο κορυφής (top person) είναι ξαπλωμένο οριζόντια, με το πρόσωπο να κοιτάει προς τα πάνω και συνήθως υποστηρίζεται από δύο ή παραπάνω βάσεις.

37. Flip (Stunting)

Μία τεχνική η οποία περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι χωρίς επαφή με τον τάπητα ή κάποια βάση την στιγμή που το σώμα του αθλητή περνά μέσα από μία ανεστραμμένη θέση.

38. Flip (Tumbling)

Μία τεχνική tumbling η οποία περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι χωρίς επαφή με τον τάπητα ή κάποια βάση την στιγμή που το σώμα του αθλητή περνά μέσα από μία ανεστραμμένη θέση.

39. Flipping Toss

Ένα toss στο οποίο το άτομο κορυφής (top person) περιστρέφεται μέσα από μία ανεστραμμένη θέση.

40. Floor Stunt

Μία βάση ξαπλωμένη με την πλάτη στον τάπητα και τα χέρια τεντωμένα κάθετα στο έδαφος. Ένα “Floor Stunt” είναι ένα waist level stunt (επίπεδο μέσης).

41. Flyer

Βλέπε “Άτομο κορυφής (top person)”.

42. Forward Roll

Μία μη αερομεταφερόμενη τεχνική στην οποία ο αθλητής περιστρέφεται προς τα μπροστά μέσα από μία ανεστραμμένη θέση καθώς σηκώνει τους γοφούς πάνω από το κεφάλι και τους ώμους, ενώ παράλληλα έχει λυγισμένη την σπονδυλική στήλη ώστε να δημιουργήσει μία κίνηση παρόμοια με μιας μπάλας που κυλάει στο πάτωμα.

43. Free-Flipping Stunt

Ένα stunt με μία κίνηση απελευθέρωσης (Stunt Release Move) στο οποίο το άτομο κορυφής (top person) περνάει μέσα από μία ανεστραμμένη θέση χωρίς σωματική επαφή από βάσεις, βοηθούς ή τον τάπητα. Σε αυτό δεν περιλαμβάνονται οι κινήσεις απελευθέρωσης (Release Moves) οι οποίες ξεκινούν από ανεστραμμένες θέσεις και περιστρέφονται σε μη ανεστραμμένες θέσεις.

44. Free Release Move

Μία κίνηση απελευθέρωσης (release move) στο οποίο το top person αφήνεται από όλες τις βάσεις, τους βοηθούς ή τον τάπητα.

45. Front Limber

Μία μη αερομεταφερόμενη τεχνική στην οποία ο αθλητής περιστρέφεται προς τα μπροστά μέσα από μία ανεστραμμένη θέση και καταλήγει σε μία μη ανεστραμμένη θέση με το να δημιουργεί μία καμπύλη με τα πόδια και τους γοφούς πάνω από το κεφάλι και κάτω και προσγειώνεται στον τάπητα και με τα δύο πόδια μαζί.

46. Front Tuck

Μία τεχνική tumbling στην οποία ο αθλητής παράγει ορμή προς τα πάνω ώστε να εκτελέσει ένα forward flip.

47. Front Walkover

Μία μη αερομεταφερόμενη τεχνική στην οποία ο αθλητής περιστρέφεται προς τα μπροστά μέσα από μία ανεστραμμένη θέση και καταλήγει σε μία μη ανεστραμμένη θέση με το να δημιουργεί μία καμπύλη με τα πόδια και τους γοφούς πάνω από το κεφάλι και κάτω και προσγειώνεται στον τάπητα με ένα πόδι την φορά.

48. Full

Μία περιστροφή 360 μοιρών.

49. Ground Level

Το να βρίσκεται ο αθλητής στον τάπητα.

50. Half (Stunt)

Βλέπε “Prep”.

51. Hand / Arm Connection

Η σωματική ένωση μεταξύ δύο ή οαραπάνω ατόμων χρησιμοποιώντας τα χέρια/τις παλάμες. Ο ώμος δεν θεωρείται μία νόμιμη ένωση όταν απαιτείται ένωση παλάμη/χέρι.

52. Handspring

Μία αερομεταφερόμενη τεχνική στην οποία ο αθλητής ξεκινά πηδώντας προς τα μπροστά ή προς τα πίσω και περιστρέφεται μέσα από handstand position (κατακόρυφο). Στην συνέχεια ο αθλητής στηρίζει το βάρος του στα χέρια τα οποία είναι τεντωμένα και σπρώχνει με τους ώμους προς τα πάνω ώστε να προσγειωθεί στα πόδια του, ολοκληρώνοντας την περιστροφή.

53. Handstand

Μία ίσια μη ανεστραμμένη θέση σώματος στην οποία τα χέρια του αθλητή είναι τεντωμένα κοντά στο κεφάλι και τα αυτιά.

54. Hanging Pyramid

Μία πυραμίδα στην οποία ένα ή περισσότερα άτομα αιωρούνται πάνω από το έδαφος και κρατούνται από ένα ή παραπάνω top persons.

Ένα “Hanging Pyramid” θεωρείται μια πυραμίδα 2 ½ ύψος, εξαιτίας του ότι το βάρος του top person έχει αφετηρία το δεύτερο επίπεδο.

55. Helicopter Toss (“Helicopter”)

Ένα stunt στο οποίο το top person βρίσκεται σε οριζόντια θέση και πετάγεται στον αέρα ώστε να γίνει περιστροφή γύρω από έναν κάθετο νοητό άξονα (παρόμοια περιστροφή με αυτή των ελικών του ελικοπτέρου) πριν πιαστεί από τις αρχικές βάσεις.

56. Horizontal Axis (Twisting in Stunts)

Μία αόρατη γραμμή που ξεκινά από μπροστά προς τα πίσω μέσα από τον αφαλό ενός μη όρθιου top person.

57. Initiation / Initiating (Έναρξη) Το ξεκίνημα μίας τεχνικής, το σημείο από το οποίο ξεκινάει. Το σημείο έναρξης μίας τεχνικής είναι τα κατώτερα σημεία από τα οποία θα ξεκινήσει μία τεχνική.

58. Inversion

Βλέπε “Inverted” · είναι η πράξη του «αναστρέφεται»

59. Inverted

Όταν οι ώμοι του αθλητή βρίσκονται κάτω από την μέση του/της και τουλάχιστον ένα πόδι είναι πάνω από το κεφάλι του/της.

60. Jump

Μία αερομεταφερόμενη θέση η οποία δεν περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι και δημιουργείται με το να χρησιμοποιεί ο αθλητής τα πόδια του σπρώχνοντας τον τάπητα ώστε να πηδήσει ψηλά.

61. Jump Skill

Μία τεχνική η οποία περιλαμβάνει αλλαγή της θέσης του σώματος κατά την διάρκεια ενός άλματος. Π.χ. toe touch, pike κλπ.

62. Jump Turn

Οποιαδήποτε στροφή που προστίθεται σε ένα άλμα. Ένα “straight jump” με μία στροφή δεν κάνει το άλμα αυτο να θεωρείται “jump skill”.

63. Kick Double Full

Μία τεχνική, συνήθως σε toss, η οποία περιλαμβάνει μία κλωτσιά (kick) και περιστροφή 720 μοιρών. Ένα τέταρτο της στροφής που εκτελείται από το top person κατά την διάρκεια του kick είναι συνηθισμένο και επιτρέπεται για την έναρξη των στροφών.

64. Kick Full

Μία τεχνική, συνήθως σε toss, η οποία περιλαμβάνει περιστροφή 360 μοιρών. Ένα τέταρτο της στροφής που εκτελείται από το top person κατά την διάρκεια του kick είναι συνηθισμένο και επιτρέπεται για την έναρξη της στροφής.

65. Knee (Body) Drop

Βλέπε “Drop”.

66. Layout

Μία αερομεταφερόμενη τεχνική η οποία περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι σε μία τεντωμένη θέση σώματος (hollow body position).

67. Leap Frog

Ένα stunt στο οποίο το top person μεταφέρεται από ένα γκρουπ βάσεων σε ένα άλλο ή μεταφέρεται στις αρχικές βάσεις, με το να περάσει από τον κορμό και μέσα από τα τεντωμένα χέρια των βάσεων. Το top person παραμένει σε όρθια θέση και μένει σε συνεχή επαφή καθ'όλη την διάρκεια της μεταφοράς.

(Second Level) Leap Frog

Ίδια τεχνική με την παραπάνω, με τη διαφορά ότι το top person υποστηρίζεται από βοηθούς (bracers) αντί για βάσεις όταν μεταφέρεται από ένα γκρουπ βάσεων σε ένα άλλο.

68. Leg/Foot Connection

Η σωματική ένωση δυο ή περισσότερων αθλητών χρησιμοποιώντας τα πόδια/πέλματα. Οποιαδήποτε ένωση από την κνήμη μέχρι τα δάχτυλα του ποδιού θεωρείται νόμιμη όταν επιτρέπεται ένωση πόδι/πέλμα.

69. Liberty

Ένα stunt κατά το οποίο η βάση(σεις) κρατούν το ένα πόδι του ατόμου κορυφής (top person) ενώ το άλλο του πόδι είναι λυγσμένο και πατάει με την πατούσα στο πόδι με το οποίο στηρίζεται

70. Load-In

Μία θέση stunt στην οποία το top person έχει ένα πόδι τουλάχιστον στα χέρια της βάσης (βάσεων). Τα χέρια των βάσεων βρίσκονται στο επίπεδο μέσης (waist level).

71. Log Roll

Μια κίνηση απελευθέρωσης (release move), η οποία ξεκινά από το επίπεδο μέσης (waist level) και το σώμα του top person περιστρέφεται 360 μοίρες τουλάχιστον ενώ παραμένει παράλληλα με τον τάπητα.

Ένα "Assisted Log Roll" είναι η ίδια τεχνική, με βοήθεια από μία επιπρόσθετη βάση που διατηρεί επαφή καθ'όλη την διάρκεια της μεταφοράς.

72. Mount

Βλέπε "Stunt".

73. Multi-Based Stunt

Ένα stunt το οποίο περιλαμβάνει 2 ή περισσότερες βάσεις στο οποίο δεν περιλαμβάνεται ο spotter.

74. New Base(s)

Οι βάσεις οι οποίες προηγουμένως δεν ήταν σε απευθείας επαφή με το top person ενός stunt.

75. Non-Inverted Position Μία θέση σώματος στην οποία συναντάμε μία από τις δύο περιπτώσεις:

1. Οι ώμοι του top person βρίσκονται στην μέση ή πιο πάνω
2. Οι ώμοι του top person βρίσκονται κάτω από την μέση και τα πόδια του κάτω από το κεφάλι

76. Nugget

Μία θέση σώματος στην οποία ο αθλητής βρίσκεται σε tucked position στα χέρια και στα γόνατα τους πάνω στον τάπητα. Όταν ένας αθλητής σε nugget position υποστηρίζει ένα top person, θεωρούνται βάση σε ένα waist level stunt.

77. Onodi

Ξεκινά από ένα back hand spring position στη συνέχεια ο αθλητής σπρώχνει τον τάπητα για να πάρει φόρα και εκτελεί $\frac{1}{2}$ περιστροφή στα χέρια, τελειώνοντας την τεχνική με ένα front handspring.

78. Original Base(s)

Οι βάσεις οι οποίες είναι σε επαφή με το top person κατά την διάρκεια έναρξης μιας τεχνικής ή ενός stunt.

79. Pancake

Ένα stunt με αναστροφή προς τα κάτω (downward inversion stunt) στο οποίο τα πόδια του top person παραμένουν στα χέρια των βάσεων την στιγμή που εκτελείται fold over/pike forward rotation και πιάνεται από τις βάσεις από την πλάτη.

80. Paper Dolls

Single-leg stunts (stunts με ένα πόδι) πιάνουν το ένα το άλλο ενώ βρίσκονται σε single leg position. Τα stunts μπορεί να είναι ή και να μην είναι σε επέκταση (extended).

81. Pike

Το σώμα γέρνει μπροστά από τους γοφούς με τα πόδια τεντωμένα και ενωμένα.

82. Platform Position

Ένα single leg stunt στο οποίο το πόδι του top person που δεν υποστηρίζεται κρατιέται ίσιο – τεντωμένο δίπλα στο πόδι που κρατούν οι βάσεις. Αναφέρεται επίσης ως “dangle” ή “target position”.

83. Power Press

Όταν οι βάσεις φέρνουν το top person απο extended position, σε prep level (επίπεδο ώμων) ή πιο κάτω, και στην συνέχεια το επαναφέρουν σε extended position πάλι.

84. Prep (stunt) Ένα stunt με παραπάνω από μία βάσεις, κρατώντας και τα δύο πόδια του top person, το οποίο κρατιέται στο επίπεδο των ώμων από τις βάσεις σε όρθια θέση.

85. Prep-Level

Η χαμηλότερη ένωση μεταξύ των βάσεων και του top person είναι πάνω από το waist level και κάτω από το extended level. Π.χ. prep, shoulder level hitch, shoulder sit. Ένα stunt μπορεί επίσης να

θεωρηθεί ότι βρίσκεται στο Prep-Level αν τα χέρια των βάσεων είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, αλλά δεν θεωρούνται “Extended Stunts” καθώς το ύψος του σώματος του top person είναι ίδιο με ένα shoulder/prep level stunt, π.χ. flatback, straddle lifts, chair, T-lift. Ένα stunt θεωρείται κάτω από το Prep Level αν το ένα πόδι τουλάχιστον του top person βρίσκεται σε waist level, όπως καθορίζεται από το ύψος/θέση της βάσης. (Εξαιρέση: chair, T-lift and shoulder sit είναι prep level stunts).

86. Primary Support

Υποστηρίζοντας το μεγαλύτερο μέρος του βάρους του top person.

87. Prone Position

Με πρόσωπο προς τα κάτω, επίπεδη θέση σώματος.

88. Prop

Ένα αντικείμενο το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον αγωνιστικό τάπητα. Σημαίες, πανό, πινακίδες, rompons, μεγάφωνα και κομμάτια υφάσματος είναι τα μόνα που επιτρέπονται. Κάθε κομμάτι που αφαιρείται από την στολή εσκεμμένα και χρησιμοποιείται για οπτικό εφέ θα θεωρείται prop.

89. Punch

Βλέπε “Rebound”.

90. Punch Front

Βλέπε “FrontTuck”.

91. Pyramid

Δύο ή περισσότερα stunts σε επαφή.

92. Rebound

Μία αερομεταφερόμενη θέση η οποία δεν περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι και δημιουργείται χρησιμοποιώντας τα πόδια για να σπρώξει τον τάπητα- συνήθως εκτελείται από ή καταλήγοντας σε μία τεχνική tumbling.

93. Release Move

Όταν σταματά η επαφή μεταξύ του top person και όλων των ατόμων στον τάπητα. Βλέπε “Free Release Move”.

94. Rewind

Ένα free-flipping release move από το έδαφος (ground level) το οποίο χρησιμοποιείται ως τεχνική έναρξης στο stunt.

95. Round Off

Παρόμοιο με τον τροχό, με την διαφορά ότι ο αθλητής προσγειώνεται και με τα δύο πόδια στο έδαφος αντί με ένα πόδι την φορά, κοιτώντας την κατεύθυνση από την οποία ξεκίνησε.

96. Running Tumbling

Μία τεχνική Tumbling η οποία περιλαμβάνει μπροστινό βήμα ή άλμα που χρησιμοποιείται για να προσθέσει δύναμη/φόρα στο ξεκίνημα της άσκησης.

97. Second Level

Οποιοδήποτε άτομο που υποστηρίζεται πάνω από τον τάπητα από μία ή παραπάνω βάσεις.

98. Second Level Leap Frog

Όμοι με το Leap Frog αλλά το top person υποστηρίζεται από βοηθούς (bracers) αντί από τις βάσεις όταν μεταφέρεται από ένα σετ βάσεων σε ένα άλλο (ή και ίδιο) σετ βάσεων.

99. Series Front or Back Handsprings

Δύο ή παραπάνω μπροστινά ή πίσω handsprings που εκτελούνται συνεχόμενα από τον αθλητή.

100. Shoulder Level

Ένα stunt στο οποίο η επαφή μεταξύ των βάσεων και του top person είναι στο ύψος των ώμων των βάσεων.

101. Shoulder Sit

Ένα stunt στο οποίο το top person κάθεται στους ώμους της βάσης (βάσεων). Αυτό θεωρείται ένα prep level stunt.

102. Shoulder Stand

Ένα stunt στο οποίο ο αθλητής στέκεται στους ώμους της βάσης.

103. Show and Go

Ένα μεταβατικό stunt στο οποίο το stunt πέρνα μέσα από extended level και επιστρέφει σε non-extended stunt.

104. Shushunova

Ένα straddle jump (toe touch) το οποίο προσγειώνεται στον τάπητα σε prone/push-up position (μπρούμυτα).

105. Single-Based Double Cupie

Μια βάση υποστηρίζει 2 άτομα κορυφής (top persons) το κάθε ένα εκ των οποίων έχει τα δύο πόδια σε διαφορετικά χέρια της βάσης βλέπε « Cupie».

106. Single-Based Stunt

Ένα stunt στο οποίο χρησιμοποιείται μία μόνο βάση για να υποστηρίξει το top person.

107. Single-Leg Stunt

Βλέπε “Stunt”.

108. Split Catch

Ένα stunt με το top person σε όρθια θέση έχοντας τα γόνατα μπροστά. Οι βάσεις κρατούν το εσωτερικό των μηρών καθώς το top person εκτελεί ένα high “V” motion, δημιουργώντας ένα “X” με το σώμα του.

109. Sponge Toss

Ένα stunt παρόμοιο με το basket toss στο οποίο το top person πετάγεται (tossed) από “Load In” position. Το top person έχει και τα δύο πέλματα στα χέρια των βάσεων πριν το toss.

110. Spotter

Το άτομο του οποίου πρωταρχική ευθύνη είναι η αποφυγή τραυματισμών με το να προστατεύει το κεφάλι, το σβέρκο, την πλάτη και την περιοχή των ώμων του top person κατά την διάρκεια εκτέλεσης ενός stunt, μιας πυραμίδας ή ενός πετάγματος. Όλοι οι “Spotters” πρέπει να είναι μέλη της ίδιας ομάδας και να εκπαιδεύονται σε κατάλληλες τεχνικές (spotting techniques) .

Ο spotter

- Πρέπει να στέκεται δίπλα ή πίσω από το stunt, την πυραμίδα ή το πέταγμα (toss).
- Πρέπει να βρίσκεται σε άμεση επαφή με τον αγωνιστικό τάπητα/
- Πρέπει να είναι προσεκτικός κατά την διάρκεια εκτέλεσης μιας τεχνικής.
- Πρέπει να μπορεί να φτάνει την βάση του stunt το οποίο παρακολουθούν, αλλά δε χρειάζεται να είναι σε απευθείας σωματική επαφή με το stunt.
- Δεν θα πρέπει να στέκεται ακριβώς κάτω από το stunt κατά τη διάρκεια εκτέλεσής του.
- Μπορεί να πιάνει τους καρπούς των βάσεων, άλλα μέρη από τα χέρια των βάσεων, τους αστραγάλους ή/και τα πόδια του top person ή μπορεί να μην αγγίξει το stunt καθόλου.
- Δεν μπορεί να θεωρηθεί βάση και spotter την ίδια στιγμή. Αν υπάρχει μόνο ένα άτομο κάτω από το πόδι του top person, ανεξαρτήτως της θέσης του χεριού, αυτό το άτομο θεωρείται βάση.

Παράδειγμα: Σε ένα two leg stunt, η βάση που κρατάει το ένα από τα πόδια δεν επιτρέπεται να θεωρηθεί spotter (ανεξαρτήτως του πιασίματος).

Σημείωση: Εάν το χέρι του spotter είναι κάτω από το πόδι του top person, πρέπει να είναι το μπροστινό του χέρι. Το πίσω χέρι του spotter ΠΡΕΠΕΙ να τοποθετηθεί πίσω από τον αστράγαλο/πόδι του top person ή στην πίσω πλευρά του καρπού της βάσης.

111. Standing Tumbling

Μία τεχνική tumbling (σειρά ασκήσεων) η οποία εκτελείται από σταθερή θέση (standing position) χωρίς να έχει προηγηθεί κάποια μπροστινή κίνηση. Οποιοσδήποτε αριθμός βημάτων προς τα πίσω πριν την εκτέλεση της άσκησης, εξακολουθεί να ορίζει την άσκηση ως “standing tumbling”.

112. Step Out

Μια τεχνική tumbling κατά την οποία η προσγείωση γίνεται σε ένα πόδι κάθε φορά σε αντίθεση με την ταυτόχρονη προσγείωση και στα δύο πόδια.

113. Straight Cradle

Ένα release move/dismount από ένα stunt που καταλήγεις σε cradle position στο οποίο το top person μένει σε θέση “Straight Ride” – δεν εκτελείται καμία τεχνική (π.χ.turn, kick, twist, pretty girl, κλπ).

114. Straight Ride

Η θέση σώματος του top person όταν εκτελεί ένα toss ή ένα dismount το οποίο δεν περιλαμβάνει κανένα κόλπο στον αέρα. Είναι μία θέση σε ευθεία γραμμή η οποία μαθαίνει στο top person να φτάσει και να διατηρήσει το μέγιστο ύψος στο toss.

115. Stunt

Οποιαδήποτε τεχνική στην οποία το top person υποστηρίζεται πάνω από τον τάπητα από ένα ή παραπάνω άτομα. Ένα stunt ορίζεται ότι είναι “One Leg” ή “Two Leg” από τον αριθμό των ποδιών του top person που υποστηρίζονται από τις βάσεις. Εάν το top person δεν υποστηρίζεται σε κανένα πόδι, τότε το stunt θεωρείται “Two Leg” stunt.

Εξαίρεση: Το Chair θεωρείται “Two Leg” stunt.

116. Suspended Roll

Μία τεχνική stunt που περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι από το top person ενώ βρίσκεται σε ένωση χέρι/καρπό με χέρι/καρπό με τις βάσεις που είναι στον τάπητα. Οι βάσεις θα έχουν τα χέρια τεντωμένα κατά την διάρκεια της περιστροφής της τεχνικής. Η περιστροφή του top person περιορίζεται σε μπροστινή ή πισινή.

117. Suspended Forward Roll

Μία υποβασταζόμενη τούμπα που περιστρέφεται προς τα μπροστά. Βλέπε «Suspended Roll»

118. Suspended Backward Roll

Μία υποβασταζόμενη τούμπα που περιστρέφεται προς τα πίσω. Βλέπε «Suspended Roll».

119. T-Lift

Ένα stunt στο οποίο το top person με τα χέρια σε t-motion στηρίζεται από σε κάθε πλευρά από μία βάση που συνδέεται με το κάθε ένα χέρι και κάτω από το μπράτσο. Το top person παραμένει σε μη ανεστραμμένη, κάθετη θέση όσο υποστηρίζεται στο stunt.

120. Tension Roll / Drop

Μία πυραμίδα/ένα stunt στην οποία οι βάσεις γέρνουν μπροστά όλες μαζί μέχρι το top person(s) να αφήσουν τις βάσεις χωρίς βοήθεια. Συνήθως το top person(s) ή/ και οι βάσεις εκτελούν ένα forward roll μόλις πάψει να υπάρχει επαφή μεταξύ τους.

121. Three Quarter ($\frac{3}{4}$) Front Flip (stunt)

Μία μπροστινή περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι στην οποία το top person αφήνεται από όρθια θέση και καταλήγει σε cradle position.

122. Three Quarter ($\frac{3}{4}$) Front Flip (tumbling)

Μία μπροστινή περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι από μία όρθια θέση σε καθιστή θέση στο έδαφος, με τα χέρια ή / και τα πόδια να προσγειώνονται πρώτα.

123. Tic-Tock

Ένα στατικό stunt στο ένα πόδι, στο οποίο οι βάσεις βυθίζονται και ελευθερώνουν το top person με κατεύθυνση προς τα πάνω, καθώς το top person αλλάζει το βάρος του στο άλλο πόδι και προσγειώνεται στην ίδια στατική θέση με αντίθετο πόδι.

124. Toe / Leg Pitch

Μία τεχνική με μία ή παραπάνω βάσεις στην οποία η βάση (βάσεις) πετάει (toss) προς τα πάνω, συνήθως χρησιμοποιώντας το πέλμα ή το πόδι του top person ώστε να αυξηθεί το ύψος του top person.

125. Torso

Η μεσαία περιοχή / περιοχή μέσης του σώματος ενός αθλητή.

126. Toss

Ένα αερομεταφερόμενο stunt στο οποίο οι βάσεις εκτελούν μία κίνηση πετάγματος (throwing motion) η οποία ξεκινάει από το waist level ώστε να αυξηθεί το ύψος του top person. Το top person αφήνεται από όλες τις βάσεις, κρατήματα ή / και από άλλα top persons. Το top person δεν ακουμπά στον αγωνιστικό τάπητα όταν ξεκινά το toss (π.χ. basket toss ή sponge toss). Σημείωση: Τα toss to hands,

toss to extended stunts και toss chair δεν συμπεριλαμβάνονται σε αυτή την κατηγορία. (Βλέπε «Release Moves»).

127. Top Person (άτομο κορυφής)

Ο αθλητής (αθλητές) οι οποίοι υποστηρίζονται πάνω από την επιφάνεια του αγωνιστικού τάπητα σε ένα stunt, σε μια πυραμίδα ή σε ένα toss.

128. Tower Pyramid

Ένα stunt πάνω σε ένα waist level stunt.

129. Transitional Pyramid

Το top person πηγαίνει από μία θέση σε μία άλλη σε μία πυραμίδα. Η μετάβαση μπορεί να περιλαμβάνει την αλλαγή των βάσεων με την προϋπόθεση ένας αθλητής να βρίσκεται στο prep level ή πιο κάτω και να διατηρεί επαφή συνεχόμενη επαφή με το top person.

130. Transitional Stunt

Το Top person ή τα top persons που πηγαίνουν από μία θέση stunt σε μία άλλη προκαλώντας αλλαγή στην διαμόρφωση του αρχικού stunt. Κάθε σημείο έναρξης χρησιμοποιείται ώστε να ορίζεται η αφητηρία μιας μετάβασης. Το τέλος μιας μετάβασης ορίζεται ως ένα καινούργιο σημείο έναρξης, το σταμάτημα μιας κίνησης, ή / και το top person να ακουμπήσει τον τάπητα.

131. Traveling Toss

Ένα toss που εσκεμμένα απαιτεί από τις βάσεις ή τους catchers να κινηθούν σε συγκεκριμένη κατεύθυνση για να πιάσουν το top person. (Αυτό δεν περιλαμβάνει ένα τέταρτο στροφή από τις βάσεις σε tosses όπως το “Kick Full”)

132. Tuck Position

Μία θέση στην οποία το σώμα βρίσκεται λυγισμένο στην μέση/γοφούς με τα γόνατα στο στήθος.

133. Tumbling

Οποιαδήποτε περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι η οποία δεν υποστηρίζεται από τις βάσεις και καταλήγει στον τάπητα.

134. Twist

Όταν ο αθλητής εκτελεί μία περιστροφή γύρω από τον κάθετο άξονα του σωματός του.

135. Twisting Stunt

Οποιαδήποτε περιστρεφόμενη μεταφορά που περιλαμβάνει ένα top person και μία βάση (βάσεις). Ο βαθμός της περιστροφής γενικώς ορίζεται από το σύνολο συνεχόμενων περιστροφών των γοφών του

top person σε σχέση με τον τάπητα. Οι περιστροφές μετρώνται χρησιμοποιώντας και τον κάθετο (από το κεφάλι έως τα πόδια) αλλά και τον οριζόντιο άξονα (μέσω του αφαλού σε μια μη κατακόρυφη θέση). Η ταυτόχρονη περιστροφή και στους δύο άξονες πρέπει να μετριέται ξεχωριστά, όχι αθροιστικά, όταν υπολογίζεται η γωνία της στροφής. Η βύθιση από τις βάσεις ή/ και η αλλαγή της κατεύθυνσης της περιστροφής σηματοδοτεί μία καινούργια μετάβαση.

136. Twisting Toss

Μια περιστροφή κατά την οποία ο αθλητής περιστρέφεται γύρω από τον «Κάθετο Άξονα» του σώματός του.

137. Twisting Tumbling

Μία τεχνική tumbling η οποία περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι στην οποία ο αθλητής περιστρέφεται γύρω από τον «Κάθετο Άξονα» του σώματός του.

138. Two – High Pyramid

Μία πυραμίδα στην οποία όλα τα top persons υποστηρίζονται πρωταρχικά από τις βάσεις, οι οποίες βρίσκονται σε απευθείας επαφή με τον τάπητα. Οποιαδήποτε στιγμή που αφήνεται ένα top person από τις βάσεις σε ένα “Pyramid Release Move”, ανεξαρτήτως του ύψους του release, αυτό το top person θεωρείται ότι περνάει πάνω από το ύψος 2 ατόμων (“passing above two persons high”).

Το “Passing above two persons high” δεν έχει σχέση με το ύψος του top person αλλά με τον αριθμό των επιπέδων τα οποία είναι συνδεδεμένα.

139. Two & One Half (2-½) High Pyramid

Μία πυραμίδα στην οποία το top person(s) φέρει το βάρος του (όχι στήριγμα)σε ένα άλλο top person τουλάχιστον και δεν βρίσκεται σε επαφή με τις βάσεις. Το ύψος της πυραμίδας για “Two and One Half High Pyramid” μετριέται από το μήκος σώματος όπως ακολουθεί:

- Chairs, thigh stands and shoulder straddles είναι 1-½ μήκος σώματος.
- Shoulder stands είναι 2 μήκη σώματος.

140. Unified Partner

Μία θέση σώματος του ατόμου κορυφής (top person) κατά την οποία βρίσκεται σε όρθια θέση στηριζόμενο σε τουλάχιστον ένα πόδι, ενώ υποστηρίζεται από μία βάση(βάσεις).

141. Upright

Η θέση σώματος του top person στην οποία ο αθλητής βρίσκεται σε όρθια θέση στο ένα πόδι τουλάχιστον ενώ υποστηρίζεται από μία βάση (βάσεις).

142. V-Sit

Η θέση σώματος του top person όταν βρίσκεται καθισμένο σε ένα stunt με τεντωμένα πόδια παράλληλα στον τάπητα σε θέση “V”.

143. Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling)

Μία αόρατη γραμμή που ξεκινά από το κεφάλι και καταλήγει στα δάχτυλα του ποδιού, του αθλητή που εκτελεί τεχνικές στο έδαφος ή του top person.

144. Waist Level

Ένα stunt στο οποίο η χαμηλότερη ένωση μεταξύ των βάσεων και του top person είναι πάνω από το ground level (έδαφος) και κάτω από το prep level, ή / και ένα πόδι του top person τουλάχιστον είναι κάτω από το prep level, όπως ορίζεται από το ύψος/θέση της βάσης. Παραδείγματα stunts τα οποία θεωρούνται waist level: All 4s position based stunts, a nugget-based stunt. Το chair και το shoulder sit θεωρούνται prep level stunts, με βάση το σημείο επαφής με τη βάση (βάσεις), και δεν θεωρούνται waist level.

145. Walkover

Μία μη αερομεταφερόμενη τεχνική που περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι στην οποία ο αθλητής περιστρέφεται προς τα μπροστά/προς τα πίσω (συνήθως εκτελείται με τα πόδια σε θέση split) με υποστήριξη από το ένα ή και τα δύο χέρια.

146. Whip

Μία μη περιστρεφόμενη, μεταφερόμενη προς τα πίσω, αερομεταφερόμενη τεχνική tumbling στην οποία τα πόδια του αθλητή περιστρέφονται πάνω από το κεφάλι και το σώμα, ενώ το σώμα παραμένει σε λυγισμένη θέση. Ένα “whip” μοιάζει με ένα back handspring χωρίς τα χέρια να έρχονται σε επαφή με το έδαφος.

147. X-Out

Μία τεχνική tumbling ή ένα toss στα οποία ο αθλητής εκτελεί ένα flip (τούμπα) ενώ απλώνει τα χέρια και τα πόδια σε “X” σχήμα κατά της διάρκειας της περιστροφής του flip.

23. Γενικοί Κανόνες Ασφαλείας και Απαραίτητες Προϋποθέσεις Ρουτίνας

1. Όλοι οι αθλητές πρέπει να επιτηρούνται κατά την διάρκεια όλων των επίσημων καθκόντων από έναν καταρτισμένο υπεύθυνο/προπονητή.
2. Οι προπονητές πρέπει να επιζητούν την επιδεξιότητα πριν ακολουθήσει η μετάβαση στο επόμενο επίπεδο δεξιοτήτων. Οι προπονητές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τον αθλητή, την ομάδα και το επίπεδο δεξιοτήτων όλης της ομάδας κατά την επιλογή του κατάλληλου επιπέδου χορογραφίας.
3. Όλες οι ομάδες, οι προπονητές και οι υπεύθυνοι προγραμμάτων και συλλόγων θα πρέπει να έχουν ένα πλάνο έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση τραυματισμού.

4. Οι αθλητές και οι προπονητές δεν πρέπει να είναι υπό την επήρεια αλκοόλ, ναρκωτικών, ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση ή μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων, τα οποία επιβραδύνουν ή βελτιώνουν την ικανότητα επιτήρησης ή εκτέλεσης μια ρουτίνας με ασφάλεια, κατά την διάρκεια συμμετοχής τους σε προπόνηση ή αγώνες.
5. Οι αθλητές πρέπει πάντα να προπονούνται και να αγωνίζονται σε κατάλληλη επιφάνεια. Τεχνικές δεξιότητες (π.χ. stunts, pyramids, tosses ή tumbling) δεν πρέπει να εκτελούνται σε τσιμέντο, σε άσφαλτο, σε βρεγμένο ή ανομοιόμορφο έδαφος ή σε έδαφος με εμπόδια.
6. Παπούτσια με μαλακή σόλα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια των αγώνων. Απαγορεύονται τα παπούτσια χορού, της ενόργανης ή οποιοδήποτε παρόμοιο είδους παπουτσιού. Τα παπούτσια πρέπει να έχουν συμπαγή σόλα.
7. Κοσμήματα κάθε είδους συμπεριλαμβανομένων αλλά όχι περιοριζόμενων σε αυτιά, μύτη, γλώσσα, αφαλό και κοσμήματα προσώπου (facial rings), διαφανή πλαστικά κοσμήματα, βραχιόλια, κολιέ και κονκάρδες στις στολές απαγορεύονται. Τα κοσμήματα θα πρέπει να αφαιρεθούν και δεν επιτρέπεται να καλύπτονται με ταινία (εξάιρεση αποτελούν οι ιατρικές ταυτότητες/βραχιόλια). Διευκρίνιση: Στρασάκια επιτρέπονται να βρίσκονται κολλημένα πάνω στη στολή είτε στο σώμα.
8. Οποιοσδήποτε εξοπλισμός αύξησης ύψους που χρησιμοποιείται για να ωθήσει τον αθλητή απαγορεύεται. Εξάιρεση: το spring floor ως ειδική επιφάνεια για τις ομάδες All Star Cheerleading.
9. Σημαίες, λάβαρα, σήματα, roms, μεγάφωνα, και κομμάτια υφάσματος είναι τα μόνα props (αντικείμενα εκτός της στολής που χρησιμοποιούνται κατά την εκτέλεση ενός προγράμματος) που επιτρέπονται. (Εξάιρεση: Συσκευές ή εξοπλισμός υποστήριξης ή υποβοήθησης κινητικότητας στις κατηγορίες Προσαρμοσμένων Ικανοτήτων, Ειδικών Ικανοτήτων ή Special Olympics). Props που έχουν κοντάρια ή παρόμοιο εξοπλισμό στήριξης δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε stunt ή tumbling. Όλα τα props πρέπει να αφήνονται με ασφάλεια σε σημείο όπου δεν υπάρχει κίνδυνος να προκληθούν ζημιές ή τραυματισμοί (παράδειγμα: απαγορεύεται ο αθλητής να πετάξει μια σκληρή πινακίδα από την μια πλευρά του τάπητα στην άλλη ενώ βρίσκεται σε stunt). Οποιοδήποτε κομμάτι της στολής που αφαιρείται σκόπιμα και χρησιμοποιείται για τη δημιουργία οπτικού εφέ, θα θεωρηθεί prop από τη στιγμή που θα αφαιρεθεί από το σώμα του αθλητή.
10. Στηρίγματα, επιγονατίδες και νάρθηκες, τα οποία είναι αμετάβλητα από τον πρωτότυπο σχεδιασμό του κατασκευαστή, δεν απαιτούν επιπλέον προστατευτικά. Στηρίγματα, επιγονατίδες και νάρθηκες, τα οποία έχουν μεταβληθεί από τον αρχικό σχεδιασμό του κατασκευαστή, πρέπει να ενισχυθούν με ειδικού τύπου σφουγγάρι 1,27 cm τουλάχιστον, αν ο αθλητής συμμετέχει σε stunts, πυραμίδες, tumbling και tosses. Αν κάποιος αθλητής έχει γύψο (παράδειγμα: νάρθηκα ή μπότα), δεν επιτρέπεται να συμμετέχει σε stunts, πυραμίδες, tumbling και tosses.
Εξάιρεση: Εντός των κατηγοριών Προσαρμοσμένων Δυνατοτήτων, Ειδικών Δυνατοτήτων και Παραολυμπιακών Αγώνων της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (ICU), το αντικείμενο κινητικής υποβοήθησης ή συσκευές υποστήριξης που χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν τον αθλητή θεωρούνται μέρος του αθλητή. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η παράγραφος αυτή δεν εφαρμόζεται.
11. Από την άποψη διαβάθμισης επιπέδου, οι τεχνικές που επιτρέπονται σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο, συμπεριλαμβάνουν και τις τεχνικές του προηγούμενου επιπέδου.
12. Οι απαιτούμενοι spotters για όλες τις τεχνικές, πρέπει να είναι μέλη της εκάστοτε ομάδας και θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι στις σωστές τεχνικές spotting.
13. Οι πτώσεις όλων των ειδών, συμπεριλαμβανομένων αλλά όχι περιοριζόμενων σε πτώσεις στα γόνατα, στο μηρό, στην πλάτη ή μπρούμυτα από άλμα, stunt ή ανεστραμμένη θέση, δεν επιτρέπονται εκτός και αν το μεγαλύτερο μέρος του βάρους τοποθετείται αρχικά στα χέρια ή τα πόδια, το οποίο

μειώνει την ένταση της πτώσης. Τα Shushinovas επιτρέπονται. *Διευκρίνιση:* Οι πτώσεις οι οποίες συμπεριλαμβάνουν οποιοδήποτε ποσοστό βάρους στα χέρια ή στα πόδια δεν είναι απαραίτητα παράνομα.

14. Οι αθλητές πρέπει να έχουν τουλάχιστον ένα πόδι, χέρι ή άλλο μέρος του σώματος (εκτός από τα μαλλιά) στον αγωνιστικό τάπητα κατά την έναρξη της ρουτίνας. *Εξαιρέση:* Οι αθλητές μπορούν να έχουν τα πόδια τους πάνω στα χέρια των βάσεων, αν τα χέρια των βάσεων ακουμπάνε τον τάπητα.

15. Οι διαγωνιζόμενοι που ξεκινούν μία ρουτίνα πρέπει να παραμένουν οι ίδιοι κατά την διάρκεια της ρουτίνας. Δεν μπορεί να γίνει αλλαγή διαγωνιζόμενου κατά την διάρκεια της ρουτίνας.

16. Ο αθλητής δεν πρέπει να έχει τσίχλες, καραμέλες, οτιδήποτε βρώσιμο ή μη βρώσιμο στο στόμα του, το οποίο μπορεί να προκαλέσει πνιγμό κατά την διάρκεια προπόνησης ή/και διαγωνισμού.

17. Για λόγους προβολής του αθλήματος διεθνώς αλλά και της παγκόσμιας αθλητικής εικόνας του αθλήματος, προτείνεται οι αθλητές να διαγωνίζονται με την εθνική ενδυμασία της ομάδας τους η οποία δεν θα αφήνει εσκεμμένα ακάλυπτη την κοιλιακή χώρα του αθλητή όταν ο αθλητής βρίσκεται σε όρθια θέση. Για ενημερωτικούς λόγους, αυτό είναι μια σύσταση για το 2019.

18. Προτείνεται να γίνεται χρήση της μητρικής γλώσσας μιας ομάδας (συμπεριλαμβανομένης και της νοηματικής γλώσσας) για όλες τις επευφημίες (cheers) και τα τραγούδια (chants).

19. Προτείνεται η χρήση της τοπικής κουλτούρας μιας ομάδας ως μέρος της χορογραφίας.

24. Επίπεδο 0 (Κατηγορία Beginner)

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ TUMBLING

A. Όλες οι ασκήσεις tumbling θα πρέπει να ξεκινούν και να καταλήγουν στον αγωνιστικό τάπητα.

Διευκρίνιση: Ο αθλητής που εκτελεί tumbling μπορεί να μεταβεί από τα χέρια /πόδια σε ένα stunt. Για τις σχετικές κατηγορίες, εάν η μετάβαση από μία σειρά ασκήσεων περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι, τότε ο αθλητής/άτομο κορυφής πρέπει να πιαστεί και να σταματήσει σε μία μη ανεστραμμένη θέση, πριν συνεχίσει σε περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι ή σε stunt.

Παράδειγμα: Round off σε handspring και μετά τίναγμα ή επαφή από μία βάση ή έναν βοηθό(bracer) κατευθείαν σε back flip θα έσπαγε αυτόν τον κανόνα για τα επίπεδα Beginner – Elite. Ένας ξεκάθαρος διαχωρισμός από tumbling σε stunt χρειάζεται για να γίνει αυτό νόμιμο. Πιάνοντας τον αθλητή στην μετάβαση μιας άσκησης και στην συνέχεια η φόρα που του δίνουμε για να πραγματοποιήσει την περιστροφή της επόμενης άσκησης στον αέρα θεωρείται νόμιμο. Αυτό που θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιείται νόμιμα είναι ένα back handspring χωρίς να έχει προηγηθεί round off.

Εξαιρέση: Μεταβαίνοντας σε θέση prone (1/2 στροφή –προσγειώση με το στομάχι) σε stunt επιτρέπεται στο επίπεδο 0.

B. Ασκήσεις (tumbling) από πάνω, κάτω, ή ανάμεσα από stunt, ατομικά ή props, απαγορεύονται.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει (μεταβεί) πάνω από έναν άλλον αθλητή.

Γ. Εκτέλεση ασκήσεων tumbling καθώς κρατάμε ή είμαστε σε επαφή με ένα αντικείμενο (prop) απαγορεύονται.

Δ. Τα dive rolls (κυβίστηση με φόρα) απαγορεύονται.

Ε. Τα άλματα δεν θεωρούνται ασκήσεις δεξιότητας (tumbling skills), από άποψη νομιμότητας. Συνεπώς, εάν ένα άλμα συμπεριλαμβάνεται σε μια σειρά ασκήσεων (tumbling pass), θα χωριστεί η σειρά των ασκήσεων στο σημείο που έγινε το άλμα.

ΕΠΙΠΕΔΟ 0 ΑΣΚΗΣΕΩΝ STANDING / RUNNING TUMBLING

A. Οι ασκήσεις δεξιότητων πρέπει να περιλαμβάνουν συνεχή σωματική επαφή με τον τάπητα.

Εξαίρεση: Block cartwheels και round offs επιτρέπονται.

B. Κυβίστηση και ανακυβίστηση επιτρέπονται.

Γ. Cartwheels (τροχοί) και round offs (ροντάτ) και hand stands επιτρέπονται.

Δ. Δεν επιτρέπονται Front and Back Walkovers.

Ε. Δεν επιτρέπεται άσκηση tumbling αμέσως μετά από round off. Εάν υπάρξει tumbling μετά από ένα round off θα πρέπει να υπάρχει μια ξεκάθαρη παύση ανάμεσα στο tumbling και στο round off ή στο round off rebound.

z. Front and back handsprings (χειροκυβίστηση) απαγορεύονται.

ΕΠΙΠΕΔΟ 0 STUNTS

A. Spotters

Ένας spotter απαιτείται για κάθε άτομο κορυφής (top person) από το επίπεδο του εδάφους.

Παράδειγμα: Thigh Stands, ground stunts, knee stunts (π.χ. ένα Knee table top) είναι παραδείγματα ακροβατικών πάνω από το επίπεδο του εδάφους

Διευκρίνιση: Ο spotter μπορεί να κρατήσει την μέση του ατόμου κορυφής (top person) σε ένα ακροβατικό πάνω από το επίπεδο του εδάφους.

B. Επίπεδα των ακροβατικών

1. Single leg stunts (ακροβατικά με ένα πόδι στο επίπεδο των ώμων), two leg (δύο ποδιών) και όλα τα ακροβατικά επιτρέπονται μόνο σε επίπεδο μέσης εάν το άτομο κορυφής (top person) είναι σε επαφή με αθλητή ο οποίος στέκεται στον τάπητα (π.χ. ο spotter να κρατά τη μέση του ατόμου κορυφής (top person), να υπάρχει επαφή με το χέρι ή με μέρος του χεριού), το οποίο πρέπει να είναι διαφορετικό άτομο από τη βάση(εις) ή τον spotter.

2. Stunts πάνω από το επίπεδο της μέσης δεν επιτρέπονται. Ένα ακροβατικό δεν πρέπει να περάσει το επίπεδο της μέσης.

Διευκρίνιση: Δεν επιτρέπεται να περάσει το άτομο κορυφής (top person) πάνω από το επίπεδο μέσης της βάσης.

Γ. Τα ακροβατικά (stunts) με στροφές και μεταβάσεις δεν επιτρέπονται.

Διευκρίνιση: Η μετάβαση σε θέση prone (½ στροφή και προσγείωση με το στομάχι) σε ένα stunt επιτρέπεται στο επίπεδο 0.

Δ. Κατά την διάρκεια μεταβάσεων, τουλάχιστον μία βάση πρέπει να παραμένει σε επαφή με το άτομο κορυφής (top person).

Εξαιρέση: Leap frogs ή παραλλαγές του leap frog stunt δεν επιτρέπονται στο επίπεδο 0.

Ε. Ακροβατικά στον αέρα και μεταβάσεις με ή χωρίς βοήθεια δεν επιτρέπονται.

Ζ. Κανένα ακροβατικό (stunt), πυραμίδα ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα άλλο ακροβατικό (stunt) ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση 1: Αυτός ο κανόνας αφορά στον κορμό του αθλητή (το κεντρικό μέρος του σώματος ενός αθλητή) ο οποίος δεν πρέπει να περνά πάνω ή κάτω από τον κορμό ενός άλλου αθλητή, δεν αφορά στα χέρια ή τα πόδια.

Διευκρίνιση 2: Το άτομο κορυφής (top person) δεν πρέπει να περάσει πάνω η κάτω από τον κορμό (το κεντρικό μέρος του σώματος ενός αθλητή) ενός άλλου ατόμου κορυφής (top person), ανεξάρτητα αν η πυραμίδα ή το stunt είναι ξεχωριστά ή όχι.

Παράδειγμα: Ένα άτομο καθισμένο στον ώμο βάσης δεν επιτρέπεται να περάσει κάτω από ένα άλλο ακροβατικό (stunt).

Εξαιρέση: Τα Single based split catches δεν επιτρέπονται.

Η. Μία μονή βάση (single base) με παραπάνω από ένα άτομο κορυφής (top person) απαγορεύεται.

Θ. Επίπεδο 0 Ακροβατικά (Stunts) – Κινήσεις Απελευθέρωσης (Release Moves)

1. Κινήσεις απελευθέρωσης δεν επιτρέπονται

Διευκρίνιση 1: Δεν επιτρέπονται οι ασκήσεις τύπου Helicopters.

Διευκρίνιση 2: Δεν επιτρέπονται τα Log / Barrel rolls.

I. Επίπεδο 0 Ακροβατικά (Stunts) – Αναστροφές (Inversions)

1. Οι αναστροφές δεν επιτρέπονται

Διευκρίνιση: Όλοι οι αθλητές που κάνουν αναστροφές (άτομα κορυφής) πρέπει να διατηρούν επαφή με τον τάπητα (Βλέπε κανόνες επιπέδου 0 για «standing /running tumbling»).

Παράδειγμα: Ένα υποστηριζόμενο στον αγωνιστικό τάπητα Handstand , δεν θεωρείται ακροβατικό (stunt) αλλά είναι μία νόμιμη αναστροφή.

Κ. Οι βάσεις δεν πρέπει να κρατάνε το βάρος του ατόμου κορυφής (top person) εάν βρίσκονται σε γέφυρα ή ανεστραμμένη θέση.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής που στέκεται όρθιος στον τάπητα δεν θεωρείται άτομο κορυφής (top person).

ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ 0 (BEGINNER)

A. Οι πυραμίδες πρέπει να ακολουθούν τους κανόνες του επιπέδου 0 για “stunts” και “Dismounts”

Β. Το άτομο κορυφής (top person) πρέπει να λαμβάνει σημαντική υποστήριξη από την βάση.

Διευκρίνιση: Οποιαδήποτε στιγμή που το άτομο κορυφής (top person) απελευθερώνεται από τις βάσεις κατά την διάρκεια μετάβασης μιας πυραμίδας, το άτομο κορυφής (top person) πρέπει να προσγειωθεί σε dismount στον τάπητα, και όχι σε θέση cradle και πρέπει να ακολουθεί τους κανόνες του επιπέδου 0 (dismount rules).

Γ. Κανένα ακροβατικό (stunt), πυραμίδα ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα άλλο ακροβατικό (stunt) ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση: Το άτομο κορυφής (top person) δεν πρέπει να περάσει πάνω ή κάτω από τον κορμό (το κεντρικό μέρος του σώματος ενός αθλητή) ενός άλλου ατόμου κορυφής (top person), ανεξάρτητα αν η πυραμίδα ή το stunt είναι ξεχωριστά ή όχι.

Παράδειγμα: Ένα άτομο καθισμένο στον ώμο βάσης δεν επιτρέπεται να περάσει κάτω από ένα άλλο ακροβατικό (stunt).

ΕΠΙΠΕΔΟ 0 ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΕΩΝ (BEGINNER DISMOUNTS)

Σημείωση: Οι κινήσεις οι οποίες θεωρούνται “Dismounts” είναι αυτές που από την στιγμή που απελευθερώνεται το άτομο κορυφής (top person) καταλήγει σε cradle ή στον τάπητα με βοήθεια.

A. Επιτρέπονται μόνο straight pop downs

Διευκρίνιση 1: Οι προσγειώσεις στον αγωνιστικό τάπητα θα πρέπει να υποβοηθούνται είτε από ένα άτομο βάσης ή/ και από έναν spotter.

Διευκρίνιση 2: Straight drops ή small hop offs, χωρίς επιπρόσθετη δεξιότητα(ες), από το επίπεδο της μέσης ή κάτω από αυτό στον αγωνιστικό τάπητα απαιτεί υποβοήθηση στο επίπεδο 0.

Διευκρίνιση 3: Ένας αθλητής δεν πρέπει να προσγειωθεί στον αγωνιστικό τάπητα από το επίπεδο της μέσης χωρίς βοήθεια.

B. Δεν επιτρέπονται cradles στο επίπεδο της μέσης (waist level cradles).

Γ. Προσγειώσεις με περιστροφή (συμπεριλαμβανομένου και του ¼ περιστροφής) δεν επιτρέπονται.

Δ. Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα dismount, και ένα dismount δεν πρέπει να εκτελείται πάνω, κάτω ή ανάμεσα από ένα άλλο ακροβατικό (stunt) ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή ή κάποιο αντικείμενο (prop).

Ε. Δεν επιτρέπονται dismounts από δεξιότητες που γίνονται πάνω από το επίπεδο της μέσης στις πυραμίδες.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής δεν πρέπει να προσγειωθεί στον αγωνιστικό τάπητα προερχόμενος από επίπεδο πάνω από το επίπεδο της μέσης χωρίς βοήθεια.

Z. Δεν επιτρέπονται οι free flipping ή assisted flipping προσγειώσεις (dismounts).

Η. Οι προσγειώσεις (dismounts) δεν πρέπει να μετακινούνται σκόπιμα.

Θ. Τα άτομα κορυφής (top persons) δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους, τη στιγμή που απελευθερώνονται από τις βάσεις.

I. Τα Tension drops/rolls (top persons και base σκλίνουν προς το έδαφος και προσγειώνονται «π.χ. με κυβίστηση») οποιουδήποτε είδους δεν επιτρέπονται.

ΕΠΙΠΕΔΟ 0 ΠΕΤΑΓΜΑΤΑ (BEGINNER TOSSES)

A. Τα tosses δεν επιτρέπονται.

Διευκρίνιση 1: Περιλαμβάνεται και το "Sponge" (γνωστό και ως Load ins ή Squish).

Διευκρίνιση 2: Όλα τα cradles στο επίπεδο μέσης (waist level) απαγορεύονται.

25. Επίπεδο 1 (Κατηγορία Novice)

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ TUMBLING

A. Όλες οι ασκήσεις tumbling θα πρέπει να ξεκινούν και να καταλήγουν στον τάπητα.

Διευκρίνιση: Ο αθλητής που εκτελεί tumbling μπορεί να μεταβεί από τα χέρια /πόδια σε ένα stunt. Στις σχετικές κατηγορίες, εάν η μετάβαση από tumbling pass περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι, τότε ο αθλητής που εκτελεί tumbling / το άτομο κορυφής (top person) πρέπει να πιαστεί και να σταματήσει σε μία μη ανεστραμμένη θέση, πριν συνεχίσει σε περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι ή σε stunt.

Παράδειγμα: Round off σε handspring και μετά τίναγμα ή επαφή από μία βάση ή έναν βοηθό (bracer) κατευθείαν σε back flip θα έσπαγε αυτόν τον κανόνα για τα επίπεδα Beginner – Elite. Ένας ξεκάθαρος διαχωρισμός από tumbling σε stunt χρειάζεται για να γίνει αυτό νόμιμο. Πιάνοντας τον αθλητή στην μετάβαση μιας άσκησης και στην συνέχεια η φόρα που του δίνουμε για να πραγματοποιήσει την περιστροφή της επόμενης άσκησης στον αέρα θεωρείται νόμιμο. Αυτό που θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιείται νόμιμα είναι ένα back handspring χωρίς να έχει προηγηθεί round off.

Εξαιρέση: Μεταβαίνοντας σε θέση prone (1/2 στροφή –προσγείωση με το στομάχι) σε stunt επιτρέπεται στο επίπεδο 1.

B. Ασκήσεις (tumbling) πάνω από, κάτω από, ή ανάμεσα από stunt, άτομο ή props, απαγορεύονται.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει (μεταβεί) πάνω από έναν άλλον αθλητή.

Γ. Εκτέλεση ασκήσεων tumbling καθώς κρατάμε ή είμαστε σε επαφή με ένα αντικείμενο (prop) απαγορεύονται.

Δ. Τα dive rolls (κυβίστηση με φόρα) απαγορεύονται.

Ε. Τα άλματα δεν θεωρούνται ασκήσεις δεξιότητας (tumbling skills), από άποψη νομιμότητας. Συνεπώς, εάν ένα άλμα συμπεριλαμβάνεται σε μια σειρά ασκήσεων (tumbling pass), θα χωριστεί η σειρά των ασκήσεων στο σημείο που έγινε το άλμα.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 NOVICE STANDING / RUNNING TUMBLING

A. Οι ασκήσεις δεξιοτήτων πρέπει να περιλαμβάνουν συνεχή σωματική επαφή με τον τάπητα.

Εξαιρέση: Block cartwheels και round offs επιτρέπονται.

B. Κυβίστηση και ανακυβίστηση, front και back walkover (φοδερ), και κατακόρυφα επιτρέπονται.

Γ. Cartwheels (τροχοί) και round offs (ροντάτ) επιτρέπονται.

Δ. Δεν επιτρέπεται άσκηση tumbling αμέσως μετά από round off. Εάν υπάρξει tumbling μετά από ένα round off, θα πρέπει να υπάρχει μια ξεκάθαρη παύση ανάμεσα στο tumbling και στο round off ή στο round off rebound.

E. Front and back handsprings (χειροκυβίστηση) απαγορεύονται.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 NOVICE STUNTS

A. Spotters

1. Ένας spotter απαιτείται για κάθε άτομο κορυφής (top person) από το prep level και πάνω.

Παράδειγμα: Suspended splits (σπαγγάτο), flat-bodied positions (ξαπλωμένος) και preps, είναι όλα παραδείγματα ακροβατικών (stunts) σε prep level.

Διευκρίνιση 1: Η κεντρική βάση σε ένα extended v-sit μπορεί να θεωρηθεί ο spotter αν και εφόσον βρίσκεται σε θέση ώστε να προστατεύει το κεφάλι και τους ώμους του ατόμου κορυφής (top person).

Διευκρίνιση 2: Εάν οι κύριες βάσεις μείνουν με λυγισμένα πόδια (squat), καθίσουν στα γόνατα ή ρίξουν το συνολικό ύψος του stunt ενώ τα χέρια είναι σε πλήρη έκταση (εξαιρούνται τα stunt εδάφους), η τεχνική αυτή θα θεωρηθεί extended και συνεπώς μη νόμιμη, ανέξαρτητα την θέση στην οποία βρίσκεται ο πίσω spotter.

Εξαιρέση: Για ασκήσεις shoulder sits/straddles & T-Lifts και stunts με ½ στροφή μετάβασης στην οποία το άτομο κορυφής (top person) ξεκινά και καταλήγει στον τάπητα ενώ ταυτόχρονα υποστηρίζεται συνεχώς στο waist level (επίπεδο μέσης), δεν απαιτείται spotter.

2. Spotter επιβάλλεται να υπάρχει για κάθε άτομο κορυφής (top person) σε stunt εδάφους.

Διευκρίνιση: Ο spotter μπορεί να κρατήσει την μέση του ατόμου κορυφής (top person) σε ένα stunt εδάφους.

B. ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΩΝ STUNTS

1. Single leg stunts (με ένα πόδι) επιτρέπονται μόνο στο επίπεδο της μέσης (waist level).

Εξαιρέση 1^η: Prep level single stunts (stunt με ένα πόδι στο επίπεδο των ώμων) επιτρέπονται εάν το άτομο κορυφής (top person) είναι σε επαφή με αθλητή ο οποίος στέκεται στον τάπητα, ο οποίος αθλητής μπορεί να είναι κάποιος άλλος από την βάση ή τον spotter. Η επαφή πρέπει να είναι χέρι/βραχίονα με χέρι/ βραχίονα και πρέπει να γίνεται πριν ξεκινήσει το single leg prep level stunt.

Εξαιρέση 2^η: Το walk up shoulder stand επιτρέπεται στο επίπεδο 1 εάν και τα δύο χέρια του ατόμου κορυφής (top person) είναι σε επαφή (δεμένα) και με τα δύο χέρια της βάσης μέχρι να τοποθετήσει και τα δύο πόδια το άτομο κορυφής (top person) στους ώμους της βάσης.

2. Stunts πάνω από το prep level δεν επιτρέπονται. Ένα stunt δεν πρέπει να περάσει το επίπεδο των ώμων.

Διευκρίνιση: Το να περάσει το άτομο κορυφής (top person) πάνω από τα κεφάλια των βάσεων δεν επιτρέπεται

Γ. Τα stunts με στροφές (twisting stunts) και μεταβάσεις (transitions) επιτρέπονται μέχρι συνολικά το ¼ της περιστροφής του ατόμου κορυφής (top person) σε σχέση με τον αγωνιστικό τάπητα.

Διευκρίνιση: Μια περιστροφή με επιπρόσθετη στροφή των βάσεων που συμμετέχουν στο ίδιο stunt, δεν επιτρέπεται αν το άθροισμα της στροφής του ατόμου κορυφής (top person) ξεπερνά το ¼ της περιστροφής. Ο κριτής ασφαλείας θα χρησιμοποιήσει τους γοφούς του ατόμου κορυφής (top person) για να ορίσει το ποσό της τελικής περιστροφής που εκτέλεσε το άτομο κορυφής (top person) σε ένα σετ ασκήσεων. Μόλις ξεκινήσει ένα stunt και οι αθλητές δείξουν μία ξεκάθαρη και σαφή παύση με ακίνητο το άτομο κορυφής (top person), τότε μπορούν να συνεχίσουν σε επιπρόσθετη περιστροφή.

Εξαίρεση 1^η: Η μετάβαση σε θέση prone (½ στροφή και προσγείωση με το στομάχι) είναι ένα ακροβατικό (stunt) που επιτρέπεται στο επίπεδο 1.

Εξαίρεση 2^η: ½ Wrap around stunts επιτρέπονται στο επίπεδο 1.

Εξαίρεση 3^η: Επιτρέπεται μέχρι ½ στροφής αν το άτομο κορυφής (top person) ξεκινά και καταλήγει στον τάπητα και υποστηρίζεται μόνο στην μέση και δεν απαιτείται επιπλέον spotter.

Δ. Κατά την διάρκεια μεταβάσεων, τουλάχιστον μία βάση πρέπει να παραμένει σε επαφή με το top person.

Εξαίρεση: Leap frogs ή παραλλαγές του leap frog stunt δεν επιτρέπονται στο επίπεδο 1.

Ε. Ακροβατικά στον αέρα και μεταβάσεις με ή χωρίς βοήθεια δεν επιτρέπονται.

Ζ. Κανένα stunt, πυραμίδα ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση 1: Αυτό σχετίζεται με το αν ο κορμός (το μέσο του σώματος) του αθλητή περνά πάνω ή κάτω από τον κορμό ενός άλλου αθλητή, και δεν αφορά στα χέρια ή στα πόδια του αθλητή.

Διευκρίνιση 2: Το άτομο κορυφής (top person) δεν πρέπει να περάσει πάνω η κάτω από τον κορμό (το μέσο του σώματος) ενός άλλου ατόμου κορυφής (top person), ανεξάρτητα από το αν η πυραμίδα ή το stunt είναι ξεχωριστό ή όχι.

Παράδειγμα: Ένα άτομο καθισμένο στον ώμο βάσης δεν επιτρέπεται να περάσει κάτω από ένα prep.

Η. Τα Single based split catches δεν επιτρέπονται.

Θ. Μία βάση (single base) με παραπάνω από ένα άτομο κορυφής (top person) απαγορεύεται.

I. Επίπεδο 1 Novice Stunts – Release Moves

1. Release moves (κινήσεις απελευθέρωσης) δεν επιτρέπονται εκτός από αυτές που επιτρέπονται στο επίπεδο 1 στα "Dismounts" (Προσγειώσεις).

2. Οι κινήσεις απελευθέρωσης δεν πρέπει να καταλήγουν σε prone (προσγείωση με το στομάχι) ή ανεστραμμένη θέση (inverted position).

3. Οι κινήσεις απελευθέρωσης πρέπει να καταλήγουν στις αρχικές βάσεις.

Διευκρίνιση: Ο αθλητής δεν πρέπει να προσγειώνεται στον τάπητα χωρίς βοήθεια .

4. Helicopters δεν επιτρέπονται.

5. Μία μονή ολόκληρη περιστροφή log/barrel roll δεν επιτρέπεται.

6. Οι κινήσεις απελευθέρωσης δεν πρέπει να μεταφέρονται σκόπιμα.

7. Οι κινήσεις απελευθέρωσης δεν πρέπει να περνάνε πάνω από, κάτω από ή ανάμεσα από άλλα stunts, pyramids ή άλλους αθλητές.

Κ. Επίπεδο 1 Novice Stunts – Αναστροφές (Inversions)

1. Οι αναστροφές δεν επιτρέπονται

Διευκρίνιση: Όλοι οι αθλητές που κάνουν αναστροφές (άτομα κορυφής) πρέπει να διατηρούν επαφή με τον τάπητα (Βλέπε κανόνες επιπέδου 1 για «standing /running tumbling»).

Παράδειγμα: Κατακόρυφο στον τάπητα που υποστηρίζεται από έναν αθλητή, δεν θεωρείται stunt αλλά είναι μία νόμιμη αναστροφή.

Λ. Οι βάσεις δεν πρέπει να κρατάνε το βάρος του ατόμου κορυφής (top person) εάν βρίσκονται σε γέφυρα ή ανεστραμμένη θέση.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής που στέκεται όρθιος στον τάπητα δεν θεωρείται άτομο κορυφής (top person).

ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ 1 (NOVICE PYRAMIDS)

A. Οι πυραμίδες πρέπει να ακολουθούν τους κανόνες του επιπέδου 1 για “stunts” και “Dismounts” και επιτρέπεται μέχρι 2 ύψος (2 high-η πυραμίδα πρέπει να έχει το ύψος δύο ατόμων).

Σημείωση: Μία βάση ή μία βάση με βοήθεια σε extended stunts δεν επιτρέπονται στις εφηβικές κατηγορίες ή σε μικρότερες κατηγορίες (Tiny, Mini και Youth).

B. Το άτομο κορυφής (top person) πρέπει να λαμβάνει σημαντική υποστήριξη από την βάση.

Διευκρίνιση: Οποιαδήποτε στιγμή που το άτομο κορυφής (top person) απελευθερώνεται από τις βάσεις κατά την διάρκεια μετάβασης μιας πυραμίδας, το άτομο κορυφής (top person) πρέπει να προσγειωθεί σε cradle ή dismount στον τάπητα, δεν πρέπει να είναι σε επαφή με βοηθό (bracer) οποίος να είναι πάνω από το prep level και πρέπει να ακολουθεί τους κανόνες του επιπέδου 1 για τις προσγειώσεις (dismounts).

Γ. Two leg stunts:

1. Τα two leg extended stunts πρέπει να υποστηρίζονται από ένα άτομο κορυφής (top person) που βρίσκεται στο prep level ή χαμηλότερα με ένωση χέρι-βραχίονα μόνο, με τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

α. Η σύνδεση θα πρέπει να γίνει πριν την έναρξη του the two leg extended stunt.

β. Τα πόδια του ατόμου κορυφής (top person), το οποίο βρίσκεται στο prep level πρέπει να βρίσκονται στα χέρια των βάσεων.

Εξαιρέση: Τα άτομα κορυφής (top persons) που βρίσκονται στο prep level δεν είναι αναγκαίο να έχουν και τα δυο πόδια στα χέρια των βάσεων εάν βρίσκονται σε shoulder sit, flat back, straddle lift or shoulder stand.

2. Τα Two leg extended stunts δεν πρέπει να στηρίζουν ή να στηρίζονται από άλλα extended stunts.

Δ. Single Leg Stunts (Stunts με ένα πόδι)

1. Στα Prep level single stunts (με ένα πόδι στο επίπεδο των ώμων) το άτομο κορυφής (top person) πρέπει να στηρίζεται από ένα τουλάχιστον άτομο που βρίσκεται στο prep level με ένωση χέρι-βραχίονα μόνο, με τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

α. Η ένωση πρέπει να γίνεται πριν το ξεκίνημα του single leg prep level stunt.

β. Οι bracers (βοηθοί) που βρίσκονται στο prep level πρέπει να έχουν και τα δυο πόδια στα χέρια των βάσεων.

Εξαίρεση: Οι bracers (βοηθοί) που βρίσκονται στο prep level δεν είναι αναγκαίο να έχουν και τα δυο πόδια στα χέρια των βάσεων εάν βρίσκονται σε shoulder sit, flat back, straddle lift or shoulder stand.

2. Τα Extended single leg stunts (stunt με πλήρη έκταση χεριών κρατώντας ένα ποδι) δεν επιτρέπονται.

Ε. Κανένα stunt, πυραμίδα ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση: Το top person δεν πρέπει να περάσει από πάνω η κάτω από τον κορμό (το μέσο του σώματος) ενός άλλου top person, ανεξάρτητα αν η πυραμίδα ή το stunt είναι ξεχωριστά ή όχι.

Παράδειγμα: Ένα shoulder sit walking δεν επιτρέπεται να περάσει κάτω από ένα prep.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΕΩΝ (NOVICE DISMOUNTS)

Σημείωση: Οι κινήσεις οι οποίες θεωρούνται “Dismounts” είναι αυτές που από την στιγμή που απελευθερώνεται το top person (release move) καταλήγει σε cradle ή στον τάπητα με βοήθεια.

A. Το top person που προσγειώνεται σε cradle σε μια μονή βάση, πρέπει να έχει έναν spotter, με τουλάχιστον μια παλάμη-χέρι στο σώμα του ατόμου κορυφής (top person) που να υποστηρίζει την περιοχή από την μέση μέχρι τους ώμους ώστε να προστατεύσει το κεφάλι και τους ώμους του κατά τη διάρκεια του cradle.

B. Το άτομο κορυφής (top person) που προσγειώνεται σε cradle σε παραπάνω από μία βάσεις, πρέπει να έχουν δύο άτομα που πιάνουν και έναν spotter, με τουλάχιστον μια παλάμη-χέρι στο σώμα του top person που να υποστηρίζει την περιοχή από την μέση μέχρι τους ώμους ώστε να προστατεύσει το κεφάλι και τους ώμους του κατά τη διάρκεια του cradle.

Διευκρίνιση 1: Τα Sponge, Load In, Squish cradles θεωρούνται tosses (πετάγματα) και δεν επιτρέπονται στο επίπεδο 1.

Διευκρίνιση 2: Όλα τα cradles στο επίπεδο της μέσης (waist level) δεν επιτρέπονται.

Γ. Οι προσγειώσεις (dismounts) στον τάπητα πρέπει να επιστρέφουν στην αρχική βάση(εις).

Εξαίρεση 1: Προσγειώσεις στον τάπητα πρέπει να γίνονται με τη βοήθεια είτε της βάσης ή/και του spotter.

Εξαίρεση 2: Πτώσεις στην ευθεία ή μικρές αναπηδήσεις, χωρίς επιπρόσθετες δεξιότητες, από το επίπεδο της μέσης ή χαμηλότερα, είναι οι μόνες προσγειώσεις στον τάπητα που επιτρέπονται χωρίς βοήθεια.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής δεν πρέπει να προσγειωθεί στον τάπητα χωρίς βοήθεια αν βρίσκεται πιο πάνω από το επίπεδο της μέσης (waist level).

Δ. Μόνο straight pop downs και straight tcradles επιτρέπονται.

Ε. Προσγειώσεις με περιστροφή (συμπεριλαμβανομένου και του ¼ περιστροφής) δεν επιτρέπονται.

Z. Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα dismount, και ένα dismount δεν πρέπει να εκτελείται πάνω από, κάτω από ή ανάμεσα από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή ή κάποιο αντικείμενο (prop).

H. Όσον αφορά τις πυραμίδες, απαγορεύονται να γίνονται προσγειώσεις από δεξιότητες που εκτελούνται πάνω από το prep level.

Θ. Απαγορεύεται το flipping (τούμπες) με βοήθεια ή χωρίς κατά την προσγείωση (dismount).

I. Τα dismounts δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.

K. Τα άτομο κορυφής (top persons) δεν πρέπει να είναι σε επαφή μεταξύ τους, τη στιγμή που αφήνονται από τις βάσεις.

Λ. Τα Tension drops/rolls (top persons και base σκλίνουν προς το έδαφος και προσγειώνονται «π.χ. με κυβίστηση») οποιοδήποτε είδους δεν επιτρέπονται.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 ΠΕΤΑΓΜΑΤΑ (NOVICE TOSSES)

A. Τα tosses δεν επιτρέπονται.

Διευκρίνιση 1: Περιλαμβάνεται και το "Sponge" (γνωστό και ως Load ins ή Squish).

Διευκρίνιση 2: Όλα τα cradles στο waist level απαγορεύονται.

26. ΕΠΙΠΕΔΟ 2 (ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ INTERMEDIATE)

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ TUMBLING

A. Όλες οι ασκήσεις θα πρέπει να ξεκινούν και να καταλήγουν στον τάπητα.

Διευκρίνιση: Ο αθλητής που εκτελεί tumbling μπορεί να μεταβεί από τα χέρια /πόδια σε ένα stunt. Εάν η μετάβαση από μία σειρά ασκήσεων tumbling περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι, τότε ο αθλητής/topperson πρέπει να κρατηθεί και να σταματήσει σε μια μη ανεστραμμένη θέση, πριν συνεχίσει σε περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι η σε stunt.

Παράδειγμα: Round off σε handspring και μετά τίναγμα ή επαφή από μια βάση ή έναν βοηθό(bracer) κατευθείαν σε back flip θα έσπαγε αυτόν τον κανόνα για τα επίπεδα Beginner-Elite. Ένας ξεκάθαρος διαχωρισμός από tumbling σε stunt χρειάζεται για να γίνει αυτό νόμιμο. Πιάνοντας τον αθλητή στην μετάβαση μιας άσκησης και στην συνέχεια η φόρα που του δίνουμε για να πραγματοποιήσει την περιστροφή της επόμενης άσκησης στον αέρα θεωρείται νομιμο. Αυτό που θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιείται νόμιμα είναι ένα back handspring χωρίς να έχει προηγηθεί round off.

B. Ασκήσεις (tumbling) πάνω από, κάτω από, ή ανάμεσα από stunt, άτομο ή props, απαγορεύονται.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει (μεταβεί) πάνω από έναν άλλον αθλητή.

Γ. Εκτέλεση ασκήσεων καθώς κρατάμε ή είμαστε σε επαφή με ένα αντικείμενο (prop) απαγορεύεται.

Δ. Τα dive rolls (κυβίστηση με φόρα) επιτρέπονται.

Εξαίρεση 1: Τα dive rolls που εκτελούνται σε swan/arched position δεν επιτρέπονται.

Εξαίρεση 2: Τα dive rolls που περιλαμβάνουν περιστροφή δεν επιτρέπονται.

Ε. Τα άλματα δεν θεωρούνται ασκήσεις δεξιότητας (tumbling skills) από άποψη νομιμότητας. Συνεπώς, εάν ένα άλμα συμπεριλαμβάνεται σε μια σειρά ασκήσεων (tumbling pass , θα χωριστεί η σειρά των ασκήσεων στο σημείο που έγινε το άλμα.

Ζ. Δεν επιτρέπεται η στροφή ή η περιστροφή μετά από back handspring step out. Τα πόδια πρέπει να συναντιούνται μετά την εκτέλεση της δεξιότητας πριν την περιστροφή ή τη στροφή.

Παράδειγμα: Ένα back handspring step out το οποίο αμέσως μεταβαίνει σε στροφή ½ δεν επιτρέπεται.

STANDING TUMBLING ΕΠΙΠΕΔΟΥ 2 (INTERMEDIATE)

Α. Τα flips και οι αερομεταφερόμενες ασκήσεις δεν επιτρέπονται.

Β. Συνεχόμενες μπροστινές ή πίσω χειροκυβιστήσεις (handsprings) δεν επιτρέπονται.

Επεξήγηση: Πίσω φόδερ με πίσω χειροκυβίστηση επιτρέπεται.

Γ. Άλματα με άμεσο συνδυασμό με χειροκυβίστηση(εις) δεν επιτρέπεται.

Παράδειγμα: *Toe touch handsprings* και *handspring toe touches* δεν επιτρέπονται.

Δ. Δεν επιτρέπονται οι εναέριες περιστροφές.

Εξαιρέση: Τα *roundoffs* (ροντάτ) επιτρέπονται.

RUNNING TUMBLING ΕΠΙΠΕΔΟΥ 2 (INTERMEDIATE)

Α. Τα flips και οι αερομεταφερόμενες ασκήσεις δεν επιτρέπονται.

Β. Συνεχόμενες μπροστινές ή πίσω χειροκυβιστήσεις (handsprings) επιτρέπονται.

Γ. Δεν επιτρέπονται οι εναέριες περιστροφές.

Εξαιρέση: Τα *round offs* (ροντάτ) επιτρέπονται.

STUNTS ΕΠΙΠΕΔΟΥ 2 (INTEMEDIANTE)

Α. Spotters

1. Ένας spotter απαιτείται για κάθε top person από το prep level και πάνω.

2. Spotter επιβάλλεται να υπάρχει για κάθε top person σε stunt εδάφους.

Διευκρίνιση: Ο spotter μπορεί να κρατήσει την μέση του top person σε ένα stunt εδάφους.

Β. Επίπεδα stunts

1. Ακροβατικά με το ένα πόδι (single leg stunts) πάνω από το prep level δεν επιτρέπονται. Ένα ακροβατικό στο ένα πόδι (single leg stunt) δεν πρέπει να περάσει πάνω από το prep level.

Διευκρίνιση 1: Δεν επιτρέπεται να περάσει το άτομο κορυφής (top person) σε ένα one leg stunt πάνω από τα κεφάλια των βάσεων.

Διευκρίνιση 2: Εάν οι κύριες βάσεις μείνουν με λυγισμένα πόδια(s quat), καθίσουν στα γόνατα ή ρίξουν το συνολικό ύψος του stunt ενώ τα χέρια είναι σε πλήρη έκταση (εξαιρούνται τα stunt εδάφους, η τεχνική αυτή θα θεωρηθεί extended και συνεπώς μη επιτρεπόμενη, ανεξάρτητα την θέση στην οποία βρίσκεται ο πίσω spotter.

Γ. Stunts με περιστροφές και μεταφορές επιτρέπονται μέχρι ½ της περιστροφής από το άτομο κορυφής (top person) σε σχέση με τον τάπητα.

Διευκρίνιση 1: Μια στροφή με επιπρόσθετη βοήθεια των βάσεων που συμμετέχουν στο ίδιο stunt, θα ήταν παράνομη, αν το άθροισμα της ξεπερνά το ½ της περιστροφής. Ο κριτής ασφαλείας θα χρησιμοποιήσει τους γοφούς του ατόμου κορυφής (top person) για να ορίσει το ποσό της τελικής περιστροφής που εκτέλεσε το άτομο κορυφής (top person) σε ένα stunt. Μόλις ξεκινήσει ένα stunt και οι αθλητές δείξουν μία ξεκάθαρη και σαφή παύση με ακίνητο το top person, τότε μπορούν να συνεχίσουν σε επιπρόσθετη περιστροφή.

Εξαίρεση: Ένα single full twisting log/barrel επιτρέπεται εφόσον αρχίζει και τελειώνει σε θέση cradle και υποβοηθείται από την βάση.

Διευκρίνιση 2: Το log/barrel roll δεν πρέπει να περιλαμβάνει άλλη τεχνική (παράδειγμα: kick full twists, κλπ) παρά μόνο την περιστροφή.

Διευκρίνιση 3: Το log/barrel roll δεν πρέπει να υποστηρίζεται από άλλο άτομο κορυφής (top person).

Δ. Κατά την διάρκεια μεταβάσεων, τουλάχιστον μία βάση πρέπει να παραμένει σε επαφή με το άτομο κορυφής (top person).

Ε. Ακροβατικά στον αέρα ή assisted flipping stunts και μεταφορές δεν επιτρέπονται.

Ζ. Κανένα stunt, πυραμίδα ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα άλλο stunt, πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση 1: Αυτό σχετίζεται με το αν ο κορμός (το μέσο του σώματος) του αθλητή περνά πάνω ή κάτω από τον κορμό ενός άλλου αθλητή, και δεν αφορά στα χέρια ή στα πόδια του αθλητή.

Διευκρίνιση 2: Το άτομο κορυφής (top person) δεν πρέπει να περάσει πάνω ή κάτω τον κορμό ενός άλλου ατόμου κορυφής (top person), ανεξάρτητα αν η πυραμίδα ή το stunt είναι ξεχωριστά ή όχι.

Παράδειγμα: Ένα shoulder sit δεν επιτρέπεται να περάσει κάτω από ένα prep.

Εξαίρεση: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει πάνω από έναν άλλον αθλητή.

Η. Απαγορεύεται μία μονή βάση να κρατήσει ένα άτομο κορυφής (top person) σε split catch.

Θ. Ακροβατικά με μονή βάση και πολλαπλά άτομα κορυφής (top persons) απαγορεύονται.

I. Stunts Επιπέδου 3 (Intermediate) - Release Moves

1. Release moves δεν επιτρέπονται άλλες εκτός από αυτές που επιτρέπονται στο επίπεδο 2 στα "Dismounts" (Προσγειώσεις) και στα "Tosses" (πετάγματα).

2. Οι κινήσεις απελευθέρωσης δεν πρέπει να καταλήγουν σε prone (προσγείωση με το στομάχι) ή ανεστραμμένη θέση (inverted position).

3. Οι κινήσεις απελευθέρωσης πρέπει να καταλήγουν στις αρχικές βάσεις.

Επεξήγηση: Ο αθλητής δεν πρέπει να προσγειώνεται στον τάπητα χωρίς βοήθεια .

Εξαίρεση: Βλέπε επίπεδο 2 Dismount "Γ".

4. Κίνηση απελευθέρωσης από ανεστραμμένη σε μη ανεστραμμένη θέση δεν επιτρέπεται.

5. Helicopters δεν επιτρέπονται.

6. Μία μονή ολόκληρη περιστροφή log/barrel roll επιτρέπεται εφόσον ξεκινάει και καταλήγει σε cradle position.

Διευκρίνιση 1: Το log/barrel roll με μία βάση πρέπει να έχει δυο βοηθούς (catchers). Το Log/barrel roll με πολλές βάσεις πρέπει να έχει 3 βοηθούς (catchers).

Διευκρίνιση 2: Το log /barrel roll δεν πρέπει να υποστηρίζεται από άλλο άτομο κορυφής (top person).

Διευκρίνιση 3: Το log/barrel roll πρέπει να επιστρέφει στις αρχικές βάσεις και δεν πρέπει να περιλαμβάνει άλλη τεχνική (παράδειγμα: kick full twists) παρά την περιστροφή.

Παράδειγμα: Δεν επιτρέπονται τα kick full twists.

7. Οι κινήσεις απελευθέρωσης δεν πρέπει να μεταφέρονται σκόπιμα.

8. Οι κινήσεις απελευθέρωσης δεν πρέπει να περνάνε πάνω από, κάτω από ή ανάμεσα από άλλα stunts, pyramids ή άλλους αθλητές.

K. STUNTS ΕΠΙΠΕΔΟΥ 2 (INTERMEDIATE) – INVERSIONS

1. Μεταβάσεις από αναστροφές σε επίπεδο εδάφους σε μη ανεστραμμένες θέσεις επιτρέπονται. Καμμία άλλη αναστροφή δεν επιτρέπεται.

Διευκρίνιση: Όλοι οι αθλητές που εκτελούν αναστροφές (το άτομο κορυφής – top person) πρέπει να διατηρούν επαφή με τον πάπητα εκτός και αν σηκώνονται κατευθείαν σε μη ανεστραμμένη θέση.

Παράδειγμα 1: Νόμιμο: Μετάβαση από handstand στο έδαφος, σε μία μη ανεστραμμένη θέση σε stunt όπως το shoulder sit.

Παράδειγμα 2: Παράνομο: Μετάβαση από cradle σε handstand ή από prone position σε κυβίστηση.

Λ. Οι βάσεις δεν πρέπει να κρατάνε το βάρος του ατόμου κορυφής (top person) εάν βρίσκονται σε γέφυρα ή ανεστραμμένη θέση.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής που στέκεται όρθιος στον πάπητα δεν θεωρείται άτομο κορυφής (top person).

ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ 2 (INTERMEDIATE)

A. Οι πυραμίδες πρέπει να ακολουθούν τους κανόνες του επιπέδου 2 “stunts” και “Dismounts” και επιτρέπεται μέχρι 2 ύψος (2 high- η πυραμίδα πρέπει να έχει το ύψος δύο ατόμων).

Σημείωση: Μία βάση ή μία βάση με βοήθεια σε extended stunts δεν επιτρέπονται στις κατηγορίες Youth ή σε οποιαδήποτε από τις μικρότερες κατηγορίες.

B. Το top person πρέπει να λαμβάνει πρωταρχική βοήθεια από την βάση.

Διευκρίνιση: Οποιαδήποτε στιγμή που το άτομο κορυφής (top person) απελευθερώνεται από τις βάσεις κατά την διάρκεια μετάβασης μιας πυραμίδας, το άτομο κορυφής (top person) πρέπει να προσγειωθεί σε cradle ή dismount στον πάπητα, δεν πρέπει να είναι σε επαφή με βοηθό (bracer) που να βρίσκεται πάνω από το επίπεδο prep και πρέπει να ακολουθεί τους κανόνες του επιπέδου 2 (dismount rules).

Γ. Extended stunts δεν πρέπει να στηρίζουν ή να στηρίζονται από άλλα extended stunts.

Δ. Κανένα stunt, πυραμίδα ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση: Το άτομο κορυφής (top person) δεν πρέπει να περάσει πάνω ή κάτω τον κορμό ενός άλλου ατόμου κορυφής (top person), ανεξάρτητα αν η πυραμίδα ή το stunt είναι ξεχωριστά ή όχι.

Παράδειγμα: Ένα shoulder sit δεν επιτρέπεται να περάσει κάτω από ένα prep.

E. Extended single leg stunts:

1. Στα Extended single leg stunts το άτομο κορυφής (top person) σε επίπεδο prep ή κάτω από αυτό, πρέπει να στηρίζεται από ένα τουλάχιστον άτομο με ένωση χέρι-βραχίονα μόνο. Η ένωση χέρι-βραχίονα του ατόμου κορυφής (top person) πρέπει να είναι, και να παραμένει, συνεχής με το χέρι-βραχίονα του βοηθού (bracer).

2. Η ένωση πρέπει να γίνεται πριν ξεκινήσει το extended single leg stunt.

3. Τα πόδια του top person, το οποίο βρίσκεται στο prep level, πρέπει να βρίσκονται στα χέρια των βάσεων.

Εξαιρέση: Τα top persons που βρίσκονται στο prep level δεν είναι αναγκαίο να έχουν και τα δυο πόδια στα χέρια των βάσεων εάν βρίσκονται σε shoulder sit, flat back, straddle lift or shoulder stand.

ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ 2 (INTERMEDIATE DISMOUNTS)

Σημείωση: Οι κινήσεις οι οποίες θεωρούνται "Dismounts" είναι αυτές που από την στιγμή που απελευθερώνεται το top person (release move) καταλήγει σε cradle ή στον τάπητα με βοήθεια.

A. Το top person που προσγειώνεται σε cradle σε μια μονή βάση, πρέπει να έχει έναν spotter, με τουλάχιστον μια παλάμη-χέρι στο σώμα του top person που να υποστηρίζει την περιοχή από την μέση μέχρι τους ώμους ώστε να προστατεύσει το κεφάλι και τους ώμους του κατά τη διάρκεια του cradle.

B. Το top person που προσγειώνεται σε cradle σε παραπάνω από μία βάσεις, πρέπει να υπάρχουν δύο άτομα που πιάνουν (catchers) και έναν spotter, με τουλάχιστον μια παλάμη-χέρι στο σώμα του top person που να υποστηρίζει την περιοχή από την μέση μέχρι τους ώμους ώστε να προστατεύσει το κεφάλι και τους ώμους του κατά τη διάρκεια του cradle.

Γ. Οι προσγειώσεις (dismounts) στον τάπητα πρέπει να γίνονται με την βοήθεια της αρχικής βάσης.

Εξαιρέση 1: Προσγειώσεις στον αγωνιστικό τάπητα θα πρέπει να γίνονται με τη βοήθεια της αρχικής βάσης ή/και ενός spotter.

Εξαιρέση 2: Straight drops ή small hop offs, χωρίς επιπρόσθετες δεξιότητες, από το επίπεδο της μέσης ή και κάτω από αυτό, είναι οι μόνες προσγειώσεις (dismounts) που επιτρέπεται να γίνονται στον αγωνιστικό τάπητα χωρίς βοήθεια.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής πάνω από το επίπεδο της μέσης δεν πρέπει να προσγειωθεί στον αγωνιστικό τάπητα χωρίς βοήθεια.

Δ. Μόνο straight pop downs, straight cradles και $\frac{1}{4}$ περιστροφές επιτρέπονται.

Ε. Προσγειώσεις με περιστροφή που ξεπερνάνε το $\frac{1}{4}$ περιστροφής δεν επιτρέπονται. Οι υπόλοιπες θέσεις/ επιπρόσθετες δεξιότητες δεν επιτρέπονται.

Παράδειγμα: toe touch, pike, tuck, κλπ. δεν επιτρέπονται.

Z. Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα dismount, και ένα dismount δεν πρέπει να εκτελείται πάνω από, κάτω από ή ανάμεσα από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή ή κάποιο αντικείμενο (prop).

Η. Όσον αφορά τις πυραμίδες, επιτρέπονται να γίνονται προσγειώσεις σε cradles από δεξιότητες που εκτελούνται πάνω από το prep level (extended single leg stunts).

Θ. Απαγορεύεται το free flipping (τούμπες) με βοήθεια ή χωρίς κατά την προσγείωση (dismount).

Ι. Τα dismounts δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.

Κ. Τα άτομα κορυφής (top persons) δεν πρέπει να είναι σε επαφή μεταξύ τους, τη στιγμή που απελευθερώνονται από τις βάσεις.

Λ. Τα Tension drops/rolls (top persons και bases κλίνουν προς το έδαφος και προσγειώνονται «π.χ. με κυβίστηση») οποιοδήποτε είδους δεν επιτρέπονται.

TOSSES ΕΠΙΠΕΔΟΥ 2 (INTERMEDIATE)

Α. Τα πετάγματα επιτρέπονται και ο αριθμός των βάσεων πρέπει να είναι το πολύ 4. Η μία βάση πρέπει να βρίσκεται πίσω από το άτομο κορυφής (top person) κατά την διάρκεια του πετάγματος και να βοηθά το άτομο κορυφής (top person) στο πέταγμα.

Β. Τα tosses πρέπει να εκτελούνται έχοντας οι βάσεις τα πόδια τους στον τάπητα και να προσγειώνονται σε cradle position. Το άτομο κορυφής (top person) πρέπει να πιάνεται από τουλάχιστον 3 αρχικές βάσεις, εκ των οποίων η μία βρίσκεται σε θέση ώστε να υποστηρίξει (προστατεύσει) την περιοχή κεφάλι-ώμους του ατόμου κορυφής (top person). Οι βάσεις πρέπει να παραμείνουν ακίνητες κατά την διάρκεια του toss.

Παράδειγμα: Τα tosses δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα

Γ. Σε ένα toss και τα δύο πόδια του top person πρέπει να βρίσκονται στα χέρια των βάσεων όταν είναι να ξεκινήσει.

Δ. Τα Flipping (τούμπες), twisting (περιστροφές), inverted (αναστροφές) or traveling tosses (μεταφερόμενα) δεν επιτρέπονται.

Ε.Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα toss.

Ζ. Η μόνη θέση σώματος που επιτρέπεται είναι το straight ride.

Διευκρίνιση: Μία υπερβολική καμπύλη δεν θεωρείται straight ride και επομένως είναι παράνομη.

Η. Κατά την διάρκεια ενός straight ride, το άτομο κορυφής (top person) μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορες κινήσεις με τα χέρια, όπως έναν χαιρετισμό ή να στείλει ένα φιλάκι με την προϋπόθεση ότι τα πόδια και ολόκληρο το σώμα βρίσκονται σε μια ευθεία (straight ride position).

Θ. Άτομα κορυφής (top persons) σε ξεχωριστά tosses δεν πρέπει να βρίσκονται σε επαφή μεταξύ τους.

Ι. Μόνο ένα άτομο κορυφής (top person) επιτρέπεται στην διάρκεια ενός toss.

27. Επίπεδο 3 (Κατηγορία Median)

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ TUMBLING ΕΠΙΠΕΔΟΥ 3

Α. Όλες οι ασκήσεις tumbling θα πρέπει να ξεκινούν και να καταλήγουν στον τάπητα.

Διευκρίνιση: Ο αθλητής μπορεί να αναπηδήσει από τα χέρια/πόδια σε μια μετάβαση (transition). Εάν η μετάβαση από μία σειρά ασκήσεων περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι, τότε ο αθλητής/top person πρέπει να κρατηθεί και να σταματήσει σε μια μη ανεστραμμένη θέση, πριν συνεχίσει σε περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι ή σε ακροβατικό (stunt).

Παράδειγμα: Roundoff σε handspring και μετά τίναγμα η επαφή από μια βάση ή έναν βοηθό (bracer) κατευθείαν σε backflip θα έσπαγε αυτό τον κανόνα για τα επίπεδα Beginner-Elite. Ένας ξεκάθαρος διαχωρισμός από tumbling σε stunt χρειάζεται για να γίνει αυτό νόμιμο. Πιάνοντας τον αθλητή στη μετάβαση μιας άσκησης και στη συνέχεια η φόρα που του δίνουμε για να πραγματοποιήσει την περιστροφή της επόμενης άσκησης στον αέρα θεωρείται νόμιμο. Αυτό που θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιείται νόμιμα είναι ένα back handspring χωρίς να έχει προηγηθεί round off.

Β. Ασκήσεις (tumbling) πάνω από, κάτω από, ή ανάμεσα από stunt, ατομικά ή props, απαγορεύονται, εκτός αν το αντικείμενο (prop) είναι εξοπλισμός υποβοήθησης της κινητικότητας ενός αθλητή Προσαρμοσμένων Ικανοτήτων.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει (μεταβεί) πάνω από έναν άλλον αθλητή.

Γ. Εκτέλεση ασκήσεων καθώς κρατάμε ή είμαστε σε επαφή με ένα αντικείμενο (prop) απαγορεύεται, εκτός αν το αντικείμενο (prop) είναι εξοπλισμός υποβοήθησης της κινητικότητας ενός αθλητή Προσαρμοσμένων Ικανοτήτων..

Δ. Τα dive rolls (κυβίστηση με φόρα) επιτρέπονται.

Εξαίρεση: Τα dive rolls που εκτελούνται σε θέση swan/arched δεν επιτρέπονται.

Εξαίρεση: Τα dive rolls που περιλαμβάνουν περιστροφή δεν επιτρέπονται.

Ε. Τα άλματα δεν θεωρούνται ασκήσεις δεξιοτήτας (tumbling skills), από άποψη νομιμότητας. Συνεπώς, εάν ένα άλμα συμπεριλαμβάνεται σε μια σειρά ασκήσεων (tumbling pass) , θα χωριστεί η σειρά των ασκήσεων στο σημείο που έγινε το άλμα.

Παράδειγμα: Εάν ένας αθλητής στο επίπεδο 3 εκτελέσει round off– toe touch– back handspring-back tuck, αυτός ο συνδυασμός ασκήσεων θα θεωρηθεί εκτός κανονισμών, καθώς το back tuck δεν επιτρέπεται στο Standing Tumbling για το επίπεδο 3.

STANDING TUMBLING ΕΠΙΠΕΔΟ 3 (MEDIAN)

A. Τα flips δεν επιτρέπονται.

Διευκρίνιση: Άλματα τα οποία συνδέονται με $\frac{3}{4}$ front flips επίσης δεν επιτρέπονται.

B. Συνεχόμενα μπροστινά και πίσω handsprings επιτρέπονται.

Γ. Οι εναέριες περιστροφές δεν επιτρέπονται.

Εξαίρεση: Επιτρέπονται τα round offs.

RUNNING TUMBLING ΕΠΙΠΕΔΟ 3 (MEDIAN)

A. Flips:

1. Τα Back Flips πρέπει να εκτελούνται MONO σε tuck position και μόνο από round off ή round off backhandspring(s).

Παραδείγματα δεξιοτήτων που δεν επιτρέπονται: X-outs, layouts, layout stepouts, whips, pikes, aerial walkovers, και Arabians.

2. Άλλες δεξιότητες με υποστήριξη από το χέρι πριν από round off ή round off back handspring επιτρέπονται.

Παράδειγμα: Front handsprings και front walkover μέχρι round off back handspring back tucks επιτρέπονται.

3. Cartwheel tucked flips ή/και cartwheel που μεταβαίνουν σε back handspring(s) tuck δεν επιτρέπονται.

4. Aerial cartwheels, running tuck fronts και $\frac{3}{4}$ front flips επιτρέπονται.

Διευκρίνιση: Ένα front handspring (ή οποιοδήποτε άλλο tumbling skill) σε front tuck δεν επιτρέπεται.

B. Μετά από Flip ή aerial cartwheel δεν επιτρέπεται tumbling.

Εξαιρέση: Μπροστινή ή πίσω κυβίστηση επιτρέπεται μετά από tuck flip. Ωστόσο, το tumbling δεν επιτρέπεται μετά από κυβίστηση.

Διευκρίνιση: Εάν ένα tumbling ακολουθεί ένα flip ή ένα aerial cartwheel, πρέπει να συμπεριληφθεί τουλάχιστον ένα βήμα για το επόμενο tumbling skill ώστε να ξεχωρίσουν τα δύο περάσματα. Η έξοδος από ένα flip θεωρείται συνέχεια του ίδιου tumbling pass. Ο αθλητής θα πρέπει να κάνει ένα επιπρόσθετο βήμα μετά το flip step out. Παρόλα αυτά, αν ο αθλητής ολοκληρώσει την άσκηση με τα δύο πόδια μαζί, τότε ένα μόνο βήμα απαιτείται για να ξεκινήσει ένα νέο πέρασμα (tumbling pass).

Γ. Δεν επιτρέπονται οι εναέριες περιστροφές.

Εξαιρέση 1: Τα round offs επιτρέπονται.

Εξαιρέση 2: Aerial cartwheels επιτρέπονται.

STUNTS ΕΠΙΠΕΔΟΥ 3 (MEDIAN)

A. Ένας spotter απαιτείται για κάθε άτομο κορυφής (top person) από το prep level και πάνω.

B.. Single leg extended stunts επιτρέπονται.

Σημείωση: Η μονή βάση ή μονή βάση με βοήθεια στα EXTENDED stunts δεν επιτρέπεται στην κατηγορία Youth ή σε οποιαδήποτε από τις μικρότερες κατηγορίες.

Γ. Stunts με περιστροφές και μεταφορές

1. Stunts με περιστροφές και μεταφορές επιτρέπονται με μέχρι μία περιστροφή από το άτομο κορυφής (top person) σε σχέση με τον τάπητα.

Διευκρίνιση: Μια στροφή με επιπρόσθετη βοήθεια των βάσεων που συμμετέχουν στο ίδιο stunt, θα είναι παράνομη, αν το άθροισμα της ξεπερνά τη μία περιστροφή. Ο κριτής ασφαλείας θα χρησιμοποιήσει τους γοφούς του ατόμου κορυφής (top person) για να ορίσει το ποσό της τελικής περιστροφής που εκτέλεσε το άτομο κορυφής (top person) σε ένα stunt. Μόλις ξεκινήσει ένα stunt (π.χ. prep) και οι αθλητές δείξουν μία ξεκάθαρη και σαφή παύση με ακίνητο το άτομο κορυφής (top person), τότε μπορούν να συνεχίσουν σε επιπρόσθετη περιστροφή.

2. Ολόκληρες μεταφερόμενες περιστροφές πρέπει να ξεκινούν από το prep level και κάτω μόνο.

Παράδειγμα: Απαγορεύονται τα full ups σε extended position.

3. Μεταφερόμενες περιστροφές από και σε extended position δεν πρέπει να ξεπερνούν το 1/2 της περιστροφής.

Διευκρίνιση: Όταν εκτελείται μία περιστροφή με επιπρόσθετη στροφή από τις βάσεις στην ίδια τεχνική, θα είναι παράνομη αν το αποτέλεσμα της τελικής περιστροφής του top person ξεπερνά το 1/2 της περιστροφής.

Δ. Κατά την διάρκεια μεταβάσεων, τουλάχιστον μία βάση πρέπει να διατηρεί επαφή με το (άτομο κορυφής) top person.

Εξαίρεση: Βλέπε Release Moves Επιπέδου 3.

E. Free Flipping mounts και μεταβάσεις δεν επιτρέπονται.

Z. Κανένα stunt, πυραμίδα ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση 1: Αυτό σχετίζεται με το αν ο κορμός (το μέσο του σώματος) του αθλητή περνά πάνω ή κάτω από τον κορμό ενός άλλου αθλητή, και δεν αφορά στα χέρια ή στα πόδια του αθλητή.

Διευκρίνιση 2: Το άτομο κορυφής (top person) δεν πρέπει να περάσει πάνω ή κάτω τον κορμό ενός άλλου ατόμου κορυφής (top person), ανεξάρτητα αν η πυραμίδα ή το stunt είναι ξεχωριστά ή όχι.

Παράδειγμα: Ένα shoulder sit δεν επιτρέπεται να περάσει κάτω από ένα prep.

Εξαίρεση: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει πάνω από έναν άλλον αθλητή.

H. Απαγορεύεται μία μονή βάση να κρατήσει ένα άτομο κορυφής (top person) σε split catch.

Θ. Μία βάση με παραπάνω από ένα άτομα κορυφής (top persons) απαιτεί έναν ξεχωριστό spotter για το κάθε ένα άτομο κορυφής (top person). Ένα extended single leg άτομο κορυφής (top persons) δεν πρέπει να βρίσκονται σε επαφή με άλλο extended άτομο κορυφής (top person).

I. Stunts Επιπέδου 3 (Median) – Release Moves

1. Οι κινήσεις απελευθέρωσης (Release Moves) επιτρέπονται, αλλά δεν πρέπει να περάσουν πάνω από το επίπεδο extended arm.

Διευκρίνιση : Εάν ένα release move περάσει πάνω από το extended arm level των βάσεων, θα θεωρηθεί ότι είναι toss ή/και dismount και θα πρέπει να ακολουθήσει τους κανόνες “Toss” ή/και του “Dismount”. Για να καθοριστεί το ύψος ενός release move, στο υψηλότερο σημείο που απελευθερώνεται το άτομο κορυφής (top person), η απόσταση από τους γοφούς μέχρι τα τεντωμένα χέρια των βάσεων (extended arm) θα χρησιμοποιηθεί για να καθοριστεί το ύψος που απελευθερώθηκε το άτομο κορυφής (top person). Εάν αυτή η απόσταση είναι μεγαλύτερη από το μήκος των ποδιών του ατόμου κορυφής (top person), θα θεωρηθεί toss ή dismount και θα πρέπει να ακολουθηθούν οι κατάλληλοι “Toss” ή “Dismount” κανονισμοί.

2. Οι κινήσεις απελευθέρωσης (Release Moves) δεν πρέπει να προσγειώνονται σε ανεστραμμένες θέσεις. Δεν επιτρέπεται η απελευθέρωση από ανεστραμμένη θέση η οποία να καταλήγει σε μη ανεστραμμένη θέση.

3. Οι Release Moves πρέπει να ξεκινούν από το waist level ή πιο κάτω και πρέπει να πιάνονται prep level ή πιο κάτω.

4. Οι κινήσεις απελευθέρωσης (release moves) οι οποίες προσγειώνονται σε μια μη κατακόρυφη θέση θα πρέπει να έχουν τρεις (3) βοηθούς για ακροβατικό (stunt) σε βάση πολλών ατόμων και δύο (2) βοηθούς για ακροβατικό (stunt) σε μονή βάση.

5. Οι κινήσεις απελευθέρωσης (Release Moves) είναι περιορισμένες σε μία μονή τεχνική/τρικ και μηδέν περιστροφές. Μόνο οι τεχνικές που γίνονται κατά την διάρκεια της απελευθέρωσης (release) μετράνε. Επομένως, κάνοντας ένα άμεσο body position δεν θα μετρηθεί ως δεξιότητα.

Εξαίρεση: Τα Log/barrel rolls πρέπει να περιστρέφονται μέχρι μία στροφή και πρέπει να προσγειώνονται σε θέση cradle ή επίπεδα και οριζόντια (π.χ. flat back or prone).

Διευκρίνιση: Τα Single based log rolls πρέπει να έχουν δύο βοηθούς (catchers). Multi-based log rolls πρέπει να έχουν 3 βοηθούς (catchers).

6. Τα Release Moves πρέπει να επιστρέφουν στις αρχικές βάσεις.

Διευκρίνιση: Ο αθλητής δεν πρέπει να προσγειώνεται στον τάπητα χωρίς βοήθεια.

Εξαίρεση 1: Βλέπε Dismount "Γ" Επιπέδου 3.

Εξαίρεση 2: Προσγείωση παραπάνω από ένα άτομο κορυφής (top persons) από μία μονή βάση.

7. Helicopters δεν επιτρέπονται.

8. Οι κινήσεις απελευθέρωσης (Release moves) δεν πρέπει να μεταφέρονται σκόπιμα.

9. Οι κινήσεις απελευθέρωσης (Release moves) δεν πρέπει να περνάνε πάνω, κάτω ή ανάμεσα από άλλα stunts, pyramids ή άλλους αθλητές.

10. Άτομα κορυφής (top persons) σε ξεχωριστές κινήσεις απελευθέρωσης δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή.

Εξαίρεση: Προσγείωση παραπάνω από ένα άτομο κορυφής (top persons) από μία μονή βάση.

K. Stunts Επιπέδου 3 (Median) – Inversions

1. Δεν επιτρέπονται stunts με αναστροφές πάνω από το ύψος των ώμων. Η ένωση και η υποστήριξη του ατόμου κορυφής (top person) με τις βάσεις πρέπει να γίνεται από το επίπεδο των ώμων ή πιο κάτω.

Εξαίρεση: Πολλαπλές βάσεις με suspended rolls to a cradle, load in position, flat body prep level stunt ή στον τάπητα επιτρέπονται. Στις πολλαπλές βάσεις τα suspended rolls πρέπει να υποστηρίζονται από δύο χέρια. Και τα δύο χέρια του ατόμου κορυφής (top person) πρέπει να είναι ενωμένα με τα χέρια των βάσεων.

2. Οι αναστροφές περιορίζονται σε 1/2 της περιστροφής στο extended επίπεδο και σε 1 περιστροφή από το prep level και κάτω.

Εξαίρεση: Στο Multi base suspended forward roll(s) μπορεί να γίνει ολόκληρη περιστροφή. (Βλέπε #1 εξαίρεση παραπάνω).

3. Ένα Forward Suspended Roll που ξεπερνά το 1/2 της περιστροφής πρέπει να προσγειωθεί σε cradle.

Εξαίρεση: Με πολλαπλές βάσεις στο suspended backward roll, το άτομο κορυφής (top person) δεν πρέπει να περιστραφεί.

4. Downward inversions (αναστροφές με κατεύθυνση προς τα κάτω) επιτρέπονται μόνο στο waist level (επίπεδο μέσης) και πρέπει να υποστηρίζονται τουλάχιστον από δύο βάσεις/βοηθούς (catchers) οι οποίοι βρίσκονται σε θέση τέτοια ώστε να προστατεύουν την περιοχή κεφάλι- ώμους του ατόμου κορυφής (top person). Το άτομο κορυφής (top person) πρέπει να διατηρεί επαφή με μία αρχική βάση.

Διευκρίνιση 1: Το stunt δεν πρέπει να περάσει από το prep level και έπειτα να γίνει αναστροφή κάτω από το prep level (η φόρα με την οποία κατεβαίνει το άτομο κορυφής (top person) είναι το πρωταρχικό μέλημα όσον αφορά στην ασφάλεια.

Διευκρίνιση 2: Οι βοηθοί (catchers) πρέπει να τοποθετήσουν τα χέρια τους από την μέση μέχρι τους ώμους για να προστατεύσουν το κεφάλι και τους ώμους του ατόμου κορυφής (top person).

Διευκρίνιση 3: Δύο ακροβατικά leg “Pancake” δεν επιτρέπονται στο Επίπεδο 3.

5. Τα Down ward inversions δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή.

Λ. Οι βάσεις δεν πρέπει να κρατάνε το βάρος του ατόμου κορυφής (top person) εάν βρίσκονται σε γέφυρα ή ανεστραμμένη θέση.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής που στέκεται όρθιος στον τάπητα δεν θεωρείται άτομο κορυφής (top person).

ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ 3 (MEDIAN)

A. Οι πυραμίδες πρέπει να ακολουθούν τους κανόνες του Επίπεδου 3 για τα “stunts” και τα “Dismounts” και επιτρέπεται μέχρι 2 ύψος.

Σημείωση: Μία βάση ή μία βάση με βοήθεια σε extended stunts δεν επιτρέπεται στην κατηγορία Youth ή σε οποιαδήποτε από τις μικρότερες κατηγορίες.

B. Το top person πρέπει να λαμβάνει πρωταρχική βοήθεια από την βάση.

Εξαιρέση: Βλέπε Επίπεδο 3 «Pyramid Release Moves»

Γ. Ακροβατικά Extended single leg (1 πόδι) δεν πρέπει να στηρίζουν ή να στηρίζονται από άλλα extended stunts.

Δ. Κανένα stunt, πυραμίδα ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση: Το άτομο κορυφής (top person) δεν πρέπει να περάσει πάνω η κάτω από τον κορμό ενός άλλου ατόμου κορυφής (top person), ανεξάρτητα από το αν η πυραμίδα ή το stunt είναι ξεχωριστά ή όχι.

Παράδειγμα: Ένα shoulder sit δεν επιτρέπεται να περάσει κάτω από ένα prep.

E. *Περιστρεφόμενα stunts και μεταφορές σε extended επιτρέπονται μέχρι μία περιστροφή, εάν υπάρχει επαφή με τουλάχιστον έναν βοηθό (bracer) στο prep level ή πιο κάτω και με μία τουλάχιστον βάση. Η επαφή με τον βοηθό (bracer) πρέπει να είναι χέρι/βραχίονας με χέρι/βραχίονα. Η ένωση πρέπει να γίνει πριν ξεκινήσει η τεχνική και η επαφή πρέπει να διατηρηθεί σε όλη την διάρκεια της τεχνικής. Η ένωση χέρι/βραχίονα δεν συμπεριλαμβάνει τον ώμο.*

Z. Επίπεδο 3 Πυραμίδων (Median) – Release Moves

Οποιαδήποτε άσκηση που επιτρέπεται εντός του Επιπέδου 3 – Median “Pyramids Release Moves” (Κινήσεις απελευθέρωσης Πυραμίδων) επιτρέπεται επίσης, εφόσον παραμένει σε ένωση με μία βάση και δύο βοηθούς (*bracers*). Κάθε φορά που ένα άτομο κορυφής απελευθερώνεται από τις βάσεις κατά τη διάρκεια μιας μετάβασης πυραμίδας και δεν προσκολλάται στους ακόλουθους κανονισμούς (παρακάτω), το άτομο κορυφής (*top person*) πρέπει να προσγειωθεί στον αγωνιστικό τάπητα σε θέση *cradle* ή *dismount* και πρέπει να ακολουθεί τους κανόνες του Επιπέδου 3 – Median “Dismounts”.

1. Κατά την διάρκεια μεταφοράς μιας πυραμίδας, το άτομο κορυφής (*top person*) μπορεί να περάσει πάνω από δύο άτομα ενώ παράλληλα βρίσκεται σε επαφή με δυο άτομα τουλάχιστον στο prep level ή πιο κάτω. Η επαφή πρέπει να διατηρείται με τους ίδιους βοηθούς (*bracers*) μέχρι το τέλος της μεταφοράς.

Διευκρίνιση 1: Stunts με περιστροφές και μεταφορές επιτρέπονται μέχρι μία περιστροφή, αν υπάρχει επαφή με δυο βοηθούς (*bracers*) τουλάχιστον στο prep level ή πιο κάτω με ένωση βραχίονα/βραχίονα. Η ένωση πρέπει να γίνεται πριν το ξεκίνημα της τεχνικής και πρέπει να διατηρείται μέχρι το τέλος της.

Διευκρίνιση 2 : Κινήσεις απελευθέρωσης σε πυραμίδες Επιπέδου 3 – Median (*Level 3 Pyramid Release Moves*) μπορεί να συμπεριλαμβάνουν *stunt release moves* που διατηρούν επαφή με ένα άλλο άτομο κορυφής (*top person*) αρκεί τα *release moves* αυτά να τηρούν τα κριτήρια που περιγράφονται στο Επίπεδο 3 *Stunt Release Moves* ή Επίπεδο 3 *Dismounts*.

2. Το άτομο κορυφής (*top person*) πρέπει να διατηρεί επαφή με δυο διαφορετικά άτομα κορυφής (*top persons*) τουλάχιστον στο prep level ή πιο κάτω. Μία από αυτές τις ενώσεις πρέπει να είναι χέρι/βραχίονα με χέρι/βραχίονα. Η δεύτερη επαφή πρέπει να είναι είτε χέρι/βραχίονα με χέρι/βραχίονα είτε χέρι/βραχίονα με πόδι/κάτω μέρος του ποδιού(κάτω από το γόνατο).

Διευκρίνιση 1: Τα *Pyramid Release Moves* πρέπει να στηρίζονται από δύο ξεχωριστές μεριές (π.χ. δεξιά πλευρά-αριστερή πλευρά, αριστερή πλευρά- πίσω πλευρά κλπ.) από δύο ξεχωριστούς βοηθούς (*bracers*).

Διευκρίνιση 2: δύο *bracers* στο ίδιο χέρι δεν επιτρέπεται

Διευκρίνιση 3: Η ένωση του ατόμου κορυφής (*top person*) και της βάσης(εων) που είναι σε επαφή με τον τάπητα πρέπει να γίνεται ΠΡΙΝ χαθεί η επαφή με τον βοηθό(ούς) (*bracer*).

3. Το αρχικό βάρος δεν πρέπει να μεταφέρεται στο 2^ο επίπεδο.

Διευκρίνιση: η μετάβαση πρέπει να είναι συνεχής.

4. Απαγορεύεται η αλλαγή βάσεων σε αυτές τις μεταφορές κατά την απελευθέρωση (*release transition*).

5. Αυτές οι μεταφορές πρέπει να πιάνονται από δυο *catchers* τουλάχιστον (αποτελείται το λιγότερο από έναν *catcher* και έναν *spotter*).

α. Και οι δύο *catchers* πρέπει να είναι ακίνητοι.

β. Και οι δύο *catchers* να διατηρούν οπτική επαφή με το *top person* μέχρι το τέλος της μεταφοράς.

6. Τα *release moves* δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με το *top person* πάνω από το prep level.

H. Επίπεδο 3 (Median) Πυραμίδων – Inversions (Αναστροφές)

1. Πρέπει να ακολουθούνται οι κανόνες του Επίπεδου 3 Stunt Inversion rules.

2. Το top person μπορεί να περάσει από μία ανεστραμμένη θέση κατά την διάρκεια μιας μετάβασης σε πυραμίδα, αν και εφόσον το top person παραμένει σε επαφή με μία βάση η οποία είναι σε άμεση επαφή με τον τάπητα και έναν bracer στο prep level ή πιο κάτω. Το top person πρέπει να παραμείνει σε επαφή και με την βάση και με τον bracer καθ' όλη την διάρκεια της μετάβασης. Η βάση η οποία παραμένει σε επαφή με το top person μπορεί να τεντώσει τα χέρια κατά την διάρκεια της μετάβασης, εάν η τεχνική ξεκινά και τελειώνει στο prep level ή πιο κάτω.

Παράδειγμα: Ένα flat back split το οποίο προχωράει σε load και καταλήγει σε μία θέση, θα ήταν νόμιμο ακόμα και αν η βάση τεντώσει τα χέρια κατά την διάρκεια της τεχνικής με αναστροφή.

Παράδειγμα: Ένα flat back split το οποίο προχωράει σε θέση στο extended level, θα ήταν παράνομο διότι η προσγείωση δεν έγινε πρώτα σε θέση κάτω από το extended level.

Θ. Επίπεδο 3 (Median) Πυραμίδων–Release Moves with Braced Inversions

1. Οι μεταβάσεις σε πυραμίδα δεν πρέπει να περιλαμβάνουν αναστροφές ενώ έχουν απελευθερωθεί (released) από τις βάσεις.

ΕΠΙΠΕΔΟ3 (Median) ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΕΩΝ (dismounts)

Σημείωση: Οι κινήσεις θεωρούνται “dismounts” μόνο εάν αφεθούν και καταλήξουν σε cradle ή αφεθούν και με βοήθεια καταλήξουν στον τάπητα.

A. Τα cradles από single based stunts πρέπει να έχουν έναν spotter, του οποίου το ένα τουλάχιστον χέρι πρέπει να υποστηρίζει την περιοχή μέση – κεφάλι ώστε να προστατεύει το κεφάλι και τους ώμους του top person στο cradle.

B. Τα cradles από multi-based stunts (παραπάνω από μία βάσεις) πρέπει να έχουν δυο catchers και έναν spotter, ο οποίος πρέπει να έχει τουλάχιστον ένα χέρι στην περιοχή μέση – κεφάλι ώστε να προστατεύει το κεφάλι και τους ώμους του top person στο cradle.

Γ. Τα Dismounts πρέπει να επιστρέφουν στην αρχική βάση(εις).

Εξαίρεση 1: Τα dismounts στον τάπητα πρέπει να γίνονται με την βοήθεια μιας αρχικής βάσης ή ενός spotter.

Εξαίρεση 2: Τα straight tdrops ή τα small hop offs, χωρίς επιπρόσθετη τεχνική, από το waist level ή πιο κάτω είναι τα μόνα dismounts που επιτρέπονται στον τάπητα χωρίς βοήθεια.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής δεν πρέπει να προσγειωθεί στον τάπητα χωρίς βοήθεια όταν βρίσκεται πάνω από το waist level.

Δ. Από οποιοδήποτε single leg stunts επιτρέπονται τα εξής dismounts: straight pop downs, basic straight cradles και ¼ περιστροφές.

E. Μέχρι 1- ¼ περιστροφές επιτρέπονται από οποιοδήποτε two leg stunt.

Διευκρίνιση: Περιστροφή από platform position (οι βάσεις κρατάνε μόνο ένα πόδι) απαγορεύεται. Το platform δεν θεωρείται two leg stunt. Υπάρχουν συγκεκριμένες εξαιρέσεις για το platform body position που δίνονται στο Επίπεδο 3 «Stunts» σχετικά με τα Twisting Stunts και τα Transitions μόνο.

Ζ. Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα dismount, και ένα dismount δεν πρέπει να εκτελείται από πάνω, κάτω ή ανάμεσα από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή ή κάποιο αντικείμενο (prop).

Η. Μόνο μία φιγούρα επιτρέπεται κατά την διάρκεια ενός dismount από οποιοδήποτε two leg stunt.

Θ. Οποιοδήποτε dismount από το prep level και πάνω που συμπεριλαμβάνει μια τεχνική/φιγούρα (π.χ. twist, toe touch) πρέπει να καταλήγει σε cradle.

Ι. Απαγορεύονται τα dismounts αναστροφές (no free flipping).

Κ. Τα dismounts δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.

Λ. Τα top persons κατά την διάρκεια του dismount δεν πρέπει να είναι σε επαφή μεταξύ τους, την στιγμή που απελευθερώνονται από τις βάσεις.

Μ. Τα Tension drops/rolls (top persons και bases κλίνουν προς το έδαφος και προσγειώνονται «π.χ. με κυβιστήση») οποιοδήποτε είδους δεν επιτρέπονται.

Ν. Στα single based stunts με παραπάνω από ένα top persons, πρέπει να υπάρχουν 2 catchers, ώστε να αντιστοιχεί ένας για κάθε topperson. Οι catchers και οι βάσεις πρέπει να είναι ακίνητοι πριν την έναρξη του dismount.

Ξ. Τα dismounts από ανεστραμμένη θέση (inverted position) δεν πρέπει να περιστρέφονται.

ΕΠΙΠΕΔΟ 3 (MEDIAN) TOSSES

Α. Τα πετάγματα επιτρέπονται και ο αριθμός των βάσεων πρέπει να είναι μέχρι 4. Η μία βάση πρέπει να βρίσκεται πίσω από το top person κατά την διάρκεια του πετάγματος και να βοηθά το top person στο πέταγμα.

Β. Τα tosses πρέπει να εκτελούνται έχοντας οι βάσεις τα πόδια τους στον τάπητα και να προσγειώνονται σε cradle position. Το top person πρέπει να πιάνεται από τουλάχιστον 3 αρχικές βάσεις, εκ των οποίων η μία βρίσκεται σε θέση ώστε να υποστηρίξει (προστατεύσει) την περιοχή κεφάλι- ώμους του top person. Οι βάσεις πρέπει να παραμείνουν ακίνητες κατά την διάρκεια του toss.

Παράδειγμα: Τα tosses δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.

Γ. Τα Flipping (τούμπες), inverted (αναστροφές) or traveling tosses (μεταφερόμενα) δεν επιτρέπονται.

Δ. Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή από από ένα toss και ένα toss δεν μπορεί να περάσει πάνω από, κάτω από ή ανάμεσα από ακροβατικό, πυραμίδα, άτομο ή αντικείμενο (prop).

Ε. Μέχρι και μία φιγούρα επιτρέπεται κατά την διάρκεια ενός toss. Τα twisting tosses (πετάγματα με περιστροφές) δεν πρέπει να ξεπερνούν τη μία περιστροφή

Παράδειγμα 1: Νόμιμο: toe – touch, ball out, pretty girl

Παράδειγμα 2: Παράνομο: Switch kick, pretty girl kick, double toe-touch

Διευκρίνιση: Το "arch" (καμπύλη) δεν υπολογίζεται σαν φιγούρα.

Εξαίρεση: Το ball X toss επιτρέπεται σε αυτό το επίπεδο σαν 'ΕΞΑΙΡΕΣΗ'.

Z. Κατά την διάρκεια ενός twisting toss, καμία άλλη τεχνική δεν επιτρέπεται εκτός από την περιστροφή.

Παράδειγμα: Δεν επιτρέπονται τα kick fulls και τα ½ twist toe touches.

H. Άτομα κορυφής (top persons) σε ξεχωριστά tosses δεν πρέπει να βρίσκονται σε επαφή μεταξύ τους.

Θ. Μόνο ένα top person επιτρέπεται στην διάρκεια ενός toss.

28. ΕΠΙΠΕΔΟ 4 (ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ADVANCED)

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ TUMBLING

A. Όλες οι ασκήσεις θα πρέπει να ξεκινούν και να καταλήγουν στον τάπητα.

Διευκρίνιση: Ο αθλητής μπορεί να μεταβεί από τα χέρια /πόδια σε μια μετάβαση (transition). Εάν η μετάβαση από μία σειρά ασκήσεων (tumbling pass) περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι, τότε ο αθλητής (top person) πρέπει να κρατηθεί και να σταματήσει σε μια μη ανεστραμμένη θέση, πριν συνεχίσει σε περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι ή σε stunt.

Παράδειγμα: Round off σε handspring και μετά τίναγμα ή επαφή από μια βάση ή έναν βοηθό (bracer) κατευθείαν σε back flip θα έσπαγε αυτόν τον κανόνα για τα επίπεδα Beginner - Elite. Ένας ξεκάθαρος διαχωρισμός από tumbling σε stunt χρειάζεται για να γίνει αυτό νόμιμο. Πιάνοντας τον αθλητή στη μετάβαση μιας άσκησης και στην συνέχεια η φόρα που του δίνουμε για να πραγματοποιήσει την περιστροφή της επόμενης άσκησης στον αέρα θεωρείται νομιμο. Αυτό που θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιείται νόμιμα είναι ένα back handspring χωρίς να έχει προηγηθεί round off.

B. Ασκήσεις (tumbling) από πάνω, κάτω, ή ανάμεσα από stunt, ατομικά ή props, απαγορεύονται, εκτός και αν πρόκειται για εξοπλισμό υποβοήθησης κινητικότητας για έναν αθλητή Προσαρμοσμένων Ικανοτήτων.

Επεξήγηση: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει (μεταβεί) πάνω από έναν άλλον αθλητή.

Γ. Εκτέλεση ασκήσεων καθώς κρατάμε ή είμαστε σε επαφή με ένα αντικείμενο (prop) απαγορεύεται, εκτός και αν πρόκειται για εξοπλισμό υποβοήθησης κινητικότητας για έναν αθλητή Προσαρμοσμένων Ικανοτήτων.

Δ. Τα dive rolls (κυβίστηση με φόρα) επιτρέπονται.

Εξαίρεση: Τα dive rolls που εκτελούνται με swan/arched position δεν επιτρέπονται.

Εξαίρεση: Τα dive rolls που περιλαμβάνουν περιστροφή δεν επιτρέπονται.

E. Τα άλματα δεν θεωρούνται ασκήσεις δεξιότητας (tumbling skills), από άποψη νομιμότητας. Συνεπώς, εάν ένα άλμα συμπεριλαμβάνεται σε μια σειρά ασκήσεων (tumbling pass), θα χωριστεί η σειρά των ασκήσεων στο σημείο που έγινε το άλμα.

Παράδειγμα: Εάν ένας αθλητής στο Επίπεδο 4 (Advanced) εκτελέσει round off – toe touch– back handspring-whip-layout, αυτό θα θεωρηθεί παράνομο καθώς οι συνεχόμενοι συνδυασμοί flip-flip δεν επιτρέπονται στο Επίπεδο 4 (Advanced) Standing Tumbling.

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 (ADVANCED) STANDING TUMBLING

A. Τα standing flips και flips από back handspring entry επιτρέπονται.

B. Οι τεχνικές που επιτρέπονται είναι μέχρι 1 flip και 0 περιστροφές.

Εξαίρεση: Τα aerial cartwheels και τα Onodis επιτρέπονται.

Γ. Συνεχόμενοι συνδυασμοί flip –flip δεν επιτρέπονται.

Παράδειγμα: Το back tuck – back tuck και το back tuck- punch front δεν επιτρέπονται.

Δ. Τα άλματα δεν επιτρέπονται σε άμεσο συνδυασμό με ένα standing flip.

Παράδειγμα: Το toe touch back tucks, το back tuck toe touches και το pike jump front flips δεν επιτρέπονται.

Διευκρίνιση 1 : Τα άλματα που συνδυάζονται με $\frac{3}{4}$ front flips δεν επιτρέπονται.

Διευκρίνιση 2: toe touch-back handspring – back tucks επιτρέπονται διότι το flip δεν συνδέεται άμεσα μετά το άλμα.

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 (ADVANCED) RUNNING TUMBLING

A. Οι τεχνικές που επιτρέπονται είναι μέχρι ένα flip και 0 περιστροφές.

Εξαίρεση: Τα aerea lcartwheels και τα Onodis επιτρέπονται.

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 (ADVANCED) STUNTS

A. Ένας spotter απαιτείται για κάθε top person από το prep level και πάνω.

B. Single leg extended stunts επιτρέπονται.

Γ. Stunts με περιστροφές και μεταβάσεις στο prep level επιτρέπονται μέχρι και 1 $\frac{1}{2}$ περιστροφή του top person σε σχέση με τον τάπητα.

Διευκρίνιση: Μια στροφή με επιπρόσθετη βοήθεια των βάσεων που συμμετέχουν στο ίδιο stunt, θα ήταν παράνομη, αν το άθροισμα της ξεπερνά το 1 $\frac{1}{2}$ της περιστροφής. Ο κριτής ασφαλείας θα χρησιμοποιήσει τους γοφούς του top person για να ορίσει το ποσό της τελικής περιστροφής που εκτέλεσε το top person σε ένα stunt. Μόλις ξεκινήσει ένα stunt και οι αθλητές δείξουν μία ξεκάθαρη και σαφή παύση με ακίνητο το top person, τότε μπορούν να συνεχίσουν σε επιπρόσθετη περιστροφή.

Δ. Stunts με περιστροφές και μεταβάσεις σε extended position επιτρέπονται κάτω υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Τεχνικές σε extended level επιτρέπονται μέχρι και $\frac{1}{2}$ της περιστροφής.

Παράδειγμα: $\frac{1}{2}$ περιστροφή επιτρέπεται για extended singleleg stunt.

Διευκρίνιση: Οποιαδήποτε στροφή με επιπρόσθετη βοήθεια των βάσεων που συμμετέχουν στο ίδιο stunt, θα ήταν παράνομη, αν το άθροισμα της ξεπερνά το 1 $\frac{1}{2}$ της περιστροφής. Ο κριτής ασφαλείας θα χρησιμοποιήσει τους γοφούς του top person για να ορίσει το ποσό της τελικής περιστροφής που

εκτέλεσε το top person σε ένα stunt. Μόλις ξεκινήσει ένα stunt και οι αθλητές δείξουν μία ξεκάθαρη και σαφή παύση με ακίνητο το top person, τότε μπορούν να συνεχίσουν σε επιπρόσθετη περιστροφή.

2. Οι τεχνικές που εκτελούνται σε extended level και ξεπερνούν το 1/2 της περιστροφής αλλά δεν ξεπερνούν την 1 περιστροφή πρέπει να προσγειωθούν σε two leg stunt, σε θέση platform ή σε θέση liberty (δεν επιτρέπονται παραλλαγές στην τοποθέτηση του σώματος).

Παράδειγμα: Ένα full up (1 περιστροφή) σε άμεσο extended heel stretch δεν επιτρέπεται, αλλά επιτρέπεται ένα full up (1 περιστροφή) σε extension.

Διευκρίνιση 1: Μια θέση extended platform πρέπει να έχει μια στιγμιαία εμφανής στάση πριν συνεχίσει σε τεχνική για single leg stunt εκτός από το liberty.

Διευκρίνιση 2: Οποιαδήποτε στροφή με επιπρόσθετη βοήθεια των βάσεων που συμμετέχουν στο ίδιο stunt, θα ήταν παράνομη, αν το άθροισμα της ξεπερνά το 1 1/2 της περιστροφής. Ο κριτής ασφαλείας θα χρησιμοποιήσει τους γοφούς του top person για να ορίσει το ποσό της τελικής περιστροφής που εκτέλεσε το top person σε ένα stunt. Μόλις ξεκινήσει ένα stunt και οι αθλητές δείξουν μία ξεκάθαρη και σαφή παύση με ακίνητο το top person, τότε μπορούν να συνεχίσουν σε επιπρόσθετη περιστροφή.

Ε. Κατά την διάρκεια μεταφορών, τουλάχιστον μία βάση πρέπει να διατηρεί επαφή με το top person.

Εξαιρεση: Βλέπε «Release Moves»

Z. Free flipping mounts και μεταφορές δεν επιτρέπονται.

Η. Κανένα stunt, πυραμίδα ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση: Αυτός ο κανόνας σχετίζεται με το ότι ο κορμός του αθλητή (μέσο του σώματος) δεν πρέπει να περνά πάνω ή κάτω από τον κορμό ενός άλλου αθλητή και δεν αφορά στα χέρια ή στα πόδια του αθλητή.

Παράδειγμα: Ένα shoulder sit δεν επιτρέπεται να περάσει κάτω από ένα prep.

Διευκρίνιση 1: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει πάνω από έναν άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση 2: Ένας αθλητής μπορεί να περάσει κάτω από ένα stunt, ή ένα stunt μπορεί να περάσει πάνω από έναν αθλητή.

Θ. Απαγορεύεται μία μονή βάση να κρατήσει ένα top person σε split catch (Single based split catches).

Ι. Μία βάση με παραπάνω από ένα top person απαιτεί έναν ξεχωριστό spotter για το κάθε ένα top person. Extended single leg top persons δεν πρέπει να βρίσκονται σε επαφή με άλλο extended single leg top person.

Επίπεδο 4 (Advanced) Stunts- Release Moves

1. Οι κινήσεις απελευθέρωσης (Release Moves) επιτρέπονται αλλά δεν πρέπει να περάσουν πάνω από το extended arm level.

Διευκρίνιση: Εάν ένα release move περάσει πάνω από το extended arm level των βάσεων, θα θεωρηθεί toss ή/και dismount και θα πρέπει να ακολουθήσει τους κανόνες "Toss" ή/και "Dismount". Για να καθορισθεί το ύψος ενός release move, στο υψηλότερο σημείο που απελευθερώνεται το top person, η απόσταση από τους γοφούς μέχρι τα τεντωμένα χέρια των βάσεων (extended arm) θα

χρησιμοποιηθεί για να καθορισθεί το ύψος που αφέθηκε το top person (release move).Εάν αυτή η απόσταση είναι μεγαλύτερη από το μήκος των ποδιών του top person, θα θεωρηθεί toss ή dismount και θα πρέπει να ακολουθήσουν οι κατάλληλοι κανόνες για το " Toss " ή το "Dismount ".

2. Οι Release Moves δεν πρέπει να προσγειώνονται σε ανεστραμμένες θέσεις. Το top person όταν αφήνεται από ανεστραμμένη θέση και καταλήγει σε μη ανεστραμμένη θέση, το βάθος της πτώσης είναι αυτό που θα καθορίσει εάν η αρχική θέση ήταν ανεστραμμένη. Οι Release Moves από ανεστραμμένη σε μη ανεστραμμένη θέση δεν πρέπει να περιστρέφονται. Οι Release Moves από ανεστραμμένη σε μη ανεστραμμένη θέση που προσγειώνονται στο prep level ή πιο πάνω πρέπει να έχουν spotter.

3. Οι κινήσεις απελευθέρωσης που προσγειώνονται σε μια μη κατακόρυφη θέση πρέπει να έχουν τρεις (3) catchers για multi-based ακροβατικά και δύο (2) catchers για ακροβατικά μιας βάσης.

4. Τα Release Moves πρέπει να επιστρέφουν στις αρχικές βάσεις, εκτός και αν οι αρχική βάση(εις) είναι φυσικά αδύνατο να πιάσουν το απελευθερωμένο άτομο όπως αρχικά έχει οριστεί.

Επεξήγηση: Ο αθλητής δεν πρέπει να προσγειώνεται στον τάπητα χωρίς βοήθεια .

Εξαιρέση: Βλέπε Dismount "Γ".

Εξαιρέση: Προσγείωση παραπάνω από ένα top persons από μία μονή βάση.

5. Οι Release moves που προσγειώνονται σε extended position πρέπει να ξεκινούν από το waist level ή πιο κάτω και δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνεται περιστροφή ή flipping.

6. Οι Release moves που ξεκινούν από extended level δεν πρέπει να περιστρέφονται.

7. Τα Helicopters επιτρέπονται μέχρι και 180 μοίρες στροφή και 0 περιστροφή και πρέπει να πιαστούν από τουλάχιστον 3 catchers, ο ένας εκ των οποίων είναι τοποθετημένος σε θέση ώστε να προστατεύει το κεφάλι και τους ώμους του top person.

8. Οι Release moves δεν πρέπει να μεταφέρονται σκόπιμα.

9. Οι Release moves δεν πρέπει να περνάνε πάνω από, κάτω από ή ανάμεσα από άλλα stunts, πυραμίδες ή άλλους αθλητές.

9. Τα top persons σε ξεχωριστά release moves δεν πρέπει να είναι σε επαφή μεταξύ τους.

Εξαιρέση: Προσγείωση παραπάνω από ένα top persons από μία μονή βάση.

K. Επίπεδο 4 (Advanced) Stunts – Inversions

1. Τα Extended inverted stunts επιτρέπονται. Επίσης, βλέπε 'Stunts' και 'Pyramids'.

2. Αναστροφές με κλίση προς τα κάτω (downward inversions) επιτρέπονται στο prep level και πρέπει να είναι υποβοηθούμενες από τουλάχιστον 3 catchers, εκ των οποίων οι 2 τουλάχιστον να είναι τοποθετημένοι σε θέση ώστε να προστατεύουν το κεφάλι και τους ώμους.

Εξαιρέση: Ένα ελεγχόμενο extended inverted stunt (π.χ. κατακόρυφο) που κατεβαίνει στο shoulder level (επίπεδο των ώμων) επιτρέπεται.

Διευκρίνιση 1: Το stunt δεν πρέπει να περάσει πάνω από το prep level και μετά να γίνει η αναστροφή στο prep level ή πιο κάτω. (Η φόρα του top person την ώρα που κατεβαίνει είναι το πρωταρχικό θέμα ασφάλειας.

Διευκρίνιση 2: Οι catchers πρέπει να έχουν επαφή με το top person από την μέση μέχρι και του ώμους ώστε να προστατεύουν το κεφάλι και το ώμους.

Επεξήγηση 3: Οι αναστροφές με κλίση προς τα κάτω που ξεκινούν κάτω από το prep level δεν απαιτούν 3 βάσεις.

Εξαίρεση: Τα Two leg "Pancake" stunts πρέπει να ξεκινούν στο shoulder level ή πιο κάτω και επιτρέπεται να περάσουν αμέσως από την θέση στο extended κατά την διάρκεια της τεχνικής.

Διευκρίνιση 4: Τα Two leg "Pancake" stunts δεν μπορούν να σταματήσουν ή να προσγειωθούν σε inverted position (ανεστραμμένη θέση).

3. Οι αναστροφές με κλίση προς τα κάτω πρέπει να διατηρούν επαφή με μία από τις αρχικές βάσεις τουλάχιστον.

Εξαίρεση: Side rotating downward inversions (πλαϊνές αναστροφές με κλίση προς τα κάτω).

Παράδειγμα: Σε μεταβάσεις τύπου τροχού (cartwheel), η αρχική βάση μπορεί να χάσει την επαφή με το top person όταν αυτό είναι απαραίτητο να γίνει.

4. Οι αναστροφές με κλίση προς τα κάτω δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους.

Λ. Οι βάσεις δεν πρέπει να κρατάνε το βάρος του top person εάν βρίσκονται σε γέφυρα ή ανεστραμμένη θέση.

Επεξήγηση: Ένας αθλητής που στέκεται όρθιος στον τάπητα δεν θεωρείται top person.

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 (ADVANCED) ΠΥΡΑΜΙΔΩΝ

A. Οι πυραμίδες πρέπει να ακολουθούν τους κανόνες της κατηγορίας Επιπέδου 4 - Advanced "stunts" και "Dismounts" και επιτρέπεται μέχρι 2 ύψος.

Εξαίρεση: Περιστροφόμενα mounts και μεταφορές σε extended skills επιτρέπονται μέχρι 1 ½ της περιστροφής, εάν υπάρχει επαφή με έναν βοηθό (bracer) στο prep level ή πιο κάτω. Η ένωση πρέπει να γίνει πριν ξεκινήσει η τεχνική και η επαφή πρέπει να διατηρηθεί σε όλη την διάρκεια της μετάβασης.

Σημείωση: Μία βάση ή μία βάση με βοήθεια σε extended stunts δεν επιτρέπεται στην κατηγορία Youth ή σε οποιαδήποτε μικρότερη κατηγορία.

B. Το top person πρέπει να λαμβάνει πρωταρχική βοήθεια από την βάση.

Εξαίρεση: Βλέπε Κατηγορία Επιπέδου 4- Advanced «Pyramid Release Moves»

Γ. Τα extended single leg stunts δεν πρέπει να στηρίζουν ή να στηρίζονται από άλλα single leg extended stunts.

Δ. Κανένα stunt, πυραμίδα ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή.

Διευκρίνιση: Το top person δεν πρέπει να περάσει πάνω ή κάτω από τον κορμό (το μέσο του σώματος) ενός άλλου top person, ανεξάρτητα αν η πυραμίδα ή το stunt είναι ξεχωριστά ή όχι.

Παράδειγμα: Ένα shoulder sit δεν επιτρέπεται να περάσει κάτω από ένα prep.

Εξαίρεση 1: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει /μεταβεί πάνω από άλλον αθλητή.

Εξαιρέση 2: Ένας αθλητής δεν μπορεί να κινηθεί κάτω από ένα ακροβατικό ή ένα ακροβατικό δεν μπορεί να κινηθεί πάνω από έναν αθλητή.

Ε. Οποιαδήποτε τεχνική που είναι νόμιμη ως Κατηγορία Επίπέδου 4- Advanced Pyramid Release Move, είναι επίσης νόμιμη εάν παραμένει σε επαφή με μία βάση και έναν βοηθό (bracer) (ή δύο βοηθούς (bracers) όταν απαιτείται).

Παράδειγμα: Ένα extended pancake θα είναι απαραίτητο να παραμείνει σε επαφή με δυο βοηθούς (bracers).

Z. ΕΠΙΠΕΔΟ 4 - Advanced Πυραμίδων – Release Moves

1. Κατά την διάρκεια μεταφοράς μιας πυραμίδας, το top person μπορεί να περάσει πάνω από δύο άτομα ενώ παράλληλα βρίσκεται σε επαφή με ένα άτομο τουλάχιστον στο prep level ή πιο κάτω. Η επαφή πρέπει να διατηρείται με τους ίδιους βοηθούς (bracers) μέχρι το τέλος της μεταφοράς.

Διευκρίνιση 1: Η ένωση πρέπει να γίνεται με τη βάση που είναι στον αγωνιστικό τάπητα ΠΡΙΝ χαθεί η επαφή με τον βοηθό (bracer).

Εξαιρέση: Παρόλο που η tic-tock τεχνική από το prep level ή πιο πάνω σε extended position (« π.χ. από χαμηλά- ψηλά και από ψηλά – ψηλά») δεν επιτρέπεται στην κατηγορία Επίπεδο 4-Advanced stunts, η ίδια τεχνική όμως επιτρέπεται στο Advanced Επίπεδο 4 Πυραμίδων – Release Moves εάν η τεχνική στηρίζεται από ένα τουλάχιστον άτομο στο prep level ή πιο κάτω. Το top person που εκτελεί την tic-tock τεχνική πρέπει να στηρίζεται καθ' όλη την διάρκεια του release από τις βάσεις.

Διευκρίνιση 2: Η κατηγορία Advanced Pyramid Release Moves μπορεί να συμπεριλαμβάνει stunt release moves που διατηρούν επαφή με ένα άλλο top person που με την προϋπόθεση η κίνηση απελευθέρωσης να εκπληρώνει τα κριτήρια της κατηγορίας Advanced Stunt Release Moves ή τα κριτήρια της κατηγορίας Dismounts.

Διευκρίνιση 3: Περιστευόμενα stunts και μεταφορές επιτρέπονται μέχρι 1 ½ της περιστροφής, εάν υπάρχει επαφή με έναν βοηθό (bracer) τουλάχιστον στο prep level ή πιο κάτω.

2. Κατά την διάρκεια μεταφοράς μιας πυραμίδας, το top person μπορεί να περάσει πάνω από ένα άλλο top person ενώ βρίσκεται σε επαφή με top person αυτό στο prep level ή πιο κάτω.

3. Το αρχικό βάρος δεν πρέπει να μεταφέρεται στο δεύτερο επίπεδο.

Επεξήγηση: Η μετάβαση πρέπει να είναι συνεχόμενη.

4. Μη αναστρεφόμενες μεταβάσεις πυραμίδων μπορούν να συμπεριλαμβάνουν αλλαγές των βάσεων κάτω από εξής προϋποθέσεις:

α. Το top person πρέπει να διατηρεί επαφή με ένα άτομο στο prep level ή πιο κάτω.

Επεξήγηση: Η ένωση πρέπει να γίνεται με την βάση στον τάπητα ΠΡΙΝ χαθεί η επαφή με τον bracer.

β. Το top person πρέπει να πιαστεί από δυο catchers τουλάχιστον (ο ελάχιστος αριθμός είναι 1 catcher και 1 spotter). Και οι δύο catchers πρέπει να είναι ακίνητοι και να μην ασχολούνται με καμία άλλη τεχνική ή χορογραφία όταν ξεκινά η μετάβαση. (Το βύθισμα (dip) για να πεταχτεί το top person θεωρείται το ξεκίνημα της τεχνικής).

5. Οι μη αναστρεφόμενες release move τόσο αφορά τις πυραμίδες πρέπει να πιάνονται από 2 catchers τουλάχιστον (ο ελάχιστος αριθμός είναι 1 catcher και 1 spotter), υπό τις εξής προϋποθέσεις:
- α. Και οι δύο catchers πρέπει να είναι ακίνητοι.
 - β. Και οι δύο catchers να διατηρούν οπτική επαφή με το top person μέχρι το τέλος της μεταφοράς.
6. Τα release moves δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με το top person πάνω από το prep level.

H. Επίπεδο 4 - Advanced Επίπεδο Πυραμίδων – Inversions

1. Πρέπει να ακολουθούνται οι κανόνες της κατηγορίας Επίπεδου 4 - Advanced Stunt Inversions.

Θ. Επίπεδο 4 Πυραμίδων (Advanced) – Release Moves with Braced Inversions (Αναστροφές με βοήθεια/στήριγμα)

1. Οι μεταβάσεις πυραμίδων μπορούν να συμπεριλαμβάνουν braced inversions [συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips (τούμπες με στήριγμα/βοηθούς)] την στιγμή που αφήνεται ένα top person από τις βάσεις, εάν διατηρείται η επαφή με 2 άτομα τουλάχιστον στο prep level ή πιο κάτω. Η επαφή πρέπει να διατηρείται με τους ίδιους bracers καθ'όλη την διάρκεια της μετάβασης.

Διευκρίνιση 1: Η επαφή πρέπει να γίνεται με την βάση στον τάπητα ΠΡΙΝ χαθεί η επαφή με τους bracers.

Διευκρίνιση 2: Τα braced flips πρέπει να στηρίζονται σε δύο διαφορετικές πλευρές (π.χ. δεξιά πλευρά – αριστερή πλευρά, αριστερή πλευρά - πίσω πλευρά, κτλ) από δύο διαφορετικούς bracers. (Παράδειγμα: δύο bracers στο ίδιο χέρι δεν θα επιτρέπεται πλέον). Το top person πρέπει να πιάνεται σε 2 από τις 4 πλευρές (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά) του σωματός του.

2. Τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) επιτρέπονται μέχρι και $1\frac{1}{4}$ της περιστροφής των flips (τούμπες παράλληλα προς το έδαφος) και 0 περιστροφές.

3. Τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνουν αλλαγή των βάσεων.

4. Στα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) η κίνηση πρέπει να είναι συνεχόμενη.

5. Όλα τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) που δεν περιστρέφονται πρέπει να πιάνονται από 3 catchers τουλάχιστον.

Εξαιρέση: Τα Braced flips τα οποία προσγειώνονται σε όρθια θέση στο prep level ή πιο πάνω πρέπει να έχουν 1 catcher και 2 spotters τουλάχιστον.

- α. Όλοι οι απαραίτητοι catchers/spotters πρέπει να είναι ακίνητοι.

- β. Όλοι οι απαραίτητοι catchers/spotters πρέπει να διατηρούν οπτική επαφή με το top person καθ'όλη την διάρκεια της μετάβασης.

- γ. Οι απαραίτητοι catchers/spotters δεν πρέπει να εμπλέκονται σε άλλη τεχνική ή χορογραφία όταν ξεκινά η μετάβαση. (Το βύθισμα (dip) για να πεταχτεί το top person θεωρείται το ξεκίνημα της τεχνικής).

6. Τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) δεν πρέπει να κινούνται προς τα κάτω όταν γίνεται η αναστροφή.
7. Τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με άλλο stunt/pyramid release moves.
8. Τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) δεν πρέπει να είναι σε επαφή με top persons πάνω από το prep evel.

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 (ADVANCED) ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΕΩΝ (DISMOUNTS)

Σημείωση: Οι κινήσεις θεωρούνται “ dismounts “ μόνο εάν αφεθούν και καταλήξουν σε cradle ή απελευθερωθούν και με βοήθεια καταλήξουν στον τάπητα.

A. Τα cradles από single based stunts πρέπει να έχουν έναν spotter, του οποίου το ένα τουλάχιστον χέρι πρέπει να υποστηρίζει την περιοχή μέση – κεφάλι ώστε να προστατεύει το κεφάλι και τους ώμους του top person στο cradle.

B. Τα cradles από multi-based stunts (παραπάνω από μία βάσεις) πρέπει να έχουν δυο catchers και έναν spotter, ο οποίος πρέπει να έχει τουλάχιστον ένα χέρι στην περιοχή μέση – κεφάλι ώστε να προστατεύει το κεφάλι και τους ώμους του top person στο cradle.

Γ. Τα dismounts πρέπει να επιστρέφουν στην αρχική βάση(εις).

Εξαιρέση 1: τα dismounts στον τάπητα πρέπει να γίνονται με την βοήθεια μιας αρχικής βάσης ή ενός spotter.

Εξαιρέση 2: Τα straight drops ή τα small hop offs, χωρίς επιπρόσθετη τεχνική, από το waist level ή πιο κάτω είναι τα μόνα dismounts που επιτρέπονται στον τάπητα χωρίς βοήθεια.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής δεν πρέπει να προσγειωθεί στον τάπητα χωρίς βοήθεια όταν βρίσκεται πάνω από το waist level.

Δ. Μέχρι 2- ¼ περιστροφές επιτρέπονται από όλα τα two leg (2 πόδια) stunts.

Επεξήγηση: Περιστροφή από platform position (οι βάσεις κρατάνε μόνο ένα πόδι) δεν πρέπει να ξεπερνά το 1 ¼ της περιστροφής. Ένα platform δεν θεωρείται ότι είναι two leg stunt. Υπάρχουν συγκεκριμένες εξαιρέσεις που δίνονται για το platform body position στην Κατηγορία Advanced «Stunts» όσον αφορά το Twisting Stunts και Transitions συγκεκριμένα.

Ε. Μέχρι και 1 ¼ περιστροφή (twisting rotation) επιτρέπεται από όλα τα single leg (1 πόδι) stunts.

Διευκρίνιση: Ένα platform δεν θεωρείται ότι είναι two leg stunt. Υπάρχουν συγκεκριμένες εξαιρέσεις που δίνονται για το platform body position στην Κατηγορία Advanced «Stunts» όσον αφορά το Twisting Stunts και Transitions συγκεκριμένα.

Z. Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα dismount, και ένα dismount δεν πρέπει να εκτελείται πάνω από, κάτω από ή ανάμεσα από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή ή κάποιο αντικείμενο (prop).

H. Κατά την διάρκεια ενός cradle το οποίο ξεπερνά το 1 ¼ της περιστροφής, δεν επιτρέπεται άλλη τεχνική παρά η περιστροφή.

Θ. Δεν επιτρέπονται τα free flipping dismounts. (το top person περνάει σε μία ανεστραμμένη θέση χωρίς σωματική επαφή από τις βάσεις /βοηθούς).

Ι. Τα dismounts δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.

Κ. Τα top persons κατά την διάρκεια του dismount δεν πρέπει να είναι σε επαφή μεταξύ τους, την στιγμή που απελευθερώνονται από τις βάσεις.

Λ. Τα Tension drops/rolls (top persons και bases κλίνουν προς το έδαφος και προσγειώνονται «π.χ. με κυβιστησή») οποιουδήποτε είδους δεν επιτρέπονται.

Μ. Στα single based stunts με παραπάνω από ένα top persons, πρέπει να υπάρχουν 2 catchers, ώστε να αντιστοιχεί ένας για κάθε top person. Οι catchers και οι βάσεις πρέπει να είναι ακίνητοι πριν την έναρξη του dismount.

Ν. Τα dismounts από ανεστραμμένη θέση (inverted position) δεν επιτρέπεται να περιστρέφονται.

ΕΠΙΠΕΔΟ 4 (ADVANCED) TOSSES (ΠΕΤΑΓΜΑΤΑ)

Α. Τα πετάγματα επιτρέπονται και ο αριθμός των βάσεων πρέπει να είναι μέχρι 4. Η μία βάση πρέπει να βρίσκεται πίσω από το top person κατά την διάρκεια του πετάγματος και να βοηθά το top person στο πέταγμα.

Β. Τα tosses πρέπει να εκτελούνται έχοντας οι βάσεις τα πόδια τους στον τάπητα και να προσγειώνονται σε cradle position. Το top person πρέπει να πιάνεται από τουλάχιστον 3 αρχικές βάσεις, εκ των οποίων η μία βρίσκεται σε θέση ώστε να υποστηρίξει (προστατεύσει) την περιοχή κεφάλι- ώμους του top person. Οι βάσεις πρέπει να παραμείνουν ακίνητες κατά την διάρκεια του toss.

Παράδειγμα: Τα tosses δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.

Εξαιρεση: $\frac{1}{4}$ στροφή επιτρέπεται από τις βάσεις όπως σε ένα kick basket toss.

Γ. Τα Flipping (τούμπες), inverted (αναστροφές) ή traveling tosses(μεταφερόμενα) δεν επιτρέπονται.

Δ. Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα toss, ούτε το toss μπορεί να γίνει πάνω, κάτω ή ανάμεσα από ακροβατικά, πυραμίδες, άτομα ή αντικείμενα (props).

Ε. Μέχρι και 2 φιγούρες επιτρέπονται κατά την διάρκεια ενός toss.

Παράδειγμα: *Kick full, full up toe touch.*

Ζ. Κατά την διάρκεια ενός toss που ξεπερνά το $1\frac{1}{2}$ της περιστροφής (twisting rotations), καμμία άλλη τεχνική δεν επιτρέπεται εκτός από την περιστροφή.

Παράδειγμα: *No kick, double tosses.*

Η. Τα tosses δεν πρέπει να ξεπερνούν τις $2\frac{1}{4}$ περιστροφές.

Θ. Top persons σε ξεχωριστά tosses δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους

Ι. Μόνο ένα top person επιτρέπεται στην διάρκεια ενός toss.

29. ΕΠΙΠΕΔΟ 5 (ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ELITE)

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ TUMBLING

A. Όλες οι ασκήσεις tumbling θα πρέπει να ξεκινούν και να καταλήγουν στον τάπητα.

Διευκρίνιση : Ο αθλητής μπορεί να μεταβεί από τα χέρια /πόδια σε μια μετάβαση. Εάν η μετάβαση από μία σειρά ασκήσεων (*tumbling pass*) περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι, τότε ο αθλητής/*top person* πρέπει να κρατηθεί και να σταματήσει σε μια μη ανεστραμμένη θέση, πριν συνεχίσει σε περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι ή σε *stunt*.

Παράδειγμα: *Round off* σε *handspring* και μετά τίναγμα η επαφή απο μια βάση ή έναν βοηθό (*bracer*) κατευθείαν σε *backflip* θα έσπαγε αυτόν τον κανόνα για τις κατηγορίες *Beginner - Elite*. Ένας ξεκάθαρος διαχωρισμός από *tumbling* σε *stunt* χρειάζεται για να γίνει αυτό νόμιμο. Πιάνοντας τον αθλητή στη μετάβαση μιας άσκησης και στην συνέχεια η φόρα που του δίνουμε για να πραγματοποιήσει την περιστροφή της επόμενης άσκησης στον αέρα θεωρείται νόμιμο. Αυτό που θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιείται νόμιμα είναι ένα *back handspring* χωρίς να έχει προηγηθεί *round off*.

B. Ασκήσεις (*tumbling*) πάνω, κάτω, ή ανάμεσα από *stunt*, άτομα ή *props*, απαγορεύονται.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει (μεταβεί) πάνω από έναν άλλον αθλητή.

Γ. Εκτέλεση ασκήσεων *tumbling* καθώς κρατάμε ή είμαστε σε επαφή με ένα αντικείμενο (*prop*) απαγορεύεται.

Δ. Τα *diverolls* (κυβίστηση με φόρα) επιτρέπονται.

Εξαίρεση: Τα *diverolls* που περιλαμβάνουν περιστροφή δεν επιτρέπονται.

Ε. Τα άλματα δεν θεωρούνται ασκήσεις δεξιότητας (*tumbling skills*), από άποψη νομιμότητας. Συνεπώς, εάν ένα άλμα συμπεριλαμβάνεται σε μια σειρά ασκήσεων (*tumbling pass*), θα χωριστεί η σειρά των ασκήσεων στο σημείο που έγινε το άλμα.

ΕΠΙΠΕΔΟ 5 (ELITE) - STANDING TUMBLING

A. Οι τεχνικές που επιτρέπονται είναι μέχρι 1 *flip* και 1 περιστροφή.

ΕΠΙΠΕΔΟ 5 (ELITE) - RUNNING TUMBLING

A. Οι τεχνικές που επιτρέπονται είναι μέχρι ένα *flip* και 1 περιστροφή.

ΕΠΙΠΕΔΟ 5 (ELITE) STUNTS

A. Ένας *spotter* απαιτείται για κάθε *top person* από το *prep level* και πάνω.

B. Τα *single leg extended stunts* επιτρέπονται.

Γ. *Stunts* με περιστροφές και μεταβάσεις επιτρέπονται μέχρι και 2 ½ περιστροφές του *top person* σε σχέση με τον τάπητα.

Επεξήγηση: Μια στροφή με επιπρόσθετη στροφή των βάσεων που συμμετέχουν στο ίδιο *stunt*, θα ήταν παράνομη, αν το άθροισμα της ξεπερνά το 2 ½ τις περιστροφές. Ο κριτής ασφαλείας θα χρησιμοποιήσει τους γοφούς του *top person* για να ορίσει το ποσό της τελικής περιστροφής που

εκτέλεσε το top person σε ένα stunt. Μόλις ξεκινήσει ένα stunt και οι αθλητές δείξουν μία ξεκάθαρη και σαφή παύση με ακίνητο το top person, τότε μπορούν να συνεχίσουν σε επιπρόσθετη περιστροφή.

Δ. Free flipping stunts και μεταφορές δεν επιτρέπονται.

Ε. Απαγορεύεται μία μονή βάση να κρατήσει ένα top person σε split catch .

Ζ. Μία βάση με παραπάνω από ένα top persons απαιτεί έναν ξεχωριστό spotter για το κάθε ένα top person.

H. Επίπεδο 5 (Elite) Stunts – Release Moves

1. Οι Release Moves επιτρέπονται αλλά δεν πρέπει να ξεπεράσουν τα 46 εκ. πάνω από το extended arm level.

Διευκρίνιση: Εάν το release move ξεπεράσει τα 46εκ. πάνω από το extended arm level της βάσης, θα θεωρηθεί toss και θα πρέπει να ακολουθεί τους αντίστοιχους κανόνες του "Toss". Για να καθοριστεί το ύψος του release move, στο υψηλότερο σημείο του, θα χρησιμοποιηθεί η απόσταση από τους γοφούς μέχρι την άκρη των τεντωμένων χεριών των βάσεων για να καθοριστεί το ύψος του release. Αν αυτή η απόσταση είναι μεγαλύτερη από το μήκος των ποδιών του top person και επιπροσθέτως 46εκ., θα θεωρηθεί toss ή dismount και θα πρέπει να ακολουθεί τους αντίστοιχους κανόνες του "Toss" ή "Dismount".

2. Τα Release Moves δεν πρέπει να προσγειώνονται σε ανεστραμμένες θέσεις. Όταν εκτελείται ένα release move από μια ανεστραμμένη θέση σε μία μη ανεστραμμένη θέση, το χαμηλότερο σημείο της 'συσπείρωσης' θα καθορίσει αν η αρχική θέση ήταν ανεστραμμένη. Τα release moves από ανεστραμμένες σε μη ανεστραμμένες θέσεις δεν πρέπει να περιστρέφονται.

Εξαιρέση: Από front handspring (μπροστινή χειροκυβίστηση) σε extended stunt μπορεί να συμπεριληφθεί μέχρι και 1 ½ περιστροφή. Τα release moves από ανεστραμμένες σε μη ανεστραμμένες θέσεις που προσγειώνονται στο prep level ή πιο πάνω πρέπει να έχουν έναν spotter.

3. Οι κινήσεις απελευθέρωσης (release moves) που προσγειώνονται σε μη κατακόρυφη θέση πρέπει να έχουν 3 βοηθούς (catchers) για ένα ακροβατικό με πολλές βάσεις και 2 βοηθούς (catchers) για ένα ακροβατικό μονής βάσης.

4. Τα Release skills πρέπει να επιστρέφουν στις αρχικές βάσεις.

Διευκρίνιση: Ο αθλητής δεν πρέπει να προσγειώνεται στον τάπητα χωρίς βοήθεια .

Εξαιρέση 1: Βλέπε Elite Dismount "Γ".

Εξαιρέση 2: Προσγείωση παραπάνω από ένα top persons από μία μονή βάση.

5. Τα helicopters επιτρέπονται μέχρι και 180 μοίρες περιστροφή και πρέπει να πιάνονται από 3 catches τουλάχιστον, ο ένας εκ των οποίων είναι τοποθετημένος σε θέση ώστε να προστατεύει το κεφάλι και τους ώμους του top person.

6. Τα Release moves δεν πρέπει να μεταφέρονται σκόπιμα.

7. Τα Release moves δεν πρέπει να περνάνε από πάνω, κάτω ή ανάμεσα από άλλα stunts, pyramids ή άλλους αθλητές.

8. Τα top persons σε διαφορετικά release moves δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους.

Εξαιρέση: Προσγείωση παραπάνω από ένα top persons από μία μονή βάση.

Θ. Επίπεδο 5 (Elite Stunts) – Inversions

1. Τα Extended inverted stunts επιτρέπονται. Επίσης, βλέπε 'Stunts' και 'Pyramids'.

2. Αναστροφές με κλίση προς τα κάτω (downward inversions) επιτρέπονται στο prep level και πάνω και πρέπει να είναι υποβοηθούμενες από τουλάχιστον 3 catchers, εκ των οποίων οι 2 τουλάχιστον να είναι τοποθετημένοι σε θέση ώστε να προστατεύουν το κεφάλι και τους ώμους. Η επαφή θα πρέπει να ξεκινάει από το επίπεδο των ώμων (ή πιο πάνω) των βάσεων.

Διευκρίνιση 1: Οι catchers πρέπει να έχουν επαφή με το top person από την μέση μέχρι και τους ώμους ώστε να προστατεύουν το κεφάλι και το ώμους.

Διευκρίνιση 2: Οι αναστροφές με κλίση προς τα κάτω που ξεκινούν από το prep level και κάτω δεν απαιτούν 3 catchers. Εάν το stunt ξεκινά από το prep level ή πιο κάτω και περάσει πάνω από το prep level, σε αυτήν την περίπτωση απαιτούνται 3 catchers. (Η φόρα του top person την ώρα που κατεβαίνει είναι το πρωταρχικό θέμα ασφάλειας).

Εξαιρέση: Ένα ελεγχόμενο extended inverted stunt (π.χ. κατακόρυφο) που κατεβαίνει στο shoulder level (επίπεδο των ώμων) επιτρέπεται.

3. Οι αναστροφές με κλίση προς τα κάτω πρέπει να διατηρούν επαφή με μία από τις αρχικές βάσεις.

Εξαιρέση: Η αρχική βάση μπορεί να χάσει επαφή με το top person όταν θεωρηθεί απαραίτητο.

4. Downward inversions πάνω από το prep level:

α. Δεν πρέπει να σταματήσουν σε ανεστραμμένη θέση.

Παράδειγμα: Ένα cartwheel roll off είναι νόμιμο διότι το top person προσγειώνεται στα πόδια του.

Εξαιρέση: Ένα ελεγχόμενο extended inverted stunt (π.χ. κατακόρυφο) που κατεβαίνει στο shoulder level (επίπεδο των ώμων) επιτρέπεται.

β. Δεν πρέπει να προσγειώνονται ή να ακουμπούν στο έδαφος ενώ περιστρέφονται.

Επεξήγηση: Prone ή supine landings (προσγείωση μπρούμυτα ή ανάσκελα) από ένα extended stunt πρέπει να σταματούν εμφανώς σε μια μη ανεστραμμένη θέση και να κρατιούνται από τις βάσεις πριν από οποιαδήποτε αναστροφή στο έδαφος.

5. Οι αναστροφές με κλίση προς τα κάτω δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους.

Ι. Οι βάσεις δεν πρέπει να κρατάνε το βάρος του top person εάν βρίσκονται σε γέφυρα ή ανεστραμμένη θέση.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής που στέκεται όρθιος στον τάπητα δεν θεωρείται top person.

ΕΠΙΠΕΔΟ 5 (ELITE) ΠΥΡΑΜΙΔΩΝ

A. Οι πυραμίδες πρέπει να ακολουθούν τους κανόνες της κατηγορίας Elite "stunts" και "Dismounts" και επιτρέπεται μέχρι 2 ύψος.

B. Το top person πρέπει να λαμβάνει πρωταρχική βοήθεια από την βάση.

Εξαιρέση: Βλέπε Κατηγορία Elite 'Pyramid Release Moves'.

Γ. Επίπεδο 5 (Elite) Πυραμίδων – Release Moves

1. Κατά την διάρκεια μεταφοράς μιας πυραμίδας, το top person μπορεί να περάσει πάνω από δύο άτομα ενώ παράλληλα βρίσκεται σε επαφή με ένα άτομο τουλάχιστον στο prep level ή πιο κάτω. Η επαφή πρέπει να διατηρείται με τους ίδιους βοηθούς μέχρι το τέλος της μεταφοράς.

Επεξήγηση: Η ένωση πρέπει να γίνεται με μία βάση στον τάπητα ΠΡIN χαθεί η επαφή με τον bracer.

2. Το αρχικό βάρος δεν πρέπει να μεταφέρεται στο δεύτερο επίπεδο.

Επεξήγηση: Η μετάβαση πρέπει να είναι συνεχόμενη.

3. Οι μη αναστρεφόμενες release moves όσον αφορά στις πυραμίδες πρέπει να πιάνονται από 2 catchers τουλάχιστον (ο ελάχιστος αριθμός είναι 1 catcher και 1 spotter), υπό τις κάτωθι προϋποθέσεις:

α. Και οι δύο catchers πρέπει να είναι ακίνητοι.

β. Και οι δύο catchers να διατηρούν οπτική επαφή με το top person μέχρι το τέλος της μεταφοράς.

4. Μη αναστρεφόμενες μεταβάσεις πυραμίδων μπορούν να συμπεριλαμβάνουν αλλαγές των βάσεων. Όταν γίνονται αλλαγές στις βάσεις:

α. Το top person πρέπει να διατηρεί επαφή με ένα άτομο στο prep level ή πιο κάτω.

Επεξήγηση: Η ένωση πρέπει να γίνεται με μία βάση στον τάπητα ΠΡIN χαθεί η επαφή με τον bracer.

β. Το top person πρέπει να πιαστεί από 2 catchers τουλάχιστον (ο ελάχιστος αριθμός είναι 1 catcher και 1 spotter). Και οι δύο catchers πρέπει να είναι ακίνητοι και να μην ασχολούνται με οποιαδήποτε άλλη τεχνική ή χορογραφία όταν ξεκινά η μετάβαση. (Το βύθισμα (dip) για να πεταχτεί το top person θεωρείται το ξεκίνημα της τεχνικής).

5. Τα release moves δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με το top person πάνω από το prep level.

Δ. Επίπεδο 5 (Elite) Πυραμίδων – Inversions

1. Πρέπει να ακολουθούνται οι κανόνες της κατηγορίας Elite “Stunt Inversions”.

Ε. Επίπεδο 5 (Elite) Πυραμίδων – Release Moves with Braced Inversions (Αναστροφές με βοήθεια/στήριγμα)

1. Οι μεταβάσεις πυραμίδων μπορούν να συμπεριλαμβάνουν braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) τη στιγμή που απελευθερώνεται ένα top person από τις βάσεις, εάν διατηρείται η επαφή με 1 άτομο τουλάχιστον στο prep level ή πιο κάτω. Η επαφή πρέπει να διατηρείται με τον ίδιο bracer καθ' όλη την διάρκεια της μετάβασης.

Επεξήγηση: Η επαφή πρέπει να γίνεται με την βάση στον τάπητα ΠΡIN χαθεί η επαφή με τους bracers.

2. Τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) επιτρέπονται μέχρι και $1\frac{1}{4}$ της περιστροφής των flips (τούμπες παράλληλα προς το έδαφος) και $\frac{1}{2}$ περιστροφές (twisting rotations).

3. Τα braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) που ξεπερνούν το $\frac{1}{2}$ της περιστροφής, επιτρέπονται μέχρι και $\frac{3}{4}$ της περιστροφής των flips με την προϋπόθεση ότι το release ξεκινά από μία όρθια, μη ανεστραμμένη θέση, δεν ξεπερνάει μία παράλληλη θέση (π.χ. cradle, flatback, prone) και δεν ξεπερνά την μία περιστροφή.

Επεξήγηση: ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ - Ένας αθλητής που αφήνεται από όρθια και μη ανεστραμμένη θέση (π.χ. basket toss ή sponge) εκτελώντας μία πλήρη περιστροφή και $\frac{3}{4}$ της περιστροφής προς τα πίσω και καταλήγει μπρούμυτα (prone position) ενώ βρίσκεται σε επαφή με 1 bracer.

4. Οι ανεστραμμένες μεταβάσεις πυραμίδων μπορούν να συμπεριλάβουν αλλαγές βάσεων.

5. Όλα τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) πρέπει να είναι σε συνεχή κίνηση.

6. Όλα τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) που δεν περιστρέφονται πρέπει να πιάνονται από 3 catchers τουλάχιστον.

Εξαίρεση: Τα brace flips τα οποία προσγειώνονται σε μία όρθια θέση στο prep level ή πιο πάνω απαιτούν 1 catcher και 2 spotters τουλάχιστον.

α. Οι 3 catchers/spotters πρέπει να είναι ακίνητοι.

β. Οι 3 catchers/spotters πρέπει να διατηρούν οπτική επαφή με το top person καθ'όλη την διάρκεια της μετάβασης.

γ. Οι 3 catchers/spotters δεν πρέπει να εμπλέκονται σε άλλη τεχνική ή χορογραφία όταν ξεκινά η μετάβαση. (Το βύθισμα (dip) για να πεταχτεί το top person θεωρείται το ξεκίνημα της τεχνικής).

7. Όλα τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) που περιστρέφονται (συμπεριλαμβάνεται περιστροφή $\frac{1}{4}$ ή και περισσότερο) πρέπει να πιάνονται από 3 catchers τουλάχιστον. Και οι 3 catchers πρέπει να έχουν επαφή κατά την διάρκεια του πιασίματος.

α. Οι catchers πρέπει να είναι ακίνητοι.

β. Οι catchers πρέπει να διατηρούν οπτική επαφή με το topperson καθ' όλη την διάρκεια της μετάβασης.

γ. Οι catchers δεν πρέπει να εμπλέκονται σε άλλη τεχνική ή χορογραφία όταν ξεκινά η μετάβαση. (Το βύθισμα (dip) για να πεταχτεί το top person θεωρείται το ξεκίνημα της τεχνικής).

8. Τα braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) δεν πρέπει να κινούνται προς τα κάτω την στιγμή που αναστρέφονται.

9. Τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με άλλο stunt/pyramid release moves.

10. Τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) δεν πρέπει να είναι σε επαφή με top persons πάνω από το prep level.

ΕΠΙΠΕΔΟ 5 (ELITE) DISMOUNTS (ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΕΙΣ)

Σημείωση: Οι κινήσεις θεωρούνται “dismounts” μόνο εάν αφεθούν και καταλήξουν σε θέση cradle ή αφεθούν και με βοήθεια καταλήξουν στον τάπητα.

A. Τα cradles από single based stunts πρέπει να έχουν έναν spotter, του οποίου το ένα τουλάχιστον χέρι πρέπει να υποστηρίζει την περιοχή μέση – κεφάλι ώστε να προστατεύει το κεφάλι και τους ώμους του top person στο cradle.

Β. Τα cradles από multi-based stunts (παραπάνω από μία βάσεις) πρέπει να έχουν δυο catchers και έναν ξεχωριστό spotter, ο οποίος πρέπει να έχει τουλάχιστον ένα χέρι στην περιοχή μέση – ώμος ώστε να προστατεύει το κεφάλι και τους ώμους του top person στο cradle.

Γ. Τα dismounts πρέπει να επιστρέφουν στην αρχική βάση(εις).

Εξαιρέση 1: Τα dismounts στον τάπητα πρέπει να γίνονται με την βοήθεια μιας αρχικής βάσης ή/και ενός spotter.

Εξαιρέση 2: Τα straight drops ή τα small hop offs, χωρίς επιπρόσθετη τεχνική, από το waist level ή πιο κάτω είναι τα μόνα dismounts που επιτρέπονται στον τάπητα χωρίς βοήθεια.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής δεν πρέπει να προσγειωθεί στον τάπητα χωρίς βοήθεια όταν βρίσκεται πάνω από το waist level.

Δ. Μέχρι 2 ¼ περιστροφές επιτρέπονται από όλα τα stunts.

Ε.Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα dismount, και ένα dismount δεν πρέπει να εκτελείται πάνω, κάτω ή ανάμεσα από ένα άλλο stunt ή πυραμίδα ή κάποιον άλλον αθλητή ή κάποιο αντικείμενο (prop).

Ζ. Δεν επιτρέπονται τα free flipping dismounts.

Η. Τα dismounts δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.

Θ. Τα top persons κατά την διάρκεια του dismount δεν πρέπει να είναι σε επαφή μεταξύ τους, την στιγμή που αφήνονται από τις βάσεις.

Ι. Τα Tension drops/rolls (top persons και bases κλίνουν προς το έδαφος και προσγειώνονται «π.χ. με κυβιστήση») οποιουδήποτε είδους δεν επιτρέπονται.

Κ. Όταν υπάρχει λίκνισμα (cradling) στα single based stunts με παραπάνω από ένα top persons, πρέπει να υπάρχουν 2 catchers, ώστε να αντιστοιχεί ένας για κάθε top person. Οι catchers και οι βάσεις πρέπει να είναι ακίνητοι πριν την έναρξη του dismount.

Λ. Τα dismounts από ανεστραμμένη θέση (inverted position) δεν πρέπει να περιστρέφονται.

ΕΠΙΠΕΔΟ 5 (ELITE) TOSSES (ΠΕΤΑΓΜΑΤΑ)

Α. Τα πετάγματα επιτρέπονται και ο αριθμός των βάσεων πρέπει να είναι μέχρι 4. Η μία βάση πρέπει να βρίσκεται πίσω από το top person κατά την διάρκεια του πετάγματος και να βοηθά το top person στο πέταγμα.

Β. Τα tosses πρέπει να εκτελούνται έχοντας οι βάσεις τα πόδια τους στον τάπητα και να προσγειώνονται σε cradle position. Το top person πρέπει να πιάνεται από τουλάχιστον 3 αρχικές βάσεις, εκ των οποίων η μία βρίσκεται σε θέση ώστε να υποστηρίξει (προστατεύσει) την περιοχή κεφάλι- ώμους του top person. Οι βάσεις πρέπει να παραμείνουν ακίνητες κατά την διάρκεια του toss.

Παράδειγμα: Τα tosses δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.

Εξαιρέση: ½ στροφή επιτρέπεται από τις βάσεις όπως σε ένα kick basket toss.

Γ. Σε ένα toss και τα δύο πόδια του top person πρέπει να βρίσκονται στα χέρια των βάσεων όταν είναι να ξεκινήσει.

Δ. Τα Flipping (τούμπες), inverted (αναστροφές) ή traveling tosses (μεταφερόμενα) δεν επιτρέπονται.

Ε. Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα toss και κανένα toss δεν πρέπει να γίνει πάνω, κάτω ή ανάμεσα από ακροβατιά, πυραμίδες, άλλα άτομα ή αντικείμενα (props).

Ζ. Μέχρι και 2 ½ περιστροφές επιτρέπονται.

Η. Top persons σε ξεχωριστά basket tosses δεν πρέπει να βρίσκονται σε επαφή μεταξύ τους και πρέπει επίσης να αφήνονται από όλες τις βάσεις, βοηθούς (bracers) ή/και άλλα top persons.

Θ. Μόνο ένα top person επιτρέπεται στην διάρκεια ενός basket toss.

30. ΕΠΙΠΕΔΟ 6 (ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ PREMIER)

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ TUMBLING

Α. Όλες οι ασκήσεις θα πρέπει να ξεκινούν και να καταλήγουν στον τάπητα.

Εξαίρεση 1: Ο αθλητής μπορεί να μεταβεί από τα χέρια /πόδια σε ένα stunt. Εάν η μετάβαση από μία σειρά ασκήσεων (tumbling pass) περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι, τότε ο αθλητής/top person πρέπει να πιαστεί και να σταματήσει σε μια μη ανεστραμμένη θέση, πριν συνεχίσει σε περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι ή σε stunt.

Εξαίρεση 2: Round off rewinds και standing single back handspring rewinds επιτρέπονται. Δεν επιτρέπονται δεξιότητες tumbling πριν από ένα round-off ή από ένα standing back handspring.

Β. Ασκήσεις (tumbling) πάνω, κάτω, ή ανάμεσα από stunt, άτομα ή props, απαγορεύονται.

Επεξήγηση: Ένας αθλητής μπορεί να πηδήσει (μεταβεί) πάνω από έναν άλλον αθλητή.

Γ. Εκτέλεση ασκήσεων καθώς κρατάμε ή είμαστε σε επαφή με ένα αντικείμενο (prop) απαγορεύεται.

Δ. Τα dive rolls (κυβίστηση με φόρα) επιτρέπονται.

Εξαίρεση: Τα dive rolls που περιλαμβάνουν περιστροφή δεν επιτρέπονται.

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 (PREMIER) STANDING / RUNNING TUMBLING

Α. Οι τεχνικές που επιτρέπονται είναι μέχρι 1 flip και 1 περιστροφή.

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 (PREMIER) STUNTS

Α. Ένας spotter απαιτείται:

1. Κατά την διάρκεια των stunts που εκτελούνται με ένα χέρι (one arm stunt) πάνω από το prep level, εκτός από curpies και liberties.

Επεξήγηση: Ένα one arm heel stretch, arabesque, high torch, scorpions, bow and arrow, κλπ., απαιτεί να υπάρχει ένας spotter.

2. Όταν το/η ξεκίνημα/μετάβαση περιλαμβάνει:

α. ένα release move με περιστροφή μεγαλύτερη από 360 μοίρες

β. ένα release move με αναστροφή που προσγειώνεται σε prep level ή πιο κάτω

γ. ένα free flip.

3. Κατά την διάρκεια των stunts, στα οποία το top person βρίσκεται σε ανεστραμμένη θέση πάνω από το prep level.

4. Όταν το top person αφήνεται πάνω από το επίπεδο του εδάφους (ground level) και καταλήγει σε one arm stunt.

B. Επίπεδα Stunts:

1. Single leg (1 πόδι) extended stunts επιτρέπονται.

Γ. Stunts με περιστροφές και μεταβάσεις στο prep level επιτρέπονται μέχρι και 2 ½ περιστροφή του top person σε σχέση με τον τάπητα.

Επεξήγηση: Μια στροφή με επιπρόσθετη στροφή των βάσεων που συμμετέχουν στο ίδιο stunt, θα είναι παράνομη, αν το άθροισμα της ξεπερνά το 2 ¼ της περιστροφής. Ο κριτής ασφαλείας θα χρησιμοποιήσει τους γοφούς του top person για να ορίσει το ποσό της τελικής περιστροφής που εκτέλεσε το top person σε ένα stunt. Μόλις ξεκινήσει ένα stunt και οι αθλητές δείξουν μία ξεκάθαρη και σαφή παύση με ακίνητο το top person, τότε μπορούν να συνεχίσουν σε επιπρόσθετη περιστροφή.

Δ. Τα rewinds (free flipping-τούμπες), τα flipping stunts με βοήθεια και οι μεταβάσεις επιτρέπονται. Τα rewinds πρέπει να ξεκινούν μόνο από το ground level και επιτρέπεται μέχρι και 1 flipping και 1 ¼ της περιστροφής.

Εξαιρέση 1: Τα rewinds που καταλήγουν σε cradle αντιστοιχούν σε 1 ¼ flips. Όλα τα Rewinds που πιάνονται κάτω από το shoulder level πρέπει να έχουν 2 catches (π.χ. ένα rewind που προσγειώνεται σε cradle position).

Εξαιρέση 2: Round off rewinds και ένα μονό στατικό back handspring επιτρέπονται. Δεν επιτρέπεται καμία τεχνική (tumbling skill) πριν από round off ή ένα μονό στατικό back handspring.

Διευκρίνιση 1: Τα Free flipping stunts (stunts με τούμπες) και οι μεταβάσεις που δεν ξεκινούν από τον τάπητα, δεν επιτρέπονται.

Διευκρίνιση 2: Toe pitch, leg pitch και παρόμοιου τύπου tosses δεν επιτρέπεται να ξεκινούν free flipping skills.

E. Απαγορεύεται μία μονή βάση να κρατήσει ένα top person σε split catch.

Z. Μία βάση με παραπάνω από ένα top person απαιτεί έναν ξεχωριστό spotter για το κάθε ένα top person.

H. Επίπεδο 6 (Premier) Stunts - Release Moves

1. Οι Release Moves επιτρέπονται αλλά δεν πρέπει να ξεπεράσουν τα 46 εκ. πάνω από το extended arm level.

Διευκρίνιση: Εάν το release move ξεπεράσει τα 46εκ. πάνω από το extended arm level, θα θεωρηθεί toss και θα πρέπει να ακολουθεί τους αντίστοιχους κανόνες του "Toss" ή "Dismount".

2. Τα Release Moves δεν πρέπει να προσγειώνονται σε ανεστραμμένες θέσεις.

3. Τα Release Moves πρέπει να επιστρέφουν στις αρχικές βάσεις.

Εξαιρέση 1: Τα coed style tosses σε μία νέα βάση επιτρέπονται εάν το stunt αφήνεται από μία μονή βάση και πιάνεται από μία βάση τουλάχιστον και έναν επιπρόσθετο spotter οι οποίοι δεν εμπλέκονται σε καμμία άλλη τεχνική ή χορογραφία τη στιγμή που ξεκινούν οι μεταβάσεις.

Εξαιρέση 2: Τα toss από μονές βάσεις με παραπάνω από ένα top persons επιτρέπονται χωρίς να επιστρέφουν στις αρχικές βάσεις. Η αρχική βάση μπορεί να γίνει ο απαραίτητος spotter σε toss από μονές βάσεις με παραπάνω από ένα top persons.

Διευκρίνιση: Ο αθλητής πάνω από το waist level δεν πρέπει να προσγειώνεται στον τάπητα χωρίς βοήθεια.

4. Τα helicopters επιτρέπονται μέχρι και 180 μοίρες περιστροφή και πρέπει να πιάνονται από 3 catchers τουλάχιστον, ο ένας εκ των οποίων είναι τοποθετημένος σε θέση ώστε να προστατεύει το κεφάλι και τους ώμους του top person.

5. Τα Release moves δεν πρέπει να μεταφέρονται σκόπιμα. Βλέπε εξαιρέση στο άρθρο 3 παραπάνω.

6. Τα Release moves δεν πρέπει να περνάνε πάνω, κάτω ή ανάμεσα από άλλα stunts, pyramids ή άλλους αθλητές.

7. Τα top persons σε διαφορετικά release moves δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους.

Εξαιρέση: Προσγείωση παραπάνω από ένα top persons από μία μονή βάση.

Θ. Επίπεδο 6 (Premier) Stunts–Inversions

1. Αναστροφές με κλίση προς τα κάτω (downward inversions) επιτρέπονται στο prep level και πάνω και πρέπει να είναι υποβοηθούμενες από τουλάχιστον 2 catchers. Το top person πρέπει να διατηρεί επαφή με μία βάση.

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 (PREMIER) ΠΥΡΑΜΙΔΩΝ

A. Οι πυραμίδες επιτρέπονται μέχρι και 2 ½ ύψος.

B. Για πυραμίδες 2 ½ ύψος, πρέπει να υπάρχουν 2 spotters τουλάχιστον, ο ένας εκ των οποίων παρέχει επιπρόσθετη στήριξη στην πυραμίδα, και οι δύο είναι τοποθετημένοι σε τέτοια θέση ώστε να προστατεύουν κάθε άτομο που βρίσκεται πάνω από δύο άτομα ψηλά και των οποίων η πρωταρχική στήριξη δεν έχει ένα πόδι τουλάχιστον στο έδαφος. Και οι δυο spotters πρέπει να είναι τοποθετημένοι στην θέση από την οποία ξεκινά το top person για την πυραμίδα. Ο ένας spotter πρέπει να είναι πίσω από το top person και ο δεύτερος spotter πρέπει να είναι μπροστά από το top person ή στα πλάγια της πυραμίδας σε θέση τέτοια ώστε να πιάσει το top person αν το dismount γίνει μπροστά. Μόλις η πυραμίδα δείξει επαρκή ευστάθεια και αμέσως πριν από το dismount, ο spotter μπορεί να επιστρέψει στην προηγούμενη θέση και να πιάσει το cradle. Καθώς οι σχηματισμοί των πυραμίδων ποικίλουν αρκετά, συνιστούμε μία επανεξέταση οποιονδήποτε καινούργιων πυραμίδων στις οποίες η θέση των spotters αμφισβητείται.

Διευκρίνιση: Για όλα τα tower pyramids (ένα stunt πάνω από ένα waist level stunt), πρέπει να υπάρχει ένας spotter που δεν είναι σε επαφή με την πυραμίδα και βρίσκεται πίσω από το top person και ένας bracer που να βοηθά το thigh standmiddle layer (το άτομο που βρίσκεται σε waist level και επίσης κρατάει ένα top person).

Γ. Τα free-flying mounts τα οποία ξεκινούν από το έδαφος δεν πρέπει να αρχίζουν με κατακόρυφο και επιτρέπονται μέχρι και 1 flipping ($\frac{3}{4}$ είναι το μέγιστο για free flip ανάμεσα στο release και στο πιάσιμο) και 1 περιστροφή, ή 0 flipping και 2 περιστροφές. Τα free-flying mounts που ξεκινούν πάνω από το ground level επιτρέπονται μέχρι και 1 flipping ($\frac{3}{4}$ είναι το μέγιστο για free flip ανάμεσα στο release και στο πιάσιμο) και 0 περιστροφή, ή μέχρι και 0 flipping και 2 περιστροφές.

Διευκρίνιση: Τα free-flying mounts δεν πρέπει να ξεπερνούν σημαντικά το ύψος της προγραμματισμένης τεχνικής και δεν πρέπει να περνάνε πάνω, κάτω ή ανάμεσα από άλλα stunts, pyramids ή άλλους αθλητές.

Δ. Επίπεδο 6 (Premier) Πυραμίδων – Release Moves

1. Κατά την διάρκεια μεταφοράς μιας πυραμίδας, το top person μπορεί να περάσει πάνω από $2 \frac{1}{2}$ ύψος υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

α. Οποιαδήποτε στιγμή που αφήνεται ένα pyramid release move από ένα second layer base και πιάνεται από ένα second layer base, το second layer base που πιάνει το top person πρέπει να είναι η ίδια βάση που αρχικά άφησε το top person (π.χ. towe pyramid stick – tocks).

β. Τα free release moves από $2 \frac{1}{2}$ ύψος μιας πυραμίδας δεν πρέπει να προσγειώνονται σε prone θέση ή ανεστραμμένη θέση.

Ε. Επίπεδο 6 (Premier) Πυραμίδων – Inversions

1. Ανεστραμμένες τεχνικές επιτρέπονται μέχρι και $2 \frac{1}{2}$ άτομα ψηλά.

2. Αναστροφές με κλίση προς τα κάτω (downward inversions) από το prep level και πάνω πρέπει να είναι υποβοηθούμενες από 2 βάσεις τουλάχιστον. Το top person πρέπει να διατηρεί επαφή με τη βάση ή με άλλο άτομο κορυφής.

Ζ. Επίπεδο 6 (Premier) Πυραμίδων – Release Moves with Braced Inversions (Αναστροφές με βοήθεια/στήριγμα)

1. Τα braced flips επιτρέπονται μέχρι και $1 \frac{1}{4}$ της περιστροφής των flips και 1 περιστροφή.

2. Τα braced flips επιτρέπονται αν διατηρείται άμεση σωματική επαφή με ένα top person τουλάχιστον στο prep level ή πιο κάτω και πρέπει να πιάνονται από 2 catchers τουλάχιστον.

Εξαιρέση: Τα braced inversions σε $2 \frac{1}{2}$ ύψος στις πυραμίδες μπορούν να πιαστούν από ένα άτομο.

3. Όλα τα Braced inversions (συμπεριλαμβάνονται και τα braced flips) τα οποία προσγειώνονται σε όρθια θέση στο prep level ή πιο πάνω απαιτούν 1 βάση και έναν επιπρόσθετο spotter υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

α. Η βάση/spotter πρέπει να είναι ακίνητη.

β. Η βάση/spotter πρέπει να διατηρεί οπτική επαφή με το top person καθ' όλη την διάρκεια της μετάβασης.

γ. Η βάση/spotter δεν πρέπει να εμπλέκεται σε άλλη τεχνική ή χορογραφία όταν ξεκινά η μετάβαση.

(Το βύθισμα (dip) για να πεταχτεί το top person θεωρείται το ξεκίνημα της τεχνικής).

H. Free released moves από 2 ½ ύψος στις πυραμίδες

1. Δεν πρέπει να προσγειώνονται σε prone θέση ή ανεστραμμένη θέση.
2. Επιτρέπονται μέχρι και 0 flipping και 1 περιστροφή.

Θ. Τα One arm extended Paper Dolls απαιτούν έναν spotter για κάθε top person.

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 (PREMIER) DISMOUNTS (ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΕΙΣ)

Σημείωση: Οι κινήσεις θεωρούνται “dismounts” μόνο εάν αφεθούν και καταλήξουν σε cradle ή αφεθούν και με βοήθεια καταλήξουν στον τάπητα.

A. Τα cradles που γίνονται από μονές βάσεις και ξεπερνούν το 1 ¼ περιστροφές πρέπει να έχουν έναν spotter που να βοηθά στο cradle με ένα χέρι τουλάχιστον να υποστηρίζει το κεφάλι και τους ώμους του top person.

B. Τα dismounts στον τάπητα πρέπει να υποβοηθούνται από μία αρχική βάση ή spotter.

Εξαίρεση: Τα straight drops ή τα small hop offs, χωρίς επιπρόσθετη τεχνική, πάνω από το waist level είναι τα μόνα dismounts που επιτρέπονται στον τάπητα χωρίς βοήθεια.

Διευκρίνιση: Ένας αθλητής δεν πρέπει να προσγειωθεί στον τάπητα χωρίς βοήθεια όταν βρίσκεται πάνω από το waist level.

Γ. Μέχρι και 2 ¼ στροφή σε cradle επιτρέπεται από όλα τα stunts και τις πυραμίδες μέχρι και 2 άτομα ψηλά και απαιτούνται 2 catchers τουλάχιστον. Τα cradles από 2 ½ ύψος στις πυραμίδες επιτρέπονται μέχρι και 1 ½ της περιστροφής και απαιτούνται 2 catchers, ο ένας εκ των οποίων πρέπει να είναι ακίνητος στο ξεκίνημα του cradle.

Εξαίρεση: 2-1-1 thigh stands μπορούν να εκτελέσουν 2 περιστροφές απο stunts που βλέπουν μπροστά μόνο (παράδειγμα: extension, liberty, heel stretch).

Δ. Free released dismounts από 2 ½ ύψος δεν πρέπει να προσγειώνονται σε prone θέση ή ανεστραμμένη θέση.

E. Free flipping dismounts σε cradle:

1. Επιτρέπονται μέχρι και 1 ¼ flipping και ½ περιστροφές (Arabians).
2. Απαιτούν 2 catchers τουλάχιστον, ο ένας εκ των οποίων είναι η αρχική βάση.
3. Δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.
4. Πρέπει να ξεκινούν από το prep level ή πιο κάτω (δεν πρέπει να ξεκινούν από 2 ½ ύψος πυραμίδας).

Εξαίρεση: ¾ μπροστινό flip σε cradle μπορεί να προκύψει από 2 ½ ύψος πυραμίδας και απαιτούνται 2 catchers , ο κάθε ένας σε κάθε πλευρά του top person και ο ένας εκ των οποίων πρέπει να είναι ακίνητος όταν ξεκινά το cradl , ¾ μπροστινό flip σε cradle από 2 – ½ ύψος δεν πρέπει να περιστρέφεται.

Z. Free flipping dismounts στον τάπητα επιτρέπονται μόνο σε μπροστινή περιστροφή του flip (front flipping rotation):

Διευκρίνιση: back flipping dismounts πρέπει να καταλήγουν σε cradle.

1. Επιτρέπεται μέχρι και ένα front flipping και 0 περιστροφές.
 2. Πρέπει να επιστρέφουν στις αρχικές βάσεις.
 3. Πρέπει να έχουν έναν spotter.
 4. Δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.
 5. Πρέπει να ξεκινούν από το pre level ή πιο κάτω (δεν πρέπει να ξεκινά από 2 ½ ύψος πυραμίδας).
- Η. Τα Tension drops/rolls (top persons και bases κλίνουν προς το έδαφος και προσγειώνονται «π.χ. με κυβίστηση») οποιοδήποτε είδους δεν επιτρέπονται.
- Θ. Τα cradles που γίνονται από μόνες βάσεις με παραπάνω από ένα top persons, 2 catchers πρέπει να πιάνουν κάθε ένα top person. Οι catchers και οι βάσεις πρέπει να είναι ακίνητοι πριν το ξεκίνημα του dismount.
- Ι. Τα cradles από 1 arm stunt που περιλαμβάνουν περιστροφή πρέπει να έχουν έναν spotter να βοηθήσει στο cradle με ένα χέρι τουλάχιστον να υποστηρίξει το κεφάλι και τους ώμους του top person.
- Κ. Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα dismount.
- Λ. Τα dismounts πρέπει να επιστρέφουν στις ίδιες βάσεις.
Εξαίρεση: Stunts με μόνες βάσεις (single based stunts) με παραπάνω από ένα top persons δεν χρειάζεται να επιστρέφουν στις αρχικές βάσεις.
- Μ. Τα dismounts δεν πρέπει να μεταφέρονται εσκεμμένα.
- Ν. Τα top persons στην διαδικασία των dismounts δεν πρέπει να είναι σε επαφή μεταξύ τους την στιγμή που αφήνονται από τις βάσεις.

ΕΠΙΠΕΔΟ 6 (PREMIER) TOSSES (ΠΕΤΑΓΜΑΤΑ)

Α. Τα πετάγματα επιτρέπονται και ο αριθμός των βάσεων πρέπει να είναι μέχρι 4. Η μία βάση πρέπει να βρίσκεται πίσω από το top person κατά την διάρκεια του πετάγματος και να βοηθά το top person στο πέταγμα.

Εξαίρεση 1: Τα Fly away tosses στα οποία το top person περνάει πάνω το back person της βάσης.

Εξαίρεση 2: Στα Arabians στα οποία το 3^ο άτομο χρειάζεται να βρίσκεται μπροστά σε τέτοια θέση ώστε να πιάσει το cradle.

Β. Τα tosses πρέπει να εκτελούνται από το επίπεδο του εδάφους και να προσγειώνονται σε cradle position. Το top person πρέπει να πιάνεται από 3 αρχικές βάσεις τουλάχιστον, εκ των

οποίων η μία βρίσκεται σε θέση ώστε να υποστηρίξει (προστατεύει) την περιοχή κεφάλι- ώμους του top person. Τα πετάγματα δεν πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα ώστε οι βάσεις να πρέπει να κινηθούν για να πιάσουν το top person.

Γ. Σε ένα toss και τα δύο πόδια του top person πρέπει να βρίσκονται στα χέρια των βάσεων όταν είναι να ξεκινήσει.

Δ. Τα flipping tosses επιτρέπονται μέχρι και 1 ¼ περιστροφές και 2 επιπρόσθετες τεχνικές. Ένα tuck, pike ή layout δεν μετρώνται στις δύο επιπρόσθετες τεχνικές. Το pike open double full basket toss είναι νόμιμο. Το tuck X-out double full δεν είναι νόμιμο διότι το X-out θεωρείται μία τεχνική.

Legal (Two Skills)

Tuck flip, X-Out, Full Twist
Double Full-Twisting Layout
Kick, Full-Twisting Layout
Pike, Open, Double Full-Twist
Arabian Front, Full-Twist

Illegal (Three Skills)

Tuck flip, X-Out, Double Full Twist
Kick, Double Full-Full Twisting Layout
Kick, Full-Twisting Layout, Kick
Pike, Split, Double Full-Twist
Full-Twisting Layout, Split, Full-Twist

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα μπροστινό Arabian με 1 - ½ περιστροφές θεωρείται μία νόμιμη τεχνική.

Ε. Κανένα stunt, πυραμίδα, αντικείμενο ούτε κάποιος αθλητής επιτρέπεται να περάσει πάνω ή κάτω από ένα toss και κανένα toss δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί πάνω, κάτω ή ανάμεσα από ακροβατικά, πυραμίδες, άλλα άτομα ή αντικείμενα (props).

Ζ. Non-flipping tosses (πετάγματα χωρίς τούμπες) δεν πρέπει να ξεπερνούν τις 3 ½ περιστροφές.

Η. Τα top persons που πετάγονται σε ένα άλλο γκρουπ βάσεων πρέπει να πιαστούν σε cradle position από 3 ακίνητους catchers τουλάχιστον. Οι catchers δεν πρέπει να εμπλέκονται σε οποιαδήποτε άλλη χορογραφία και πρέπει να έχουν οπτική επαφή με το top person όταν ξεκινά το toss, και πρέπει να διατηρείται οπτική επαφή καθ' όλη την διάρκεια του toss. Το toss επιτρέπεται μέχρι και 0 flipping και 1 ½ περιστροφές ή ¾ μπροστινά flips με 0 περιστροφές. Οι βάσεις που εμπλέκονται στο toss πρέπει να είναι ακίνητες την στιγμή που πετούν το top person.

Θ. Τα top persons από διαφορετικά basket tosses δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους και πρέπει να αφήνονται από όλες τις βάσεις, bracers και/ή άλλα top persons.

Ι. Ένα μόνο top person επιτρέπεται κατά την διάρκεια ενός basket toss

31. ΦΥΛΛΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ “ALL GIRLS” ΚΑΙ ΜΙΚΤΟ “COED”

Κατανομή βαθμών στις ομαδικές κατηγορίες:

Κριτήρια Βαθμολόγησης	Περιγραφή	Πόντοι
Κριτήρια Cheer	Ικανότητα καθοδήγησης του κοινού που προέρχεται από την ίδια χώρα, χρήση σημάτων, ρομς, μεγάφωνα, πρακτική χρήση των Ακροβατικών /Πυραμίδων για να καθοδηγείται το κοινό, εκτέλεση (παροτρύνεται η μητρική γλώσσα)	10
Ακροβατικά (Partner Stunts)	Εκτέλεση τεχνικών, Δυσκολία (Επίπεδο της τεχνικής, Αριθμός βάσεων, Αριθμός των Stunt Groups), Συγχρονισμός, Ποικιλία	25
Πυραμίδες	Δυσκολία, Μεταβάσεις σε δεξιότητες ή έξοδος από αυτές, Εκτέλεση, Συγχρονισμός, Δημιουργικότητα	25
Basket Tosses	Εκτέλεση τεχνικών, Ύψος, Συγχρονισμός (όπου μπορεί να εφαρμοστεί), Δυσκολία, Ποικιλία	15
Tumbling	Ομαδικό Tumbling, Εκτέλεση τεχνικών (συμπεριλαμβάνονται τα άλματα, όπου είναι δυνατό*) Δυσκολία, Κατάλληλη τεχνική, Συγχρονισμός	10
Ροή της Ρουτίνας/Μεταβάσεις	Εκτέλεση της ρουτίνας: ροή, βηματισμός, συγχρονισμός τεχνικών, μεταβάσεις	5
Συνολική Παρουσίαση, Επιρροή στο Κοινό/ Χορός*	Συνολική Παρουσίαση, Καλλιτεχνικές δεξιότητες, χορός *, επίδραση στο κοινό	10
	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	100

*- άλματα και χορός εφαρμόζονται μόνο στις Κατηγορίες ALL GIRL

32. ΠΕΡΦΟΡΜΑΝΣ ΤΣΙΡ – PERFORMANCE CHEER

Γλωσσάριο όρων αγωνισμάτων της κατηγορίας ΠΕΡΦΟΡΜΑΝΣ ΤΣΙΡ

ΤΣΙΡ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΟΜ – ΤΣΙΡ ΧΙΠ ΧΟΠ – ΤΣΙΡ JAZZ – ΤΣΙΡ ΥΨΗΛΑ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

1. Aerial Cartwheel: μία εναέρια περιστρεφόμενη τεχνική η οποία μοιάζει με τροχό, η οποία εκτελείται χωρίς να τοποθετούνται τα χέρια στο έδαφος.

2. Airborne (ατομική εκτέλεση, εκτέλεση από ομάδες ή ζευγάρια): Στάδιο ή δεξιότητα της άσκησης κατά την οποία τον άτομο δεν έρχεται σε επαφή με κάποιο άλλο άτομο ή / και με τον αγωνιστικό τάπητα.

3. Airborne Hip Over Head Rotation (ατομική εκτέλεση): Άσκηση κατά την οποία οι γοφοί περιστρέφονται συνεχόμενα πάνω από το κεφάλι και υπάρχει κάποια στιγμή όπου δεν υπάρχει επαφή με τον αγωνιστικό τάπητα (Παράδειγμα: Round off ή ένα Back Handspring)

4. Category: Περιγράφει το στυλ της χορογραφίας (Παράδειγμα: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick)

5. Connected/Consecutive Skills: Άσκηση κατά την οποία το άτομο εκτελεί συνεχόμενες δεξιότητες, χωρίς βήμα, παύση ή διακοπή ενδιάμεσα. (Παράδειγμα: Διπλή πιρουέτα ή διπλό Toe Touch)

6. Contact (εκτέλεση από ομάδες ή ζευγάρια): Όταν δύο (ή περισσότερα) άτομα ακουμπούν σωματικά ο ένας τον άλλον. Η επαφή με τα μαλλιά ή με τα ρούχα δε συνιστά «επαφή».

7. Division: Περιγράφει τη σύσταση μιας συμμετέχουσας ομάδας ατόμων (Παράδειγμα: Senior, Junior)

8. Drop (ατομική εκτέλεση): Άσκηση κατά την οποία ένας αθλητής που βρίσκεται στον αέρα προσγειώνεται στον τάπητα με μέρος του σώματος διαφορετικό από τα χέρια ή τα πόδια.

9. Elevated: Άσκηση κατά την οποία ένα άτομο μεταφέρεται σε ψηλότερη θέση ή σημείο από ένα χαμηλότερο.

10. Executing Individual: Ένα άτομο το οποίο εκτελεί μια δεξιότητα ως μέλος «Ομάδων ή Ζευγαριών» και όπου υποστηρίζεται (ονται) από άλλο άτομο (άτομα).

11. Head Level: Ορισμένο μέσο ανάστημα: η κορυφή του κεφαλιού ενός ατόμου, όταν αυτό στέκεται όρθιο και τα πόδια του βρίσκονται σε ευθεία γραμμή. (Διευκρίνιση: αυτό είναι ένα ύψος κατά προσέγγιση για τη μέτρηση του χώρου και δεν διαφοροποιείται από κάμψεις ή αναστροφές).

12. Height of the Skill: Που λαμβάνει χώρα η άσκηση.

13. Hip Level: ορισμένο μέσο ύψος - το ύψος των γοφών ενός ατόμου το οποίο στέκεται όρθιο με τα πόδια σε ευθεία θέση. (Διευκρίνιση: αυτό είναι ένα ύψος κατά προσέγγιση για τη μέτρηση του χώρου και δεν διαφοροποιείται από κάμψεις ή αναστροφές)

14. Hip Over Head Rotation (ατομική εκτέλεση): Άσκηση η οποία χαρακτηρίζεται από συνεχή κίνηση κατά την οποία οι γοφοί του αθλητή περιστρέφονται πάνω από το κεφάλι του/της κατά την εκτέλεση μιας δεξιότητας. (Παράδειγμα: *Back Walkover or Cartwheel*).

15. Hip Over Head Rotation (εκτέλεση από ομάδες ή ζευγάρια): Άσκηση η οποία χαρακτηρίζεται από συνεχή κίνηση κατά την οποία οι γοφοί του αθλητή περιστρέφονται πάνω από το κεφάλι του/της κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ανύψωσης ή μιας δεξιότητας που εκτελείται από ζευγάρι.

16. Inversion/Inverted: Θέση κατά την οποία η μέση και οι γοφοί και τα πόδια του αθλητή είναι ψηλότερα από το κεφάλι και τους ώμους του/της και υπάρχει μια παύση, καθυστέρηση ή αλλαγή στη δυναμική της άσκησης.

17. Inverted Skills (ατομική εκτέλεση): Δεξιότητα κατά την εκτέλεση της οποίας η μέση και οι γοφοί καθώς και τα πόδια του αθλητή είναι ψηλότερα από το κεφάλι και τους ώμους του/της και υπάρχει παύση, καθυστέρηση ή αλλαγή στη δυναμική της άσκησης.

18. Lift (εκτέλεση από ομάδες ή ζευγάρια): Δεξιότητα κατά την οποία ένας αθλητής (αθλητές) ανυψώνεται από τον τάπητα από έναν ή περισσότερους αθλητές και επαναφέρεται στο έδαφος. Η ανύψωση συνίσταται από τον αθλητή (ές) που εκτελεί την άσκηση (*Executing Individual*) και από τον αθλητή (ές) που υποστηρίζουν τον αθλητή (*Supporting Individual(s)*) που εκτελεί την άσκηση.

19. Partnering (εκτέλεση από ζευγάρια): Δεξιότητα κατά την οποία δύο αθλητές στηρίζουν ο ένας από τον άλλον. Η συνεργασία αυτή μπορεί να περιλαμβάνει δεξιότητες που απαιτούν εκτέλεση και υποστήριξη.

20. Perpendicular Inversion (ατομική εκτέλεση): Ανεστραμμένη θέση κατά την οποία το κεφάλι, ο λαιμός και οι ώμοι του αθλητή είναι απόλυτα ευθυγραμμισμένα με τον τάπητα σε γωνία 90 μοιρών.

21. Prone: Θέση κατά την οποία το μπροστινό μέρος του αθλητή είναι στραμμένο προς το έδαφος και το πίσω μέρος τους αθλητή «βλέπει» προς τα επάνω.

22. Prop: Οτιδήποτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια της χορογραφίας, το οποίο δεν αποτελεί μέρος του κοστουμιού.

Διευκρίνιση 1: Στην κατηγορία Freestyle Pom, τα poms θεωρούνται μέρος του κοστουμιού.

23. Shoulder Inversion (ατομική εκτέλεση): Θέση κατά την οποία οι ώμοι / η περιοχή πάνω από τη μέση του αθλητή/ της αθλήτριας βρίσκονται σε επαφή με τον τάπητα και η μέση και οι γοφοί και τα πόδια είναι ψηλότερα από το κεφάλι και τους ώμους του/της αθλητή/τριας.

24. Shoulder Level: Καθορισμένο μέσο ύψος. Το ύψος στο οποίο βρίσκονται οι ώμοι ενός ατόμου το οποίο είναι όρθιο και με τα πόδια σε ευθεία θέση. (Διευκρίνιση: αυτό είναι ένα ύψος κατά προσέγγιση για τη μέτρηση του χώρου και δεν διαφοροποιείται από κάμψεις ή αναστροφές)

25. Supine: Θέση κατά την οποία η πλάτη του αθλητή είναι στραμμένη προς το έδαφος και η μπροστινή μεριά του σώματος του αθλητή «κοιτάζει» προς τα πάνω.

26. Supporting Individual: Ένας αθλητής που εκτελεί μια δεξιότητα ως μέλος μιας «Ομάδας ή Ζευγαριού», ο οποίος στηρίζει ή διατηρεί επαφή με τον αθλητή που εκτελεί την άσκηση.

27. Toss: Δεξιότητα κατά την οποία ο αθλητής(ές) που πραγματοποιεί στήριξη ελευθερώνει τον αθλητή (ές) που εκτελούν την άσκηση. Τα πόδια του αθλητή που εκτελεί την άσκηση δεν ακουμπούν στον τάπητα όταν ξεκινάει το toss.

28. Tumbling: Μια συλλογή από δεξιότητες που δίνουν έμφαση στην ακροβατική ή γυμναστική ικανότητα, εκτελούνται από έναν αθλητή / μια αθλήτρια χωρίς επαφή, βοήθεια ή υποστήριξη από άλλον αθλητή (ές) και ξεκινάει και ολοκληρώνεται εντός του αγωνιστικού τάπητα.

29. Unified Partner: ένας αθλητής χωρίς κάποια νοητική αναπηρία ο οποίος / η οποία διαγωνίζεται σε μια Ενοποιημένη Ομάδα Ειδικών Δυνατοτήτων.

30. Vertical Inversion (εκτέλεση από ομάδες ή ζευγάρια): Δεξιότητα κατά την οποία η μέση και οι γοφοί και τα πόδια του αθλητή που εκτελεί την άσκηση είναι ψηλότερα από το κεφάλι και τους ώμους του/της και μεταφέρει το ακριβές βάρος στο άτομο που τον/τη στηρίζει μέσω παύσης, καθυστέρησης ή αλλαγής στη δυναμική της άσκησης.

33. Γενικοί Κανόνες

1. Όλες οι ομάδες πρέπει να επιτηρούνται κατά την διάρκεια όλων των επίσημων συναντήσεων από έναν καταρτισμένο υπεύθυνο/ σύμβουλο / προπονητή.
2. Οι προπονητές πρέπει να επιζητούν την επιδεξιότητα πριν ακολουθήσει η μετάβαση στο επόμενο επίπεδο δεξιοτήτων. Οι προπονητές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τον αθλητή, το σύνολο και το επίπεδο δεξιοτήτων όλης της ομάδας κατά την επιλογή του κατάλληλου επιπέδου χορογραφίας.
3. Όλοι οι υπεύθυνοι, οι σύμβουλοι και οι προπονητές πρέπει να έχουν ένα πλάνο έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση τραυματισμού.

34. Χορογραφία και Ένδυση

1. Η υπαινικτική, προσβλητική ή χυδαία χορογραφία, τα κοστούμια, το μακιγιάζ ή/και μουσική είναι ανάρμοστα για το οικογενειακό κοινό και ως εκ τούτου δεν προσελκύουν το ενδιαφέρον του κοινού.
2. Η χορογραφία μιας ρουτίνας θα πρέπει να είναι κατάλληλη και διασκεδαστική για όλα τα μέλη του κοινού. Χυδαίο ή υπαινικτικό υλικό ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση ή χορογραφία που υπονοεί κάτι ανάρμοστο ή άπρεπο, εμφανίζεται προσβλητικό ή σεξουαλικό ως προς το περιεχόμενο ή/και μεταφέροντας άσεμνες ή βλάσφημες χειρονομίες ή υπονοούμενα.

3. Οι ομάδες θα πρέπει να προστατεύουν τον αγωνιστικό τόπο (Παραδείγματα: υπολείμματα από spray, σκόνες, λάδια, κλπ)
4. Η χρήση φωτιάς, επιβλαβών αερίων, ζώων και οποιαδήποτε άλλα πιθανώς επικίνδυνα στοιχεία, απαγορεύονται αυστηρά.
5. Η ανάρμοστη χορογραφία, ενδυμασία ή / και μουσική μπορεί επίσης να επηρεάσει τη συνολική εικόνα ή / και τη βαθμολογία των κριτών για μια ρουτίνα.
6. Όλες οι ενδυμασίες, το μακιγιάζ και η χορογραφία πρέπει να είναι κατάλληλα και αποδεκτά για οικογενειακά κοινά.
7. Όλα τα κοστούμια πρέπει να είναι ασφαλή και να προσφέρουν πλήρη κάλυψη των τμημάτων του σώματος. Οι δυσλειτουργίες των κοστούμιών που έχουν ως αποτέλεσμα την έκθεση των μελών της ομάδας μπορεί να είναι λόγοι αποκλεισμού.
8. Οι αθλητές πρέπει να φοράνε καλσόν/κολάν κάτω από εσώρουχα, hotpants ή υπερβολικά κοντά σορτσάκια.

Θα πρέπει να γίνεται κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλίζεται ότι οι στίχοι των τραγουδιών είναι κατάλληλοι για όλα τα μέλη του κοινού.

9. Υποδήματα απαιτούνται καθ' όλη τη διάρκεια του διαγωνισμού. Τα dance raws είναι αποδεκτά. Η εκτέλεση χορογραφίας με γυμνά πόδια, με κάλτσες ή/και καλσόν/κολάν που καλύπτουν την πατούσα, ψηλοτάκουνα παπούτσια, roller skates, roller blades ή οποιοδήποτε άλλο υπόδημα που είναι ανάρμοστο για το άθλημα απαγορεύεται. Για οποιαδήποτε αμφιβολία παρακαλώ, συμβουλευτείτε την Επιτροπή Κανονισμών της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας (ECU Competition Rules Committee) για έγκριση.
10. Τα κοσμήματα ως μέρος της στολής επιτρέπονται.
11. Όλες οι ανδρικές στολές πρέπει να περιλαμβάνουν ένα πουκάμισο που να είναι κουμπωμένο. Παρόλα αυτά μπορεί να είναι αμάνικο.
12. Οι διαγωνιζόμενοι που ξεκινούν μια ρουτίνα πρέπει να παραμείνουν οι ίδιοι καθ' όλη τη διάρκεια της ρουτίνας. Ένας διαγωνιζόμενος δεν επιτρέπεται να αντικατασταθεί από άλλο διαγωνιζόμενο κατά τη διάρκεια της χορογραφίας.
13. Ένας αθλητής δεν πρέπει να έχει τσίχλα, καραμέλες ή οποιοδήποτε βρώσιμο ή μη αντικείμενο στο στόμα του, το οποίο μπορεί να προκαλέσει πνιγμό κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή/και διαγωνισμού.
14. Προτείνεται η χρήση της μητρικής και τοπικής γλώσσας μιας ομάδας (αν είναι εφικτό) για όλες τις παρουσιάσεις χορογραφίας
15. Προτείνεται να συμπεριλαμβάνεται στη χορογραφία η εθνική και τοπική κουλτούρα μιας ομάδας.

35. Σκηνικά Αντικείμενα (Props)

1. Σκηνικά αντικείμενα (props) ορίζεται οτιδήποτε χρησιμοποιείται κατά της διάρκεια της χορογραφίας, το οποίο δεν είναι / ήταν αρχικά μέρος της ενδυμασίας του αθλητή.

Διευκρίνιση 1: Στις κατηγορίες Free Style Pom, τα roms θεωρούνται μέρος της ενδυμασίας.

Διευκρίνιση 2: Στις κατηγορίες Προσαρμοσμένων & Ειδικών Δυνατοτήτων, όλος ο εξοπλισμός υποβοήθησης της κίνησης, προσθετικά μέλη και επιγονατίδες ή νάρθηκες θεωρούνται μέρος του αθλητή εκτός και αν αφαιρεθούν, οπότε και θεωρούνται νόμιμα σκηνικά αντικείμενα (props) μέχρι να αντικατασταθούν ή να επιστραφούν στον αθλητή.

2. Φορητά props και props που στέκονται (πάνω σε δική τους βάση, χωρίς να υπάρχει στήριξη από κάπου αλλού) απαγορεύονται σε όλες τις κατηγορίες. Η χρήση εξαρτημάτων μιας στολής (κολιέ, μπουφάν, καπέλο κλπ.) επιτρέπονται και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να απορριφθούν (*Επεξήγηση: Παρακαλούμε δείτε τη Διευκρίνιση 1 για αποσαφήνιση*).

3. Στα πλαίσια της κατηγορίας Freestyle Pom είναι υποχρεωτική η χρήση των roms σε όλη τη διάρκεια της χορογραφίας. Εάν υπάρχουν άντρες αθλητές σε αυτή την κατηγορία, δεν απαιτείται να χρησιμοποιούν roms.

4. Μεγάλα σκηνικά αντικείμενα όπως καρέκλες, σκαμπό, παγκάκια, κουτιά, σκάλες οποιουδήποτε τύπου, κάγκελα, λαμαρίνες, κλπ. δεν επιτρέπονται σε καμία κατηγορία. Οποιοδήποτε αντικείμενο που μπορεί να αντέξει το βάρος ενός διαγωνιζόμενου θεωρείται ότι είναι μεγάλο σκηνικό αντικείμενο (standing prop).

36. Περιγραφή Αγωνισμάτων

Cheer Freestyle Pom / Τσιρ Ελεύθερο Πομ

Απαιτείται η χρήση των roms καθ' όλη τη διάρκεια της ρουτίνας. Βασικά χαρακτηριστικά μιας Pom ρουτίνας περιλαμβάνουν το συγχρονισμό και τα οπτικά εφέ, με την ταυτόχρονη κατάλληλη τοποθέτηση των pom και την τεχνική. Οι κινήσεις πρέπει να είναι πολύ κοφτές, καθαρές και ακριβής. Η ομάδα σας θα πρέπει να είναι απόλυτα συγχρονισμένη και να μοιάζει σαν «ένα». Μια χορογραφία είναι εξαιρετικά σημαντικό να είναι οπτικά αποτελεσματική, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών επιπέδων, της ομαδικής εργασίας, των αλλαγών στους σχηματισμούς, κλπ. Θα πρέπει να έχετε στο μυαλό σας ότι μια Pom ρουτίνα φέρει ένα πιο παραδοσιακό θέμα cheerleading, ενώ ταυτόχρονα ενσωματώνει στοιχεία από τη Jazz και το Hip Hop. Δες την ενότητα «Καρτέλες Βαθμολογίας» για περισσότερες πληροφορίες.

Cheer Hip Hop / Τσιρ Χιπ Χοπ

Ενσωματώνει ρυθμούς και κινήσεις επηρεασμένα από το στυλ του δρόμου (street style) με έμφαση στην εκτέλεση, το στυλ, τη δημιουργικότητα, στις απομονώσεις και τον έλεγχο του σώματος, στο ρυθμό, στην ομοιογένεια και στην απόδοση της μουσικής. Η ομοιομορφία όλων των κινήσεων καθ' όλη της διάρκεια της χορογραφίας θα πρέπει να συμπληρώνει τον παλμό και το ρυθμό της μουσικής. Υπάρχει επίσης ένα επιπρόσθετο σημείο εστίασης που αφορά στην ένταξη αθλητικών ασκήσεων, όπως άλματα, παγώματα, ασκήσεις εδάφους και άλλες δεξιότητες. Οι αθλητές θα πρέπει να ακολουθούν το ιδιαίτερο στυλ ντυσίματος και τη χρήση αντιπροσωπευτικών αξεσουάρ τα οποία να αντικατοπτρίζουν την Hip Hop κουλτούρα. Δες την ενότητα «Καρτέλες Βαθμολογίας» για περισσότερες πληροφορίες.

Cheer Jazz / Τσιρ Τζαζ

Ενσωματώνει και επιδεικνύει παραδοσιακές και στυλιζαρισμένες κινήσεις και συνδυασμούς με δύναμη, ένταση και παρουσία, αλλαγές στους σχηματισμούς, ομαδική εργασία και τεχνικά στοιχεία. Δίνεται έμφαση στη σωστή τεχνική εκτέλεση, στην έκταση, στον έλεγχο, στην τοποθέτηση του σώματος, στο στυλ, στην απόδοση της μουσικής, στη συνέχεια της κίνησης και στην ομοιομορφία της ομάδας. Η συνολική εικόνα της χορογραφίας θα πρέπει να έχει γρήγορο τέμπο, να είναι ζωντανή, με ενέργεια και να προκαλεί κινητοποίηση – ενώ ταυτόχρονα να επιτρέπει στην κίνηση να χρησιμοποιεί στο έπακρο τη μουσικότητα. Δες την ενότητα «Καρτέλες Βαθμολογίας» για περισσότερες πληροφορίες.

Cheer - High Kick / Τσιρ Υψηλά Λακτίσματα

Μια χορογραφία Kick ενσωματώνει τη δημιουργική πλευρά των ειδών Kick με την ένταξη ποικιλίας από τεχνικές, δημιουργικότητας και σκηνικής παρουσίας. Η χορογραφία θα πρέπει να επιδεικνύει μια σειρά από Kicks σε όλη τη διάρκεια της ρουτίνας τα οποία θα πρέπει να περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται σε: high kicks, low kicks, diagonal kicks, fan kicks, jump kicks, κλπ. Πρέπει να δίνεται έμφαση στην ακρίβεια, στο συγχρονισμό, στον έλεγχο, στην τεχνική και στην ομοιομορφία στο ύψος. Δες την ενότητα «Καρτέλες Βαθμολογίας» για περισσότερες πληροφορίες.

37. Ειδικό Κανόνας – ΤΣΙΡ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΟΜ (CHEER FREESTYLE POM) για τις κατηγορίες Ανδρών/Γυναικών, Εφήβων/Νεανίδων

A. Εκτέλεση από κάθε αθλητή ξεχωριστά:

Το tumbling και οι εναέριες δεξιότητες τύπου street style επιτρέπονται, αλλά δεν απαιτούνται, με τους ακόλουθους περιορισμούς:

1. Τεχνικές με περιστροφή (Inverted Skills):

α. Επιτρέπονται οι δεξιότητες που είναι non-airborne (Παράδειγμα: Headstand)

β. Περιστρεφόμενες ασκήσεις στον αέρα με υποστήριξη στα χέρια, δεν επιτρέπεται ενώ ο αθλητής κρατά πομς στα χέρια.

2. Δεξιότητες με περιστροφή γοφοί –πάνω-από-το-κεφάλι (Hip over head rotation skills):

α. οι οποίες περιλαμβάνουν υποστήριξη στα χέρια, πρέπει να έχουν το χέρι (τα χέρια) ελεύθερα από οποιοδήποτε υλικό στο χέρι (χέρια) όπου βασίζεται η άσκηση

β. Μη εναέριες τεχνικές επιτρέπονται

γ. Αερομεταφερόμενες τεχνικές με υποστήριξη στα χέρια επιτρέπονται με την προϋπόθεση ότι περιορίζονται σε 2 συνεχόμενες ασκήσεις περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι.

δ. Εναέριες ασκήσεις χωρίς υποστήριξη στα χέρια επιτρέπονται εφόσον τηρούνται τα εξής:

i. δεν περιλαμβάνουν παραπάνω από μια περιστροφική μετάβαση

ii. Δεν συνδέεται με άλλη εναέρια άσκηση με γοφούς-πάνω-από-το-κεφάλι χωρίς στήριξη στα χέρια

iii. Περιορίζεται σε δύο συνεχόμενες ασκήσεις γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι

3. Δεν επιτρέπεται ταυτόχρονο tumbling πάνω ή κάτω από άλλο άτομο που περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι και από τους δύο αθλητές

4. Επιτρέπονται μόνο προσγειώσεις στον ώμο, στην πλάτη ή σε κάθισμα με την προϋπόθεση ότι το ύψος του ατόμου που εκτελεί την εναέρια άσκηση δεν ξεπερνά το ύψος των γοφών (Διευκρίνιση: προσγείωση στο γόνατο, το μηρό, το μπροστινό μέρος ή το κεφάλι δεν επιτρέπονται).

5. Δεν επιτρέπεται η προσγείωση σε θέση rush-up στον αγωνιστικό τάπητα από άλμα, τα πόδια ταλαντεύονται από το μπροστινό μέρος του σώματος στο πίσω μέρος κατά την προσγείωση.

B. Εκτέλεση συνεργασιών από Ζευγάρια ή Ομάδες:

Σηκώματα και συνεργασίες επιτρέπονται αλλά δεν είναι υποχρεωτικά, με τους ακόλουθους περιορισμούς:

1. Ένας αθλητής που υποστηρίζει (supporting individual) δεν χρειάζεται να διατηρεί επαφή με τον αγωνιστικό τάπητα με την προϋπόθεση ότι το ύψος της άσκησης δεν ξεπερνά το ύψος των ώμων.

2. Ένας τουλάχιστον αθλητής που υποστηρίζει (Supporting individual) πρέπει να διατηρεί επαφή με τον αθλητή που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) καθ'όλη την διάρκεια της τεχνικής όταν αυτή εκτελείται πάνω από το επίπεδο του κεφαλιού. Εξαιρέση: Όταν ένα άτομο που εκτελεί άσκηση (Executing Individual) στηρίζεται από ένα μόνο Supporting Individual μπορούν να απελευθερωθούν σε οποιοδήποτε επίπεδο με τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

α. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) δεν περνά από αναστρεφόμενη θέση μετά την απελευθέρωση.

β. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) είτε πιάνεται είτε υποστηρίζεται προς τον αγωνιστικό τάπητα από ένα ή περισσότερα άτομα υποστήριξης (Supporting Individuals).

γ. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) δεν πιάνεται ενώ βρίσκεται μπρούμυτα.

δ. Κάθε άτομο υποστήριξης (Supporting Individual) πρέπει να έχει ελεύθερα χέρια κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ώστε να βοηθήσει στην υποστήριξη / στο πιάσιμο/ στην απελευθέρωση όπως απαιτείται.

3.Περιστροφές γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι επιτρέπονται από το άτομο(α) που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) με την προϋπόθεση ότι ένα τουλάχιστον άτομο υποστήριξης (Supporting individual) διατηρεί επαφή μέχρι το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) επιστρέψει στον τάπητα ή επιστρέψει σε όρθια θέση.

4. Μία κάθετη αναστροφή επιτρέπεται με την προϋπόθεση ότι:

α. Ένας Supporting individual διατηρεί επαφή μέχρι ο Executing individual επιστρέψει στον τάπητα ή επιστρέψει σε όρθια θέση.

β. Στο σημείο κατά το οποίο το ύψος των ώμων του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) ξεπερνά το επίπεδο των ώμων (shoulder level), υπάρχει ένας τουλάχιστον επιπρόσθετος αθλητής να παρακολουθεί ποιος δεν φέρει ταυτόχρονα το βάρος του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing individual). (Επεξήγηση: Όταν υπάρχουν 3 Supporting individuals δεν απαιτείται επιπρόσθετος spotter).

Γ. Εκτέλεση συνεργασιών από Ζευγάρια ή Ομάδες: Προσγειώσεις (Dismounts) στον αγωνιστικό τάπητα (Επεξήγηση: μπορεί να είναι υποβοηθούμενα αλλά απαιτείται)

1. Ένα άτομο που εκτελεί άσκηση (executing individual) μπορεί να κάνει άλμα, αναπήδηση, βήμα ή να σπρώξει ένα άτομο που υποστηρίζει (Supporting individual) με την προϋπόθεση ότι:

α. Στο υψηλότερο σημείο του released skill (τεχνική στην οποία ο αθλητής αφήνεται και εκτελεί μόνος του το υπόλοιπο μέρος μιας τεχνικής) δεν πρέπει οι γοφοί του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) να ξεπερνούν το επίπεδο του κεφαλιού (head level).

β. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) δεν πρέπει να περάσει από θέση μπρούμυτα (prone) ή ανεστραμμένη θέση (inverted position) μετά την απελευθέρωση (release).

2. Ένα άτομο που υποστηρίζει (Supporting individual) μπορεί να πετάξει (toss) το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) με την προϋπόθεση ότι:

α. Στο υψηλότερο σημείο του πετάγματος (toss) ή της απελευθέρωσης (release) δεν πρέπει οι γοφοί του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) να ξεπερνούν το επίπεδο κεφαλιού (head level).

β. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) δεν είναι ανάσκελα ή σε ανεστραμμένη θέση όταν απελευθερώνεται.

γ. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) δεν πρέπει να περάσει από θέση μπρούμυτα (prone) ή από ανεστραμμένη θέση (inverted position) μετά την απελευθέρωση.

38. Ειδικοί Κανόνες – ΤΣΙΡ ΧΙΠ ΧΟΠ (CHEER HIP HOP) για τις κατηγορίες Ανδρών/Γυναικών, Εφήβων/Νεανίδων

A. Εκτέλεση από κάθε αθλητή ξεχωριστά :

Το tumbling και οι εναέριες ασκήσεις street style επιτρέπονται, , αλλά δεν είναι υποχρεωτικές, με τους ακόλουθους περιορισμούς:

1.Ανεστραμμένες τεχνικές:

α. Μη εναέριες τεχνικές επιτρέπονται (Παράδειγμα: handstand).

β. Εναέριες τεχνικές με υποστήριξη από τα χέρια που προσγειώνονται σε κάθετη ανεστραμμένη θέση ή αναστροφή στον ώμο επιτρέπονται.

2.Τεχνικές tumbling με περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι:

α. οι οποίες περιλαμβάνουν υποστήριξη στα χέρια θα πρέπει να έχουν το χέρι (χέρια) που χρησιμοποιούνται για τη στήριξη ελεύθερα από οποιοδήποτε αντικείμενο κατά τη διάρκεια της άσκησης (Εξαίρεση: επιτρέπονται τα forward rolls και τα backward rolls).

β. Μη εναέριες τεχνικές επιτρέπονται

γ. Εναέριες τεχνικές με υποστήριξη στα χέρια επιτρέπονται με την προϋπόθεση η άσκηση να περιορίζεται σε δύο συνεχόμενες τεχνικές γοφοί-πάνω-από-το –κεφάλι.

δ. Εναέριες τεχνικές χωρίς υποστήριξη στα χέρια επιτρέπονται με την προϋπόθεση ότι ισχύουν όλα τα ακόλουθα:

i. δεν περιλαμβάνουν παραπάνω από μια περιστρεφόμενες μεταβάσεις

ii. δεν συνδέονται με άλλη άσκηση η οποία να είναι εναέρια και να περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-γύρω-από-το-κεφάλι.

iii. περιορίζεται σε δύο συνεχόμενες τεχνικές, περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι.

3. Ταυτόχρονο tumbling πάνω ή κάτω από έναν αθλητή το οποίο περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι και από τους δύο αθλητές δεν επιτρέπεται.

4. Επιτρέπονται μόνο προσγειώσεις (εναέριες) στον ώμο, στην πλάτη ή σε κάθισμα με την προϋπόθεση ότι το ύψος του ατόμου που εκτελεί την εναέρια άσκηση δεν ξεπερνά το ύψος των γοφών (Διευκρίνιση: προσγείωση στο γόνατο, το μηρό, το μπροστινό μέρος ή το κεφάλι δεν επιτρέπονται).

5. Η προσγείωση σε θέση push-up μπορεί να περιλαμβάνει οποιοδήποτε άλμα.

B. Εκτέλεση συνεργασιών από Ζευγάρια ή Ομάδες:

Σηκώματα και συνεργασίες επιτρέπονται αλλά δεν είναι υποχρεωτικά, με τους ακόλουθους περιορισμούς:

1. Ένας αθλητής που υποστηρίζει (supporting individual) δεν χρειάζεται να διατηρεί επαφή με τον αγωνιστικό τάπητα με την προϋπόθεση ότι το ύψος της άσκησης δεν ξεπερνά το ύψος των ώμων.

2. Ένας τουλάχιστον αθλητής που υποστηρίζει (Supporting individual) πρέπει να διατηρεί επαφή με τον αθλητή που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) καθ' όλη την διάρκεια της τεχνικής όταν αυτή εκτελείται πάνω από το επίπεδο του κεφαλιού. Εξαίρεση: Όταν ένα άτομο που εκτελεί άσκηση (Executing Individual) στηρίζεται από ένα μόνο Supporting Individual μπορούν να απελευθερωθούν σε οποιοδήποτε επίπεδο με τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

α. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) δεν περνά από αναστρεφόμενη θέση μετά την απελευθέρωση.

β. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) είτε πιάνεται είτε υποστηρίζεται προς τον αγωνιστικό τάπητα από ένα ή περισσότερα άτομα υποστήριξης (Supporting Individuals).

γ. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) δεν πιάνεται ενώ βρίσκεται μπρούμυτα.

3.Περιστροφές γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι επιτρέπονται από το άτομο(α) που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) με την προϋπόθεση ότι ένα τουλάχιστον άτομο υποστήριξης (Supporting individual) διατηρεί επαφή μέχρι το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) επιστρέψει στον τάπητα ή επιστρέψει σε όρθια θέση.

4. Μία κάθετη αναστροφή επιτρέπεται με την προϋπόθεση ότι:

α. Ένας Supporting individual διατηρεί επαφή μέχρι ο Executing individual επιστρέψει στον τάπητα ή επιστρέψει σε όρθια θέση.

β. Στο σημείο κατά το οποίο το ύψος των ώμων του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) ξεπερνά το επίπεδο των ώμων (shoulder level), υπάρχει ένας τουλάχιστον επιπρόσθετος αθλητής να παρακολουθεί ποιος δεν φέρει ταυτόχρονα το βάρος του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing individual). (Επεξήγηση: Όταν υπάρχουν 3 Supporting individuals δεν απαιτείται επιπρόσθετος spotter).

Γ. Εκτέλεση συνεργασιών από Ζευγάρια ή Ομάδες: Προσγειώσεις (Dismounts) στον αγωνιστικό τάπητα (Επεξήγηση: μπορεί να είναι υποβοηθούμενα αλλά απαιτείται)

1. Ένα άτομο που εκτελεί άσκηση (executing individual) μπορεί να κάνει άλμα, αναπήδηση, βήμα ή να σπρώξει ένα άτομο που υποστηρίζει (Supporting individual) με την προϋπόθεση ότι:

α. Στο υψηλότερο σημείο της άσκησης απελευθέρωσης (release skill) τουλάχιστον ένα μέρος του σώματος του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) βρίσκεται στο επίπεδο κεφαλιού (head level) ή κάτω από αυτό.

β. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) δεν πρέπει να περάσει από θέση μπρούμυτα (prone) ή ανεστραμμένη θέση (inverted position) μετά την απελευθέρωση (release).

2. Ένα άτομο που υποστηρίζει (Supporting individual) μπορεί να πετάξει (toss) το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) με την προϋπόθεση ότι:

α. Στο υψηλότερο σημείο της άσκησης απελευθέρωσης (release skill) τουλάχιστον ένα μέρος του σώματος του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) βρίσκεται στο επίπεδο κεφαλιού (head level) ή κάτω από αυτό.

β. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) μπορεί να είναι ανάσκελα ή σε ανεστραμμένη θέση όταν απελευθερώνεται, αλλά θα πρέπει να προσγειωθεί με τα πόδια (με το πόδι) του/ της.

γ. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) δεν πρέπει να περάσει από ανεστραμμένη θέση (inverted position) μετά την απελευθέρωση.

39. Ειδικοί Κανόνες – ΤΣΙΡ ΤΖΑΖ (CHEER JAZZ) & ΤΣΙΡ ΥΨΗΛΑ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ (CHEER HIGH KICKS) για τις κατηγορίες Ανδρών/Γυναικών, Εφήβων/Νεανίδων

A. Εκτέλεση από κάθε αθλητή ξεχωριστά :

Το tumbling και οι εναέριες ασκήσεις street style επιτρέπονται,, αλλά δεν είναι υποχρεωτικές, με τους ακόλουθους περιορισμούς:

1.Ανεστραμμένες τεχνικές:

α. Μη εναέριες τεχνικές επιτρέπονται (Παράδειγμα: handstand).

β. Εναέριες τεχνικές με υποστήριξη από τα χέρια που προσγειώνονται σε κάθετη ανεστραμμένη θέση ή αναστροφή στον ώμο επιτρέπονται.

2. Τεχνικές με περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι:

α. οι οποίες περιλαμβάνουν υποστήριξη στα χέρια θα πρέπει να έχουν το χέρι (χέρια) που χρησιμοποιούνται για τη στήριξη ελεύθερα από οποιοδήποτε αντικείμενο κατά τη διάρκεια της άσκησης (Εξαίρεση: επιτρέπονται τα forward rolls και τα backward rolls).

β. Μη εναέριες τεχνικές επιτρέπονται

γ. Εναέριες τεχνικές με υποστήριξη στα χέρια επιτρέπονται με την προϋπόθεση η άσκηση να περιορίζεται σε δύο συνεχόμενες τεχνικές γοφοί-πάνω-από-το –κεφάλι.

δ. Εναέριες τεχνικές χωρίς υποστήριξη στα χέρια επιτρέπονται με την προϋπόθεση ότι ισχύουν όλα τα ακόλουθα:

i. δεν περιλαμβάνουν παραπάνω από μια περιστρεφόμενες μεταβάσεις

ii. δεν συνδέονται με άλλη άσκηση η οποία να είναι εναέρια και να περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-γύρω-από-το-κεφάλι χωρίς υποστήριξη στα χέρια.

ii. περιορίζεται σε δύο συνεχόμενες τεχνικές, περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι.

3. Ταυτόχρονο tumbling πάνω ή κάτω από έναν αθλητή το οποίο περιλαμβάνει περιστροφή γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι και από τους δύο αθλητές δεν επιτρέπεται.

4. Επιτρέπονται μόνο προσγειώσεις (εναέριες) στον ώμο, στην πλάτη ή σε κάθισμα με την προϋπόθεση ότι το ύψος του ατόμου που εκτελεί την εναέρια άσκηση δεν ξεπερνά το ύψος των γοφών (Διευκρίνιση: προσγείωση στο γόνατο, το μηρό, το μπροστινό μέρος ή το κεφάλι δεν επιτρέπονται).

5. Η προσγείωση σε θέση rush-up μπορεί να περιλαμβάνει οποιοδήποτε άλμα.

B. Εκτέλεση συνεργασίας από Ζευγάρια ή Ομάδες:

Σηκώματα και συνεργασίες επιτρέπονται αλλά δεν είναι υποχρεωτικά, με τους ακόλουθους περιορισμούς:

1. Ένας αθλητής που υποστηρίζει (supporting individual) δεν χρειάζεται να διατηρεί επαφή με τον αγωνιστικό τάπητα με την προϋπόθεση ότι το ύψος της άσκησης δεν ξεπερνά το ύψος των ώμων.

2. Ένας τουλάχιστον αθλητής που υποστηρίζει (Supporting individual) πρέπει να διατηρεί επαφή με τον αθλητή που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) καθ'όλη την διάρκεια της τεχνικής όταν αυτή εκτελείται πάνω από το επίπεδο του κεφαλιού. Εξαίρεση: Όταν ένα άτομο που εκτελεί άσκηση

(Executing Individual) στηρίζεται από ένα μόνο Supporting Individual μπορούν να απελευθερωθούν σε οποιοδήποτε επίπεδο με τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

α. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) δεν περνά από ανεστραμμένη θέση μετά την απελευθέρωση.

β. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) είτε πιάνεται είτε υποστηρίζεται προς τον αγωνιστικό τάπητα από ένα ή περισσότερα άτομα υποστήριξης (Supporting Individuals).

γ. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) δεν πιάνεται ενώ βρίσκεται μπρούμυτα.

3. Περιστροφές γοφοί-πάνω-από-το-κεφάλι επιτρέπονται από το άτομο (α) που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) με την προϋπόθεση ότι ένα τουλάχιστον άτομο υποστήριξης (Supporting individual) διατηρεί επαφή μέχρι το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) επιστρέψει στον τάπητα ή επιστρέψει σε όρθια θέση.

4. Μία κάθετη αναστροφή επιτρέπεται με την προϋπόθεση ότι:

α. Ένας Supporting individual διατηρεί επαφή μέχρι ο Executing individual επιστρέψει στον τάπητα ή επιστρέψει σε όρθια θέση.

β. Στο σημείο κατά το οποίο το ύψος των ώμων του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) ξεπερνά το επίπεδο των ώμων (shoulder level), υπάρχει ένας τουλάχιστον επιπρόσθετος αθλητής να παρακολουθεί ποιός δεν φέρει ταυτόχρονα το βάρος του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing individual). (Επεξήγηση: Όταν υπάρχουν 3 Supporting individuals δεν απαιτείται επιπρόσθετος spotter).

Γ. Εκτέλεση συνεργασίας από Ζευγάρια ή Ομάδες: Προσγειώσεις (Dismounts) στον αγωνιστικό τάπητα (Επεξήγηση: μπορεί να είναι υποβοηθούμενα αλλά απαιτείται)

1. Ένα άτομο που εκτελεί άσκηση (executing individual) μπορεί να κάνει άλμα, αναπήδηση, βήμα ή να σπρώξει ένα άτομο που υποστηρίζει (Supporting individual) με την προϋπόθεση ότι:

α. Στο υψηλότερο σημείο της άσκησης απελευθέρωσης (release skill) τουλάχιστον ένα μέρος του σώματος του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) βρίσκεται στο επίπεδο κεφαλιού (head level) ή κάτω από αυτό.

β. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) δεν πρέπει να περάσει από θέση μπρούμυτα (prone) ή ανεστραμμένη θέση (inverted position) μετά την απελευθέρωση (release).

2. Ένα άτομο που υποστηρίζει (Supporting individual) μπορεί να πετάξει (toss) το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) με την προϋπόθεση ότι:

α. Στο υψηλότερο σημείο της άσκησης απελευθέρωσης (release skill) τουλάχιστον ένα μέρος του σώματος του ατόμου που εκτελεί την άσκηση (Executing Individual) βρίσκεται στο επίπεδο κεφαλιού (head level) ή κάτω από αυτό.

β. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) μπορεί να είναι ανάσκελα ή σε ανεστραμμένη θέση όταν απελευθερώνεται, αλλά θα πρέπει να προσγειωθεί με τα πόδια (με το πόδι) του/ της.

γ. Το άτομο που εκτελεί την άσκηση (Executing individual) δεν πρέπει να περάσει από ανεστραμμένη θέση (inverted position) μετά την απελευθέρωση.

40. ΦΥΛΛΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ –PERFORMANCE CHEER

Κατανομή βαθμών στις κατηγορίες **ΟΜΑΔΙΚΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΟΜ - Team Cheer Freestyle Pom:**

Κριτήρια Βαθμολόγησης		Περιγραφή	Πόντοι
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Εκτέλεση με βάση το στυλ της κατηγορίας	Ποιότητα Τεχνικής Pom: τοποθέτηση, έλεγχος, ακρίβεια και δυνατή ολοκλήρωση της κίνησης	10
	Εκτέλεση της τεχνικής κινήσεων	Κίνηση η οποία να έχει ένταση, δύναμη, τοποθέτηση, έλεγχο, παρουσία και αφοσίωση	10
	Εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων	Ικανότητα επίδειξης κατάλληλων δεξιοτήτων με βάση το επίπεδο και ταυτόχρονα σωστή τοποθέτηση, ευθυγράμμιση του σώματος, έλεγχο, έκταση, ισορροπία, δύναμη και ολοκλήρωση της κίνησης	10
ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Συγχρονισμός με τη μουσική	Σωστός συγχρονισμός τόσο ως ομάδα μεταξύ τους όσο και με τη μουσική.	10
	Ομοιομορφία των κινήσεων	Οι κινήσεις είναι ίδιες σε κάθε άτομο, καθαρές, σαφείς και ακριβείς	10
	Απόσταση	Σωστή τοποθέτηση/αποστάσεις μεταξύ των αθλητών στον τάπητα κατά την διάρκεια της ρουτίνας και των μεταβάσεων	10
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ	Μουσικότητα	Κίνηση η οποία συμπληρώνει τις εντάσεις το ρυθμό, το τέμπο, τους στίχους, το είδος, κλπ. της μουσικής, με τρόπο δημιουργικό, ιδιαίτερο και πρωτότυπο.	10
	Σκηνική Παρουσία /Οπτικά εφέ	Αξιοποίηση των διάφορων σχηματισμών και των αβίαστων μεταβάσεων. Οπτικός αντίκτυπος της σκηνικής παρουσίας μέσα από την ομαδική εργασία, τη συνεργασία, τις ασκήσεις εδάφους, τα σηκώματα, τα επίπεδα, τις αντιθέσεις, κλπ.	10
	Πολυπλοκότητα στην κίνηση	Επίπεδο δυσκολίας της κίνησης όπως το τέμπο, οι αλλαγές βάρους, οι αλλαγές κατεύθυνσης, η συνδεσιμότητα και η συνέχεια, η πολυπλοκότητα των κινήσεων, κλπ. Η δυσκολία των τεχνικών βαθμολογούνται σε σχέση με τη σωστή τεχνική εκτέλεση.	10
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	Επικοινωνία / προβολή / επιρροή στο κοινό και καταλληλότητα περιεχομένου	Ικανότητα να δείχνουν μια δυναμική ρουτίνα με γνήσιες καλλιτεχνικές ικανότητες και επιρροή στο κοινό. Κατάλληλη μουσική ηλικιακά, στολές & χορογραφία που βελτιώνουν την εκτέλεση	10
ΣΥΝΟΛΟ			100

Κατανομή βαθμών στις κατηγορίες ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡ ΧΙΠ ΧΟΠ - Team Cheer Hip Hop:

Κριτήρια Βαθμολόγησης		Περιγραφή	Πόντοι
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Εκτέλεση με βάση το στυλ της κατηγορίας	Ρυθμός και αυθεντική ποιότητα του Hip Hop/ Street Style	10
	Εκτέλεση της τεχνικής κινήσεων	Κίνηση η οποία να έχει ένταση, δύναμη, τοποθέτηση, έλεγχο, παρουσία και αφοσίωση	10
	Εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων	Ικανότητα επίδειξης κατάλληλων δεξιοτήτων με βάση το επίπεδο και ταυτόχρονα σωστή τοποθέτηση, ευθυγράμμιση του σώματος, έλεγχο, έκταση, ισορροπία, δύναμη και ολοκλήρωση της κίνησης	10
ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Συγχρονισμός με τη μουσική	Σωστός συγχρονισμός τόσο ως ομάδα μεταξύ τους όσο και με τη μουσική.	10
	Ομοιομορφία των κινήσεων	Οι κινήσεις είναι ίδιες σε κάθε άτομο, καθαρές, σαφείς και ακριβείς	10
	Απόσταση	Σωστή τοποθέτηση/αποστάσεις μεταξύ των αθλητών στον τάπητα κατά την διάρκεια της ρουτίνας και των μεταβάσεων	10
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ	Μουσικότητα	Κίνηση η οποία συμπληρώνει τις εντάσεις στο ρυθμό, το τέμπο, τους στίχους, το είδος, κλπ. της μουσικής, με τρόπο δημιουργικό, ιδιαίτερο και πρωτότυπο.	10
	Σκηνική Παρουσία /Οπτικά εφέ	Αξιοποίηση των διάφορων σχηματισμών και των αβίαστων μεταβάσεων. Οπτικός αντίκτυπος της σκηνικής παρουσίας μέσα από την ομαδική εργασία, τη συνεργασία, τις ασκήσεις εδάφους, τα σηκώματα, τα επίπεδα, τις αντιθέσεις, κλπ.	10
	Πολυπλοκότητα στην κίνηση	Επίπεδο δυσκολίας της κίνησης όπως το τέμπο, οι αλλαγές βάρους, οι αλλαγές κατεύθυνσης, η συνδεσιμότητα και η συνέχεια, η πολυπλοκότητα των κινήσεων, κλπ. Η δυσκολία των τεχνικών βαθμολογούνται σε σχέση με τη σωστή τεχνική εκτέλεση.	10
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	Επικοινωνία / προβολή / επιρροή στο κοινό και καταλληλότητα περιεχομένου	Ικανότητα να δείχνουν μια δυναμική ρουτίνα με γνήσιες καλλιτεχνικές ικανότητες και επιρροή στο κοινό. Κατάλληλη μουσική ηλικιακά, στολές & χορογραφία που βελτιώνουν την εκτέλεση	10
ΣΥΝΟΛΟ			100

Κατανομή βαθμών στις κατηγορίες ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡ ΤΖΑΖ & ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΣΙΡ ΥΨΗΛΑ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ
Team Cheer Jazz & Cheer High Kick:

Κριτήρια Βαθμολόγησης		Περιγραφή	Πόντοι
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Εκτέλεση με βάση το στυλ της κατηγορίας	Συνέχιση της κίνησης και ποιότητα στο στυλ, στην έκταση και στην παρουσία/ παρουσία	10
	Εκτέλεση της τεχνικής κινήσεων	Κίνηση η οποία να έχει ένταση, δύναμη, τοποθέτηση, έλεγχο, παρουσία και αφοσίωση	10
	Εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων	Ικανότητα επίδειξης κατάλληλων δεξιοτήτων με βάση το επίπεδο και ταυτόχρονα σωστή τοποθέτηση, ευθυγράμμιση του σώματος, έλεγχο, έκταση, ισορροπία, δύναμη και ολοκλήρωση της κίνησης	10
ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Συγχρονισμός με τη μουσική	Σωστός συγχρονισμός τόσο ως ομάδα μεταξύ τους όσο και με τη μουσική.	10
	Ομοιομορφία των κινήσεων	Οι κινήσεις είναι ίδιες σε κάθε άτομο, καθαρές, σαφείς και ακριβείς	10
	Απόσταση	Σωστή τοποθέτηση/αποστάσεις μεταξύ των αθλητών στον τάπητα κατά την διάρκεια της ρουτίνας και των μεταβάσεων	10
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ	Μουσικότητα	Κίνηση η οποία συμπληρώνει τις εντάσεις στο ρυθμό, το τέμπο, τους στίχους, το είδος, κλπ. της μουσικής, με τρόπο δημιουργικό, ιδιαίτερο και πρωτότυπο.	10
	Σκηνική Παρουσία /Οπτικά εφέ	Αξιοποίηση των διάφορων σχηματισμών και των αβίαστων μεταβάσεων. Οπτικός αντίκτυπος της σκηνικής παρουσίας μέσα από την ομαδική εργασία, τη συνεργασία, τις ασκήσεις εδάφους, τα σηκώματα, τα επίπεδα, τις αντιθέσεις, κλπ.	10
	Πολυπλοκότητα στην κίνηση	Επίπεδο δυσκολίας της κίνησης όπως το τέμπο, οι αλλαγές βάρους, οι αλλαγές κατεύθυνσης, η συνδεσιμότητα και η συνέχεια, η πολυπλοκότητα των κινήσεων, κλπ. Η δυσκολία των τεχνικών βαθμολογούνται σε σχέση με τη σωστή τεχνική εκτέλεση.	10
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	Επικοινωνία / προβολή / επιρροή στο κοινό και καταλληλότητα περιεχομένου	Ικανότητα να δείχνουν μια δυναμική ρουτίνα με γνήσιες καλλιτεχνικές ικανότητες και επιρροή στο κοινό. Κατάλληλη μουσική ηλικιακά, στολές & χορογραφία που βελτιώνουν την εκτέλεση	10
ΣΥΝΟΛΟ			100

Κατανομή βαθμών στις κατηγορίες ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ - DOUBLES:

Κριτήρια Βαθμολόγησης		Περιγραφή	Πόντοι
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Εκτέλεση τεχνικών Δεξιοτήτων ανά Στυλ	Pom-Pom τεχνική κίνησης; Έλεγχος, επίπεδα, τοποθέτηση, ολοκλήρωση, ακρίβεια και δύναμη Hip-Hop – ρυθμός και παράσταση με αυθεντικό Hip-Hop/ Street Style	10
	Συνολική εκτέλεση της κίνησης που χρησιμοποιείται ανά κατηγορία	Kicks, άλματα, στροφές, ασκήσεις εδάφους, παγώματα, σηκώματα με συνεργασία αθλητών, κλπ.	10
	Εκτέλεση των κινήσεων Συνολικά	Ευθυγράμμιση του σώματος, τοποθέτηση, ισορροπία, έλεγχος, ολοκλήρωση της κίνησης, επέκταση και ευλυγισία	10
	Ποιοτική εκτέλεση των κινήσεων	Ένταση, δύναμη, παρουσία και αφοσίωση στην κίνηση	10
ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΑΝ ΖΕΥΓΑΡΙ	Συγχρονισμός	Συγχρονισμός της κίνησης με τη μουσική. Συγχρονισμός και ομοιομορφία των αθλητών	10
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ	Πολυπλοκότητα στην κίνηση	Επίπεδο δυσκολίας της κίνησης όπως το τέμπο, οι αλλαγές βάρους, οι αλλαγές κατεύθυνσης, η συνδεσιμότητα και η συνέχεια, η πολυπλοκότητα των κινήσεων, κλπ.	10
	Βαθμός Δυσκολίας Δεξιοτήτων	Επίπεδο δυσκολίας των τεχνικών δεξιοτήτων, συνεργασίας του ζευγαριού, σηκώματα, κλπ.	10
	Μουσικότητα	Κίνηση η οποία συμπληρώνει τις εντάσεις στο ρυθμό, το τέμπο, τους στίχους, το είδος, κλπ. της μουσικής, με τρόπο δημιουργικό, ιδιαίτερο και πρωτότυπο.	10
	Σκηνική Παρουσία	Αξιοποίηση του αγνωστικού χώρου, μεταβάσεις, συνεργασία μεταξύ του ζευγαριού, επίπεδα, αντιθέσεις, κλπ. Το ζευγάρι αλληλεπιδρά ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει στη χορογραφία να κυλά αβίαστα.	10
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	Επικοινωνία/Επιρροή στο κοινό & Καταλληλότητα	Ικανότητα να δείχνουν μια δυναμική ρουτίνα με γνήσιες καλλιτεχνικές ικανότητες και επιρροή στο κοινό. Κατάλληλη μουσική ηλικιακά, στολές & χορογραφία που βελτιώνουν την εκτέλεση	10
ΣΥΝΟΛΟ			100

Για την ψήφιση του παραπάνω κανονισμού ελήφθησαν υπόψη οι ισχύοντες κανονισμοί της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας ICU. Ο παρών κανονισμός που περιέχει 40 άρθρα, ψηφίστηκε από την Γενική Συνέλευση των σωματείων μελών της Ομοσπονδίας, επικυρώθηκε και εγκρίθηκε ομόφωνα με την Γ.Σ της ΕΟΤ-ΑΟΧ της 12.01.2020 και σύμφωνα με τις διατάξεις των άρθρων 27 και 33 παρ. 3 και 7 του ν. 2725/1999.



www.cheerleading.gr

Ο Πρόεδρος

Μιχάλης Φουντεδάκης



Η Γενική Γραμματέας

Ευαγγελία Κρητικού