



REGOLAMENTO TECNICO CHEERLEADING

(edizione novembre 2014)

PREMESSA

Il presente regolamento tecnico è basato sulle regole adottate dalla Federazione Italiana Cheerleading Acrobatico e Dance (FICAD) ed adattate alle esigenze degli atleti con disabilità intellettiva e relazionale (DIR). Per quanto non previsto dal presente regolamento si rimanda pertanto al regolamento ufficiale della FICAD.

Il presente regolamento è pubblicato sul sito federale (www.fisdir.it) e quindi deve intendersi integralmente conosciuto e accettato dalle società sportive praticanti la disciplina. Ogni società deve inoltre accertarsi che i propri tecnici siano a conoscenza di tutti i contenuti del presente regolamento.

1. REQUISITI GENERALI DI PARTECIPAZIONE ALLE GARE

I requisiti generali di partecipazione alle competizioni sono contenuti nel “Regolamento dell’attività federale” e nel “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR cui si rinvia integralmente.

In particolare si evidenzia:

Sono ammessi a partecipare alle gare solo gli atleti che all’atto del primo tesseramento producano idonea documentazione che attesti lo status del proprio disagio intellettivo (art. 2 del “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR), il limite di età per partecipare alle gare promozionali è fissato in 8 anni.

L’età deve essere compiuta all’inizio della stagione sportiva.

Gli atleti ai fini della tutela sanitaria devono essere in possesso di un “certificato di stato di buona salute” previsto per l’attività non agonistica, integrato da un elettrocardiogramma a riposo da effettuarsi all’inizio della stagione sportiva (art. 3 del “Regolamento Sanitario e delle Classificazioni” della FISDIR);

gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti “promozionali” (DIRp) (art. 3 del “Regolamento dell’attività federale”);

gli atleti devono essere in regola con il versamento delle previste “tasse gara” (art. 15 del “Regolamento dell’attività federale”).

1.1 Categorie d'Età al 2015 (nell'anno delle competizioni)

Nome Categoria	Nati dall'anno	All'anno
PEEWEE (8 – 10 anni)	2006	2004
CADET (10 – 12 anni)	2004	2002
JUNIOR (12 – 16 anni)	2002	1998
SENIOR ELITE (L5) (14 anni e +)	2000	-
SENIOR PREMIER (L6) (15 anni e +)	1999	-

Le squadre e gli atleti possono partecipare in più divisioni diverse, sia competitive che non competitive. Ogni atleta può partecipare in più categorie se si trova a cavallo tra due categorie di età.

Concetto di Categoria: Peewee, Cadet, Junior, Senior Elite, Senior Premier

Concetto di Divisione: Cheerleading e le sue varianti, Cheerdance e le sue varianti

Precisazione:

- Gli atleti di 8 anni possono partecipare nella categoria Peewee
- Gli atleti di 10 anni possono partecipare in entrambe le categorie Peewee e Cadet
- Gli atleti di 12 anni possono partecipare in entrambe le categorie Cadet e Junior
- Gli atleti di 14 anni possono partecipare in entrambe le categorie Junior e Senior Elite
- Gli atleti dai 15 anni in su possono partecipare nelle 3 categorie: Junior, Senior Elite e Senior Premier

1.2 Assistenti

Gli assistenti regolarmente registrati nel modulo di iscrizione della squadra, potranno avere accesso gratuitamente all'area di gara e negli spogliatoi, rispettando le distinzioni di sesso.

N.B. Nel caso l'intera squadra sia composta da minorenni, almeno uno degli assistenti deve essere maggiorenne.

Sarà possibile iscrivere:

Massimo **10** assistenti: per società che iscrivono da 1 a 20 atleti complessivi;

Massimo **15** assistenti: per società che iscrivono da 21 a 40 atleti complessivi;

Massimo **25** assistenti: per società che iscrivono da 41 e oltre atleti complessivi;

1.3 Riprese video e fotografie

Durante la gara, nessuno può registrare e/o fotografare le esibizioni e gli atleti senza l'Autorizzazione di Registrazione/Fotografia rilasciata dalla dal Centro Pilota Federale FISDIR del Cheerleading.

Ogni squadra può richiedere l'Autorizzazione al momento dell'iscrizione inviando una mail al Centro Pilota Federale FISDIR. Dopo aver effettuato l'iscrizione, l'Autorizzazione, se rilasciata, sarà inviata per posta elettronica al responsabile della squadra.

Coloro che desiderano essere accreditati per foto e riprese video, devono espressamente richiedere l'Autorizzazione SOLO attraverso la società partecipante alla gara e devono portarla con sé durante le riprese video e/o fotografie.

1.4 Tesseramento

Ogni atleta, sostituto, spotter, coach e assistente deve essere regolarmente tesserato presso la **FISDIR**.

1.5 Recesso

Le squadre e/o gli atleti che si sono regolarmente iscritti alla competizione ma che non possono partecipare al campionato, devono informare il Centro Pilota Federale FISDIR del Cheerleading via e-mail.

1.6 Reclami

I reclami non sono mai ammissibili per errore tecnico degli arbitri e/o degli ufficiali di campo, vanno trasmessi al Giudice Unico che seguirà le procedure previste dal Regolamento di Giustizia Federale.

1.7 Sostituti

I sostituti possono solo prendere il posto di un'atleta nella relativa divisione e categoria alla quale vengono iscritti. L'atleta indisposto e/o infortunato che è stato sostituito non può in nessun momento rientrare in gara. Anche i coach possono iscriversi come sostituti gratuitamente.

1.8 Giuria

La giuria viene nominata dalla FICad e dalla FISAC. Essa è composta da almeno 1 Giudice Nazionale per la divisione Cheerleading e 1 Giudice Nazionale per la divisione Cheerdance, fino ad un massimo di 6 giudici per ogni divisione.

Partecipando alla competizione, ogni squadra accetta che le decisioni dei giudici sono definitive e non saranno soggette a rivalutazione. Ogni squadra deve riconoscere l'esigenza dei giudici nel prendere decisioni rapide ed eque durante la gara, perciò si consiglia di rinunciare espressamente ad ogni tipo di reclamo legale, amministrativo e procedurale.

1.9 Commissione Giudici

La Commissione Giudici dà un giudizio per garantire che la gara proceda in conformità con lo spirito sportivo e con gli obiettivi generali di gara e avrà la responsabilità di interpretare ogni aspetto delle norme e regolamenti o qualsiasi decisione riguardante altri aspetti relativi alla gara.

La Commissione Giudici è composta dal Presidente di Giuria, dai Presidenti Federali FICad e FISAC, dai Direttori Generali FICad e FISAC, o da un commissario designato dai Presidenti Federali, e dal presidente della commissione nazionale disabili o suo delegato.

1.10 Punteggi

Il sistema di assegnazione punti avverrà tramite foglio cartaceo, approvato dalla Commissione Giudici, su un totale di 100 punti. I punteggi ufficiali saranno resi pubblici dal Centro Pilota Federale FIDIR del Cheerleading entro due settimane dalla conclusione della gara. Le schede di valutazione verranno inoltrate via email alle società che ne faranno richiesta scritta.

1.11 Valutazione

In sede di assegnazione del punteggio definitivo della squadra, la valutazione avverrà con le seguenti modalità:

- Esclusione del voto più alto e del voto più basso.
- Detrazione punti, se presente, dalla somma dei punteggi restanti.
- Punteggio definitivo calcolato sulla media dei voti restanti.

In caso di parità al primo posto, verranno aggiunti il voto più alto e quello più basso al punteggio totale. Nel caso di parità anche dopo l'aggiunta dei voti più alti e bassi, si procederà con la votazione dei giudici.

1.12 Penalità o Squalifica

In caso di violazione delle norme e regolamenti, la squadra verrà penalizzata con 5 punti di detrazione da ogni giudice sul punteggio finale o squalificata. Questa detrazione non verrà applicata alle violazioni che prevedono meno punti. La violazione di specifiche norme che avviene in più momenti allo stesso tempo o in canone (ripple), verrà considerata come unica violazione e prevedrà la detrazione di 5 punti di penalità.

Se avete dubbi sulla legalità di un specifico movimento, mandate un video al Comitato Nazionale Giudici di Gara: gng@ficad.it

1.13 Premiazioni

Verranno riconosciuti i primi 3 classificati per ogni Divisione e Categoria in gara, mentre ogni atleta verrà premiato con un premio di partecipazione: Riconoscimento ai primi tre classificati per ogni Divisione e Categoria, Premio di partecipazione per ciascun atleta, Premiazione delle prime tre squadre in ogni Divisione e Categoria.

2. DIRETTIVE DI GARA

Il CHEERLEADING è uno sport fondato sull'incoraggiamento, l'incitamento e la fratellanza.

A tutti i partecipanti è richiesto un comportamento in conformità con lo Spirito Sportivo "CHEER SPIRIT".

Codice di Condotta

- ✓ Osservare le regole.
- ✓ Rispettare le altre squadre, gli spettatori, i commissari ed i giudici, non offendere né criticare.
- ✓ Le coreografie, le musiche e l'abbigliamento (ma non solo) devono essere rispettosi nei confronti degli spettatori e di tutti i partecipanti. Non sono permessi gli aspetti, comportamenti, linguaggi, movimenti o azioni violente, volgari, razziste e/o offensive.
- ✓ Seguire le istruzioni e le decisioni del comitato di gara.
- ✓ I trasgressori verranno giudicati con penalità, e se necessario esclusi dalla gara.

Sicurezza

- ✓ Ogni squadra deve munirsi della propria borsa medica per il primo soccorso.
- ✓ E' vietato gareggiare sotto l'influenza d'alcol, droghe e altre forme che possono risultare doping.
- ✓ Le prove devono essere eseguite sempre su superfici appropriate.
- ✓ Il coach deve dare la priorità assoluta alla sicurezza degli atleti e, prima di realizzare la progressione, deve valutare attentamente il livello della squadra per stabilire l'adeguata coreografia per la gara.
- ✓ E' vietata ogni azione pericolosa e che possa danneggiare le persone e la struttura di gara.
- ✓ Gli atleti non possono gareggiare con ingessature, ginocchiere o simili, a meno che appropriatamente coperti di materiale imbottito e solo dopo insindacabile giudizio del Comitato Giudici Federale.
- ✓ Nessun attrezzo per aumentare l'altezza è permesso (es. trampolino).

2.1 CATEGORIE E DIVISIONI

2.1 Composizione della squadra

In ogni squadra il rapporto tra atleti normodotati ed atleti disabili deve essere 1:3 in caso di disabilità intellettive relazionali lievi, che può arrivare ad un rapporto normodotati disabili 1:1 in casi certificati più gravi. Laddove il numero degli atleti normodotati superi quello degli atleti disabili non sarà possibile prendere parte alla competizione.

2.3 Categorie

- ✓ Le squadre possono gareggiare in una sola categoria d'età.

Es. Gareggiare in entrambe le categorie Junior Cheerleading e Junior Cheer Dance è permesso.

Es. Gareggiare in entrambe le categorie Junior Cheerleading e Senior Cheerleading non è permesso.

Gli atleti di 12 anni possono registrarsi in entrambe le categorie Peewee e Junior.

Gli atleti di 16 anni possono tesserarsi in entrambe le categorie Junior e Senior.

Divisioni divise per sesso

All Girl (femminile)

Le squadre che sono composte SOLO da donne possono competere nella divisione All Girl.

Mixed (mista)

Le squadre che comprendono almeno 1 uomo, devono competere nella divisione Mixed.

DIVISIONI E CATEGORIE		JUNIOR	SENIOR
CHEERLEADING	ALL GIRL	SOLO DONNE	
	MIXED	MISTO UOMINI E DONNE	
CHEERDANCE	ILLIMITATA		ILLIMITATA
HALFTIME CHEER	ILLIMITATA		ILLIMITATA

2.4 Descrizione Divisioni

Cheerleading

Routine competitiva costituita da tecniche specifiche identificate con il termine cheerleading.

Secondo le norme di sicurezza e i regolamenti, la routine sarà costituita da: arm motions, jumps, tumbling, stunts, pyramids e dance con i cheers/sidelines (detti anche "chants") e la musica.

La routine sarà composta sia da elementi obbligatori che dalla creatività personale.

Cheer Dance

E' incentrata sulla danza nella disciplina dello sport del cheerleading.

Secondo le norme di sicurezza e i regolamenti, la routine sarà composta da dance con la musica.

La dance routine non deve contenere altre tecniche del cheerleading, ad eccezione dei jumps e degli arm motions.

Halftime Cheer (non competitiva)

Nella routine non sono richiesti gli elementi obbligatori, ma deve seguire la linea dello sport del cheerleading e cheer dance.

2.5 CRONOMETRAGGIO

Il cronometraggio partirà dalla prima nota della musica, il primo comando vocale o il primo movimento, e si fermerà con la conclusione del cheer, dell'ultima nota della musica, oppure nel momento in cui tutti i membri della squadra termineranno la routine in una posizione immobile.

Tutte le introduzioni (entrate con tumbling, cheer, etc.) saranno considerate parti della routine, quindi da quel punto partirà il cronometraggio.

2.6. Durata della routine

La durata della routine deve essere rispettata rigorosamente.

DIVISIONI E CATEGORIE	JUNIOR		SENIOR	
	MINIMO	MASSIMO	MINIMO	MASSIMO
CHEERLEADING	01.00.00	01.30.00	01.30.00	02.00.00
CHEER DANCE	01.00.00	01.30.00	01.30.00	02.00.00
HALFTIME CHEER	2' MASSIMO			

2.7 Durata di preparazione

Per la preparazione sono ammessi massimo 50 secondi. Il cronometraggio della preparazione partirà dal momento in cui la prima persona mette piede nell'area d'esecuzione e si fermerà nel momento in cui tutta la squadra sarà in una posizione d'arresto. Se la squadra o un individuo eccede il limite di tempo, verrà applicata una detrazione nel punteggio.

2.8 Interruzione d'esecuzione

In qualsiasi evento imprevisto, il Direttore di Gara riserverà il diritto di interrompere la routine.

Nel caso in cui la routine sia interrotta per cause indipendenti dalla squadra, la squadra può ricominciare la routine dall'inizio.

Nel caso in cui la routine sia interrotta per cause riconducibili alla propria squadra (es. guasto degli attrezzi o errore della musica, etc.), la squadra stessa, generalmente, può decidere se continuare o meno l'esibizione, ma non può ricominciare la routine dall'inizio.

In caso d'infortunio, il Direttore di Gara può di interrompere l'esibizione e decidere se permettere o meno la ripetizione dell'esecuzione.

2.9 AREA DI ESECUZIONE

La dimensione dell'area di esecuzione è 12 m x 12 m.

La routine deve svolgersi all'interno dell'area stabilita; agli atleti non è permesso uscire dall'area di gara né di toccare la superficie fuori dall'area con nessuna parte del corpo durante l'esecuzione. (Area di Esecuzione – vedi Penalità)

2.10 MUSICA

La musica per la routine di gara deve essere adeguata a ciascuna categoria di età e divisione ed a tutti gli spettatori e partecipanti. I brani inappropriati (offensivi, razzisti, volgari, sessuali, discriminanti su ogni aspetto, etc.) non sono ammessi. (Musica - vedi Penalità)

Formato della musica

- Ogni squadra deve portare 2 copie della propria musica su CD in formato audio e 1 copia in chiavetta USB in formato MP3. La musica deve essere in alta qualità.
- Su ogni supporto, devono essere indicati "Categoria – Divisione Nome squadra".
- In ogni supporto deve essere contenuta SOLO la musica di ciascuna routine per la gara e la musica deve essere "pronta" per la riproduzione.

Addetto alla musica

- L'addetto alla musica deve presentarsi 2 esibizioni prima del turno della propria squadra e rimanere nel dell'audio point durante l'esibizione della propria squadra.
- L'addetto alla musica deve portare con sé il CD con le musiche della routine, il CD di riserva e la chiavetta USB.
- L'addetto alla musica sarà responsabile dell'avvio e dello stop della musica della propria squadra. FICad non sarà responsabile su questo argomento.

Impianto musicale

L'impianto audio ufficiale sarà fornito solamente per le prove ufficiali e la gara.

Le squadre che desiderano provare la routine con la musica, in aggiunta alla prova ufficiale, dovranno personalmente provvedere a portare con sé un lettore CD o simili autoalimentati, in quanto le prese di corrente dell'impianto sportivo potrebbero non essere disponibili.

N.B. Variazioni possibili nella durata della musica a causa della differenza di dispositivo tecnico / velocità di riproduzione non saranno prese in considerazione e saranno penalizzate.

2.11 ABBIGLIAMENTO

2.12 Generale

L'abbigliamento e il trucco devono essere adeguati all'età degli atleti, a ciascuna categoria ed a tutti gli spettatori e partecipanti.

A tutti gli atleti è rigorosamente richiesto di rispettare i codici sull'abbigliamento per garantire una sicura esecuzione.

2.13 Divisa / Costume

Le sottovesti non devono essere visibili. Non è ammesso strapparsi i vestiti di dosso o togliersi la divisa, se non nei locali adeguati.

E' vietato indossare i collant (valido solo per la divisione Cheerleading) .

Cheerleading

- Il materiale non deve essere troppo scivoloso, ruvido, poco resistente né trasparente.
- I bottoni, ganci e zip possono essere utilizzati solo nella gonna.
- La divisa non deve avere tasche, cappuccio, paillettes e simili, ma piccoli strass sono accettati.
- La taglia deve essere giusta; non deve essere troppo larga e la parte superiore della divisa dovrebbe essere il più possibile aderente al corpo.

Cheer Dance

- Il modello di costume non è limitato, ma non deve causare infortuni, né deve essere volgare.
- E' consigliato mostrare un'immagine sana e positiva.

Categorie Peewee / Junior

Gonne o pantaloncini o pantaloni devono essere indossati e i fianchi del corpo devono essere coperti. Per coloro che indossano la gonna è obbligatorio indossare pantaloncini o shorts al di sotto di essa.

Categoria Senior

Leggins neri e maglietta uguale per tutti i membri della squadra.

2.14 Pubblicità / Sponsor

Può essere indossato solo un logo pubblicitario o di sponsor della misura di una carta di credito (circa 4x8cm) su qualsiasi abbigliamento indossato durante la gara.

2.15 Scarpe

Tutti gli atleti devono indossare le scarpe appropriate per ciascuna divisione durante la prova e la gara.

Cheerleading

- Le scarpe per il cheerleading devono essere dotate della suola solida in gomma anti-traccia.
- Sono vietate le scarpe di danza, di jazz, gli stivali, le scarpe da running e altre simili.

Cheer Dance

- Le scarpe per il cheer dance devono essere appropriate, in linea con il proprio stile di danza.
- E' vietato danzare a piedi nudi, o con i soli calzini, le sole collant, tacchi alti, pattini a rotelle e altre simili.

2.16 Capelli

Solo elastici e forcine piatte possono essere indossate per fissare i capelli; le mollette non sono permesse.

Cheerleading

Tutti gli atleti i cui capelli sono più lunghi delle spalle dovranno tenerli ben tirati e legati all'indietro.

Cheer Dance

Tutti gli atleti i cui capelli sono più lunghi delle spalle dovranno tenerli ben tirati e legati all'indietro.

2.17 Unghie

Le unghie devono essere tagliate corte. Sono vietate le unghie finte e decorate con strass o simili.

2.18 Accessori e Gioielli

Qualsiasi accessorio e gioiello è ASSOLUTAMENTE vietato.

(es. Anelli, collane, braccialetti, orecchini, body piercing, spille, orologi, etc.)

Eccezione: Cheeleading

Un fiocco di tessuto è permesso.

2.19 Attrezzature Mediche

Gli occhiali flessibili, apparecchi acustici e/o altre attrezzature mediche possono essere indossate durante l'esecuzione. I concorrenti non possono gareggiare con ingessature o simili che immobilizzano una parte del corpo. Sono vietate anche ginocchiere, o simili, di materiale duro o di metallo a meno che non vengano appropriatamente coperte di materiale imbottito.

Ginocchiere o simili con velcro devono essere fissate bene al corpo per impedire di staccarsi.

E' vietato utilizzare i polsini e le fasce, i quali sono ammessi solo durante i basket toss, etc. (per evitare lo scivolamento delle mani).

I partecipanti che hanno bisogno di indossare queste o altri tipi di attrezzature devono fare richiesta scritta alla FICad e devono avere l'approvazione scritta dell'uso di tale attrezzatura.

2.20 ROUTINE

- I requisiti per routine sono in funzione della divisione e categoria di partecipazione.
- Ogni Routine deve attenersi ai "Requisiti per Routine" della propria divisione e categoria.
- Per eseguire le tecniche del cheerleading, la routine deve attenersi anche alle "Norme di Sicurezza" della propria divisione e categoria.
- All'inizio della routine, tutti gli atleti devono tenere all'interno della superficie dell'area di esecuzione almeno un piede, una mano o una parte del corpo. Eccezione: i flyers possono tenere tutti e due i piedi sulla mano della base, se le mani della base sono appoggiate sulla superficie dell'area di esecuzione.
- La coreografia non deve discostarsi dall'essenza dello sport del cheerleading.

2.7.1. DIVISIONE CHEERLEADING	PEEWEE	JUNIOR	SENIOR
Età	2004 – 2001	2001 – 1997	1997 - Illimitata
Sesso	Illimitato	All girl / Mixed	All girl / Mixed
Numero	8 – 20 membri	12 – 20 membri	12 – 20 membri
Durata	1'30" – 2'	2'15" – 2.30"	2'15" – 2.30"

Elementi obbligatori Peewee

Nella routine ci deve essere MINIMO: arm motions, 1 cheer o 1 sideline, 1 stunt, 1 cheer jump (o salti propedeutici), 1 elemento di tumbling (capovolta avanti, ruota) e una parte di cheer dance (almeno 2 ottave di musica).

Tutti gli esercizi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti contemporaneamente o in "ripple" (canone), escluse le piramidi, stunts e tumbling.

Il cheer o il sideline obbligatori devono essere eseguiti senza musica.

Tutti i membri della squadra devono iniziare la routine con almeno un piede sul tappeto di gara.

In ogni stunt ci devono essere minimo 2 basi + back spotter.

In ogni stunt a 1.5 High ci devono essere minimo 2 basi + back spotter + front spotter.

Stunt ad una gamba sono permessi a 1.5 High con una base + back spotter.

Elementi obbligatori Junior / Senior

Nella routine ci deve essere MINIMO: arm motions, 1 cheer o 1 sideline, 1 stunt, 1 cheer jump (o salti propedeutici), e una parte di cheer dance (almeno 2 ottave di musica). Tutti gli esercizi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i

partecipanti contemporaneamente o in "ripple" (canone), esclusi gli stunts. Il cheer o il sideline obbligatori devono essere eseguiti senza musica. Tutti i membri della squadra devono iniziare la routine con almeno un piede sul tappeto di gara. In ogni stunt ci devono essere minimo 2 basi + back spotter. In ogni stunt a 1.5 High ci devono essere minimo 2 basi + back spotter front spotter. Stunt ad una gamba sono permessi a 1.5 High con una base + back spotter.

Tumbling

Tumbling in corsa sono ammessi. E' possibile eseguire più tumbling consecutivi.

Proibito

- Extention sopra le 1.5 high.
- Cradles
- Basket Tosses
- Salite eccedenti mezzo avvitamento
- Avvitamenti o rotazioni in discesa
- Vietati tumbling all'interno, attraverso o che partano da uno stunt o piramide.
- Elementi di tumbling che non prevedono il contatto delle mani sul pavimento (es. Somersault)

Accessori permessi nel Cheer

Gli unici accessori ammessi sono standardi, cartelli, megafoni, bandiere e pom-pon. Oggetti che potrebbero perforare la superficie di gara non possono essere usati.

2.21. DIVISIONE CHEER DANCE

	PEEWEE	JUNIOR	SENIOR
Età	2004 - 2001	2001 - 1997	1997 - Illimitata
Sesso	Illimitato	All girl / Mixed	All girl / Mixed
Numero	8 - 20 membri	8 - 20 membri	8 - 20 membri
Durata	1'30" - 2'	2'15" - 2.30"	2'15" - 2.30"

Elementi obbligatori Peewee

Nella routine ci devono essere gli Arm Motions ed ALMENO: 2 kicks, 1 cheer jump, 1 dance leap (salto con spostamento), 5" in equilibrio su di un arto inferiore e l'altro piegato vicino all'arto in appoggio. L'uso dei pom pons è obbligatorio per il 70% della routine. (Per i maschi è facoltativo).

Tutti gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti contemporaneamente o in "ripple" (canone). Acrobatica ammessa nel Dance

E' ammessa la capovolta in avanti e laterale, il ponte dal basso, verticale tenuta da 2 compagne/i e movimenti di break dance come: "the worm" (il verme) e la candela. Sono vietati: la ruota, la verticale ed altri tumbling.

Stunting ammessi nel Dance

E' ammesso qualsiasi movimento dove il peso del corpo è sostenuto da un altro atleta, senza che il/i piede/i piedi della flyer siano sul pavimento. Es. E' permesso tirare su un atleta seduto o piegato sul pavimento o che un'atleta sia appoggiata ad un'altra, ma con almeno un piede a terra. Sono vietati gli stunt e le piramidi.

Accessori permessi

Nella divisione Dance possono essere usati solo i poms.

I cappelli non sono considerati un accessorio se vengono tenuti sulla testa durante l'esibizione.

Sono proibiti: cheers, slogan, stunt, tumbling, piramidi, acrobazie e altri elementi addizionali.

Elementi obbligatori Junior e Senior

Nella routine ci devono essere gli Arm Motions ed ALMENO: 2 kicks, 1 cheer jump, 1 dance leap (salto con spostamento), 5" in equilibrio su di un arto inferiore e l'altro piegato vicino all'arto in appoggio. L'uso dei pom pons è obbligatorio per il 70% della routine. (Per i maschi è facoltativo).

Tutti gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti contemporaneamente o in "ripple" (canone).

2.22 CATEGORIE HALF TIME CHEER

	OPEN
Età minima	8 anni
Sesso	Illimitato
Numero	Illimitato
Durata	2:00' massimi

Non sono richiesti elementi obbligatori, ma la routine deve seguire la linea dello sport del cheerleading e del cheer dance. Nell'esecuzione delle tecniche del cheerleading, ci si deve attenere alle "Norme di Sicurezza" della categoria e divisione corrispondente all'età dei membri della squadra. Pompons, Cartelloni, Megafoni, Bandiere e Striscioni sono permessi. Gli attrezzi con aste o altri materiali rigidi non possono essere usati in nessun tumbling.

L'uso degli attrezzi che possono danneggiare la superficie dell'area di esecuzione e per aumentare l'altezza (es. trampolino, etc.) sono vietati.

Tutti gli attrezzi devono essere posati dopo l'uso, senza che arrechino pericolo.

2.23 PROVA UFFICIALE

Ogni squadra che partecipa alla divisione: Cheerleading, Cheer Dance e Halftime Cheer, potrà avere 5 minuti per la prova ufficiale sull'area di esecuzione.

Le routines competitive devono essere dimostrate integralmente almeno una volta. Il giudice tecnico verificherà le violazioni/infrazioni dei regolamenti.

Le divise e il costume di gara devono essere indossati durante la competizione.

2.24 SPOTTER

Per garantire la sicurezza, FICad fornirà i "backup" spotter qualificati per la divisione Cheerleading.

I back-up spotter eseguono "General Spotting" con contatto visivo durante la routine per limitare gli infortuni.

Tuttavia, tutte le squadre devono avere i propri spotter come membri attivi che sono in grado di eseguire gli spotting necessari e corretti.

I coach devono tenere a mente di pianificare una routine SOLO con le tecniche che la squadra è in grado di eseguire in modo sicuro e continuativo.

2.25 MEMO

I seguenti punti (a-b-c) saranno validi per tutte le routine. Le differenze tra le varie routine saranno sottolineate nella prossima sezione.

a) Campo di Gara: non è permesso uscire dall'area segnata 12mx12m una volta iniziata la routine. (Violazioni dell'area – vedi Penalità).

b) Inizio della routine: la routine può iniziare con un comando, movimento e/o musica. La routine deve iniziare all'interno del campo di gara contrassegnato. Tutti i membri della squadra devono essere in una posizione d'arresto prima di iniziare la loro routine. Nel caso questa regola non venga rispettata, ci sarà una penalità. (Violazione del tempo – vedi Penalità).

Fine della routine: vedi punto C) sotto.

c) Tempo: il tempo inizierà con la prima nota della musica, il primo comando vocale o il primo movimento, e si fermerà con la fine del cheer, l'ultima nota della musica o quando tutti i membri della squadra saranno in una posizione stazionaria. Il tempo di sistemazione è limitato a 30 secondi.

(Violazione del tempo – vedi Penalità).

3. NORME DI SICUREZZA

3.1 Generale

In questo capitolo verranno descritti tutti gli argomenti relativi alla sicurezza e alle esibizioni illegali.

3.2. Definizioni

Stunt: Un tipo di acrobazia che si compone di 2-5 persone (top o flyer, base, spotter). Una flyer e massimo due layers o basket toss.

Piramide: una combinazione di stunts uniti tra loro o che si sfiorano attraverso l'appoggio con più di una flyer.

Stunt Transizionale: uno spostamento continuo da uno stunt ad un altro. I requisiti di layer/high possono essere ecceduti momentaneamente durante la transizione.

Tumbling: ruota, rovesciata e altre abilità della ginnastica artistica.

Cradle: un metodo di “presa” quando la flyer viene raccolta durante la posizione Open- V da una o più basi ove richieste. (base + spotter in Partner Stunt).

Toss: libertà del flyer di muoversi continuamente dalla/e base. Non include la salita come il pop up.

Pop-up: un metodo di salita della flyer dalla base, in uno stunt. Avviene con forza la forza del flyer nel spingersi con le mani sulla/sulle basi.

Pop-down: un metodo di discesa, nella quale la flyer si libera dal contatto con le basi, scendendo sul pavimento.

Dismount: discesa sul pavimento o attraverso un “cradle” da uno stunt/piramide stazionario.

Toe flip: un tipo di stunt o di appoggio dove una o più basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria, ottenendo una capovolta sopra la testa.

Toe pitch: un tipo di stunt dove una o più basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria. Può essere usata in un Partner Stunt o in una piramide.

Base: persona che fornisce il supporto primario alla flyer.

Catcher: la persona che si occupa di riprendere la flyer durante la discesa.

Top Person (flyer): la persona che non ha contatti con il pavimento.

Spotter: la persona principalmente responsabile nella protezione dalle spalle alla testa della flyer. Gli spotter interni possono aiutare nel controllo, ma non possono dare il supporto primario in una piramide o in uno stunt. Gli spotter devono sempre mantenere il contatto visivo con il flyer e sono responsabili della loro sicurezza durante la discesa.

Acrobazie nel Dance: qualsiasi movimento dove il peso dell’esecutore è sulle proprie mani e i fianchi ruotano/arrivano dritti sopra la testa senza il supporto di uno o entrambi i piedi.

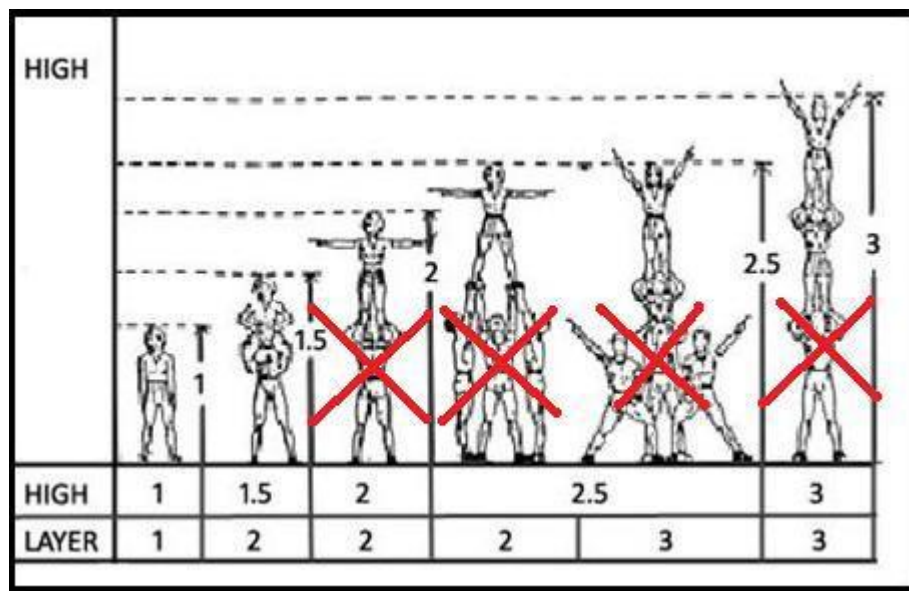
Stunting nel Dance: qualsiasi movimento dove il peso del corpo è supportato da un altro concorrente, senza che il piede o piedi del flyer tocchino il suolo.

3.3 Limiti d’altezza e strati (high e layers)

Layer

Un unità per esprimere quanti strati di persone ci sono in uno stunt.

1. Layer: una situazione dove almeno un piede è collocato sul pavimento.
2. Layers: una situazione dove metà o più di metà del peso del corpo è sostenuto da una persona al primo layer.
3. Layers: una situazione dove metà o più di metà del peso del corpo è sostenuto da una persona al secondo layer.



Stunt/Piramide	Altezza	Layer
Thigh stand: flyer sta sulla coscia delle basi	1.5	2
Shoulder sit: flyer sta seduta sulle spalle della base	1.5	2
Chair: flyer seduta sulle braccia estese della base	1.5	2

3.4 Norme di sicurezza Cheer (Pewee e Junior)

La main base deve avere ALMENO un piede sul pavimento.

Le basi non possono assumere una posizione curva della schiena.
 L'uso di mini-trampoli, trampolini o qualsiasi altro mezzo che faccia aumentare l'altezza non è permesso.
 Tutte le piramidi sospese (hanging pyramid) sono proibite.
 I Toe Flip sono proibiti.
 Le oscillazioni possono essere eseguite se c'è un contatto costante tra il flyer e almeno una base.

3.4 Discesa

Alle Flyers che stanno al livello dell'altezza delle spalle (2 high) è ammesso scendere con un salto diretto (bear hug).
 Le discese in "culla" (cradle) devono avere 3 persone che riprendano.

3.5 Norme di sicurezza Cheer (Senior)

La main base deve avere ALMENO un piede sul pavimento.
 Le basi non possono assumere una posizione curva della schiena.
 L'uso di mini-trampoli, trampolini o qualsiasi altro mezzo che faccia aumentare l'altezza non è permesso.
 Tutte le piramidi sospese (hanging pyramid) sono proibite. Es. "Diamond Head etc". I Toe Flip sono proibiti.

3.5 Discesa

Alle Flyers che stanno al livello dell'altezza delle spalle (2 high) è ammesso scendere con un salto diretto (bear hug).

3.6 Norme di sicurezza Dance

Acrobazie nel Dance

Includono qualsiasi movimento dove il peso dell'esecutore è sulle sue mani e il suo corpo ruota senza il supporto di uno o entrambi i piedi.

Proibito: Tumbling.

Permesso: Capovolte in avanti, laterali, ponte dal basso, verticale tenuta da 2 compagne/i, passi di break dance come "il verme" (the worm), la candela (the candle) appoggiati sulla schiena.

Stunting nel Dance

Comprende qualsiasi movimento dove il peso del corpo è sostenuto da un altro concorrente, senza che il piede o i piedi del flyer tocchino il pavimento.

Permesso: un concorrente può appoggiarsi ad un altro con almeno un piede sul pavimento. Un concorrente può tirare su un altro concorrente da una posizione seduta/accovacciata sul pavimento.

4. PENALITA'

4.1 Generale

CODICE DI CONDOTTA

Qualsiasi linguaggio, apparenza o movimento dei concorrenti, dei sostituti, degli spotter, dei coach o dei fan volgare, razzista e sconveniente può comportare una squalifica della squadra/concorrente.

4.2 Recesso

Le tasse di iscrizione non sono rimborsabili e devono essere pagate anche se il team o l'atleta recede dopo la scadenza dell'iscrizione.

4.3 Penalità di gara

Causa	Penalità
Età errata: la squadra verrà penalizzata se le informazioni fornite sono errate.	Squalifica
Materiale copiato: l'intera routine è copiata.	Squalifica
Vestiti strappati	Squalifica
Abbigliamento offensivo	Squalifica
Elementi obbligatori: qualsiasi elemento obbligatorio non esibito/incluso. N.B. eccetto nel caso di infortunio significativo del concorrente che non gli permetta di esibirsi o che deve lasciare l'area.	50 punti per ogni elemento
Pubblicità eccessiva sull'uniforme	10 punti per ogni elemento
Violazione della sicurezza	10 punti per ogni accaduto
Musica inappropriata	10 punti

Gioielli: la gioielleria non deve essere indossata.	5 punti per ogni elemento
Strumenti medici: in disaccordo con i giudici.	5 punti per ogni elemento
Violazione del codice d'abbigliamento: per ogni elemento d'abbigliamento	1 punto
Scarpe scorrette	1 punto per ogni elemento
Caduta Pom: lanci coreografici non vengono considerati caduta dei pom.	1 punto per ogni pom
Sostegni aggiuntivi	1 punto per ogni elemento
Violazione del tempo d'esibizione: squalifica dopo i 10 secondi.	1 punto per ogni secondo
Tempo di sistemazione: dopo i 40 secondi iniziali della sistemazione.	1 punto per ogni secondo
Violazione dell'area esterna: qualsiasi movimento che porta il concorrente fuori dall'area designata alla gara passo/caduta/capriola oltre la linea.	1 punto a persona
Violazione Norme e Regolamenti: penalità a seconda della gravità	Detrazione punti o squalifica

5. SCHEDE DI VALUTAZIONE

Criterio di Valutazione	Descrizione	Punti
Cheerleading Style	Abilità di coinvolgere il pubblico, uso di accessori, uso pratico di stunt/Pyramid nel coinvolgere il pubblico, esecuzione	10
Stunts	Esecuzione e tecnica delle abilità, difficoltà (livello, n. di basi, n. di stunt di gruppo), sincronizzazione, varietà	25
Pyramids	Difficoltà, movimenti di transizione nelle salite e discese, esecuzione, tempo, creatività	25
Espressioni/Movimenti	Voce, espressioni del viso, profondità, velocità ed energia nei movimenti	15
Tumbling	Tumbling di gruppo, esecuzione delle abilità (Jumps), difficoltà, tecnica corretta, sincronizzazione	10
Fluidità coreografia / Transition	Esecuzione dei componenti della routine, fluidità, agio degli atleti, tempo e coordinazione, transizioni	5
Presentazione Generale, risposta del pubblico, Dance	Impressione generale, showmanship, dance, risposta del pubblico.	10
TOTALE		100

6. GLOSSARIO

Stunt: salita o sollevamento con una o più flyer.

Pyramid: 2 o più stunt collegati tra loro tramite una mano, un braccio o un piede.

Ripple: una fluidità di movimenti eseguiti da una persona o una linea di persone, immediatamente seguita da un'altra.

Pendulum: un movimento in stunt ad effetto "lancetta d'orologio" dove la flyer cade avanti e indietro tra le braccia delle basi, mantenendo una posizione del corpo eretta, dondolando avanti e indietro.

Transition: il passaggio senza interruzione da uno stunt ad un altro.

Half Extention (Prep): stunt dove la/e base/basi sostengono un flyer all'altezza delle spalle, davanti al petto.

Extention: stunt dove una base tiene la flyer sopra l'altezza della testa con braccia tese.

Tumbling: tutti gli elementi di ginnastica artistica/acrobatica eseguiti sulla superficie del pavimento.

Bear Hug: un modo di discesa per assistere la flyer "abbracciandola" quando atterra nel suolo con i piedi.

Cradle: un metodo di "presa" dove la flyer viene raccolta in posizione di "pike" da una o più basi.

Prone Cradle: un metodo di "presa" dove la flyer viene raccolta con il viso rivolto verso il basso e corpo rivolto in avanti.

Basket Toss: lancio verticale dove le 2 basi usano le loro mani per bloccarsi i polsi formando una piattaforma per la flyer.

Toss: la flyer libera dal contatto continuo con la/e base/i. **Pop-up:** un metodo di discesa che rilascia la flyer dal contatto con le basi in uno stunt, spingendo la flyer con forza dalle mani delle basi.

Pop-down: un metodo di discesa, nella quale la flyer si libera dal contatto con le basi, scendendo direttamente sul pavimento.

Dismount: movimento da uno stunt o piramide in discesa in cradle o direttamente nella superficie di gara.

Toe flip: un tipo di stunt o di salita dove le basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria, ottenendo una rotazione sopra la testa.

Toe pitch: un tipo di salita dove le basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria, senza rotazione

Chant: una frase breve da 8 battute ripetuta almeno 2 volte, che incoraggia la partecipazione del pubblico.

Cheer: routine vocale che incoraggia la partecipazione del pubblico e racconta e descrive qualcosa relativa al proprio team.

Flyer: persona senza diretto contatto con il pavimento.

Base: persona che provvede al supporto primario di una flyer.

Catcher: la persona responsabile per l'atterraggio in sicurezza di una flyer durante uno stunt, piramide o lancio.

Spotter: la persona principalmente responsabile nella protezione della testa e spalle della flyer. Gli spotter esterni possono aiutare nel controllo, ma non possono dare il supporto primario in una piramide o in uno stunt e devono indossare un abbigliamento che li distingua dal resto della squadra. Gli spotter devono sempre mantenere il contatto visivo con il flyer e sono responsabili della loro sicurezza durante la discesa.

Arm Motions: movimenti delle braccia come High "V", "T", Touchdown, etc.

Pirouette: un giro controllato di 360° in ogni direzione, eseguito sulla mezza punta del piede su una gamba, mentre l'altra viene lasciata in aria in qualsiasi posizione. Le rotazioni possono essere singole o multiple.

Leap: salto con spostamento, dove chi esegue l'esercizio atterra prima su un piede e poi sull'altro.

Kick: Calcio verso l'alto a gamba e punta del piede tesa.

Shushinovas: salto con spaccata frontale, dove successivamente il corpo si inclina in avanti per atterrare al suolo in posizione di push up (sulle braccia).