

Безопасность исполнения технических элементов.

ЧИР ПЕРФОРМАНС / CHEER PERFORMANCE

1. Элементы, исполняемые в индивидуальном порядке.
 - 1.1. Акробатические элементы разрешены, но не обязательны.
 - 1.2. Элементы с вращением через голову без фазы полета разрешены.
 - 1.3. Во время исполнения элементов с вращением через голову с опорой на кисти рук (с фазой полета или без фазы полета) в опорных руках помпонов или аксессуаров быть не должно. Исключение: кувырок вперед/назад.
 - 1.4. Воздушные элементы с вращением через голову с опорой на руки разрешены. Такие элементы могут быть исполнены в связке лишь с одним элементом с вращением через голову. *Пример: рондат + фляк - разрешено; рондат + фляк + кувырок - запрещено; фляк + фляк + фляк - запрещено; рондат + кувырок + кувырок - запрещено.*
 - 1.5. Воздушные элементы с вращением через голову без опоры на руки разрешены со следующими ограничениями:
 - а) такой элемент может исполняться в сочетании с Винтовым вращением, которое исполняется не более чем на 360 градусов;
 - б) такой элемент не может быть исполнен с другим аналогичным элементов в связке;
 - в) такой элемент может быть исполнен в связке лишь с одним элементом с вращением через голову.
Пример: маховое колесо + маховое колесо - запрещено; сальто + кувырок - разрешено; рондат + фляк + сальто - запрещено; сальто + кувырок + кувырок - запрещено, рондат + сальто - разрешено.
 - 1.6. Одновременное исполнение элементов с вращением через голову над/под другим спортсменом, исполняющим элемент с вращением через голову, запрещено.
 - 1.7. Дропы разрешены только на плечо, в положение «сидя» или на спину с высоты уровня бедра или ниже. *Разъяснение: приземление на бедро, колено, голову без первоначального касания соревновательной поверхности ладонью или стопой, запрещены.*
 - 1.8. Приземление в положение «упор лежа» из любого прыжка разрешено в дисциплинах «чир - джаз - группа», «чир - джаз - двойка», «чир - хип - хоп - группа», «чир - хип - хоп - двойка».
 - 1.9. В дисциплинах «чир - фристайл - группа» и «чир - фристайл - двойка» приземление в положение «упор лежа» из прыжка, где ноги первоначально находятся впереди корпуса, а затем отводятся назад, запрещено. *Пример: приземление из прыжка «той тач» в положение «упор лежа» в дисциплинах «чир - фристайл - группа» и «чир - фристайл - двойка» запрещено.*

2. Элементы, исполняемые в парах или группах.

2.1. Партнерское взаимодействие и поддержки (лифты) разрешены, но не обязательны.

2.2. Удерживающий партнер может не сохранять постоянный контакт с соревновательной поверхностью, если элемент выполняется на уровне плеч или ниже.

2.3. Если исполняющий партнер находится на высоте выше уровня плеч, то, по крайней мере, один удерживающий партнер должен находиться в постоянном контакте с исполняющим партнером. Исключение: если исполняющий партнер удерживается единственным удерживающим партнером, то может быть исполнен релиз на любой высоте если:

а) исполняющий партнер не проходит через инверсию после релиза;

б) исполняющий партнер сопровождается на соревновательную поверхность одним или несколькими спортсменами, или если осуществляется ловля исполняющего партнера одним или несколькими спортсменами. Примечание: исполняющий партнер не должен быть пойман в положении «лежа на животе».

в) у удерживающих партнеров и спортсменов, осуществляющих сопровождение на соревновательную поверхность или ловлю, не должно быть в руках аксессуаров.

2.4. Вращение через голову исполняющим партнером допускается только в том случае, если исполняющий партнер находится в постоянном контакте с удерживающим партнером или сопровождается на соревновательную поверхность, находясь в постоянном контакте с одним или несколькими спортсменами.

2.5. Вертикальная инверсия разрешена при соблюдении следующих условий:

а) исполняющий партнер должен находиться в постоянном контакте с, по крайней мере, одним удерживающим партнером до возвращения на соревновательную поверхность или до момента, когда исполняющий спортсмен окажется в неперевернутом положении;

б) если вертикальная инверсия выполняется на высоте выше уровня плеч, то необходим, по крайней мере, один дополнительный страхующий спортсмен, не вовлеченный в поддержку. *Разъяснение: при наличии в такой поддержке трех и более удерживающих партнеров, дополнительный страхующий не требуется.*

2.6. Сходы.

2.6.1. Исполняющий партнер может спрыгнуть, сойти или оттолкнуться от удерживающего партнера если:

а) в наивысшей точке полета таз исполняющего партнера находится не выше уровня головы, - в дисциплинах «чир - фристайл - группа» и «чир - фристайл - двойка»;

б) если в наивысшей точке полета, по крайней мере, одна часть тела исполняющего партнера находится не выше уровня головы, - в дисциплинах «чир - джаз - группа», «чир - джаз - двойка», «чир - хип - хоп - группа» и «чир - хип - хоп - двойка»;

в) после релиза исполняющий партнер не проходит через инверсию или через положение «лежа лицом вниз».

2.6.2. Разрешено исполнять тосс, если:

а) в наивысшей точке полета таз исполняющего партнера находится не выше уровня головы, - в дисциплинах «чир - фристайл - группа» и «чир - фристайл - двойка»;

б) если в наивысшей точке полета, по крайней мере, одна часть тела исполняющего партнера находится не выше уровня головы, - в дисциплинах «чир - джаз - группа», «чир - джаз - двойка», «чир - хип - хоп - группа» и «чир - хип - хоп - двойка»;

в) после релиза исполняющий партнер не проходит через инверсию или через положение «лежа лицом вниз», - в дисциплинах «чир - фристайл - группа» и «чир - фристайл - двойка»;

г) после релиза исполняющий партнер не проходит через инверсию, - в дисциплинах «чир - джаз - группа», «чир - джаз - двойка», «чир - хип - хоп - группа» и «чир - хип - хоп - двойка»;

д) в момент начала тосса исполняющий партнер не находится в положении «лежа на спине» или в инверсии, - в дисциплинах «чир - фристайл - группа» и «чир - фристайл - двойка»;

е) исполняющий партнер приземляется на стопы после исполнения тосса, при начале которого он находился в инверсии или в положении «лежа на спине», - в дисциплинах «чир - джаз - группа», «чир - джаз - двойка», «чир - хип - хоп - группа» и «чир - хип - хоп - двойка».

Безопасность исполнения технических элементов.

ЧИР / CHEER

Уровни сложности

УРОВЕНЬ 1

1. Акробатика.

1.1 Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности. Спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в вертикальной неперевернутой позиции, прежде чем исполнит заход на стант.

1.2 Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.3 Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.4 Дайв роллы запрещены.

1.5 Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.6 Акробатические элементы с фазой полета запрещены. Исключение: рондат, блок-колесо.

2. Станты.

2.1 **Споттеры.** Споттер необходим для каждого Верхнего. Разъяснение: в станте «ви-сит» центральная База является Споттером, так как страхует спину, голову и плечи Верхнего. Исключение: в стантах «шолдер-сит», «стрэдл» и «ти – лифт» с переходом до ½ Винта, где Верхний заходит на стант с пола и сходит на пол, поддерживаемый за талию, наличие Споттера не требуется.

2.2 Уровни стантов (высота).

2.2.1 Станты на одной ноге разрешены только на уровне талии. Исключение: Разрешен преп-левел-стант на одной ноге в случае, если Верхний находится в контакте со спортсменом, который находится на соревновательной поверхности и не является Базой или Споттером. Такой контакт должен быть непременно за руки и должен быть создан до инициирования преп-левел-станта на одной ноге.

2.2.2 Станты выше уровня преп-левел запрещены.

2.3 Переходы.

2.3.1 Разрешены переходы с максимальным вращением до ¼ Винта. Исключение 1: отскок в стант на живот (1/2 Винта) разрешен; исключение 2: рап-эраунд разрешен; исключение 3: разрешен переход с вращением до ½ винта, если верхний заходит на

стант с пола и сходит на пол с помощью поддержания его за талию, дополнительный Споттер в таком случае не требуется.

2.3.2 В переходах ходя бы одна База должна быть в постоянном контакте с Верхним. Исключение: Лип-фрэг запрещен.

2.3.3 Флипы в стантах запрещены.

2.3.4 Сплит-кэтч с одиночной Базой запрещен.

2.3.5 Одиночная База с несколькими Верхними запрещена.

2.4 Релизы.

2.4.1 Любые релизы, кроме сходов запрещены.

2.4.2 Приземление в положение инверсии или положение «лежа на животе» из релиза запрещены.

2.4.3 Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без помощи другого спортсмена.

2.4.4 Хеликоптер запрещен.

2.4.5 Баррель-роллы запрещены.

2.4.6 Намеренные переходы в релизах запрещены.

2.4.7 Релизы не должны исполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.5 Инверсии.

Инверсии запрещены. Разъяснение: стойка на руках на соревновательной поверхности с поддержкой другим спортсменом не классифицируется как инверсия.

3. Пирамиды.

3.1 Пирамиды должны соответствовать ограничениям раздела «Станты» и не должны быть выше, чем пирамида в два роста.

3.2 Верхний должен находиться в постоянном контакте с Базой. Разъяснение: во время релиза или перехода Верхний должен приземлиться в крэдл и/или следовать разделу правил «Сходы».

3.3 Станты на двух ногах.

3.3.1 В стантах на двух ногах в икстендид-левел Верхние должны быть соединены с Верхними, находящимися на уровне преп-левел или ниже.

3.3.2 Брэйсеры на уровне преп-левел, должны быть в стантах на двух ногах. Исключение: Брэйсеры на уровне преп-левел могут не быть на двух ногах если это «шолде-сит», «шолде-стэнд» или они находятся в положении «лежа на спине».

3.3.3 Станты на двух ногах на уровне икстендид-левел не должны соединяться с другими стантами в икстендид-левел.

3.4 Станты на одной ноге.

3.4.1 Станты на одной ноге на уровне преп-левел должны быть соединены, по крайней мере, с одним из спортсменов, находящимся на уровне преп-левел или

ниже за руки. Соединение должно возникнуть до инициирования станта на одной ноге на уровне преп-левел. Если Брэйсеры находятся на уровне преп-левел, то они должны быть в стантах на двух ногах. Исключение: Брэйсеры на уровне преп-левел могут не быть на двух ногах если это «шолде-сит», «шолде-стэнд» или они находятся в положении «лежа на спине».

3.4.2 Станты на одной ноге на уровне икстендид-левел запрещены.

4. Сходы.

4.1 При сходе с одиночной Базы должен быть, по крайней мере, один Споттер, который будет страховать область спины головы и шеи Верхнего при приеме в крэдл.

4.2 При сходе в крэдл с мульти-базы должно быть два Кэтчера и один Споттер, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать область спины, шеи и головы Верхнего.

4.3 Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться Базой или Споттером. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.4 Разрешены только прямые сходы в крэдл.

4.5 Сходы винтом, включая $\frac{1}{4}$ Винта, запрещены.

4.6 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под сходом.

4.7 Сходы с уровня выше преп-левел запрещены. Разъяснение: если в пирамиде был стант на уровне икстендид-левел, то сначала нужно переместить Верхнего на уровень преп-левел, а потом сделать сход.

4.8 Флипы в сходах запрещены.

4.9 Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.

4.10 В сходах не должно быть намеренных перемещений.

4.11 Во время сходов Верхние не должны соединяться друг с другом.

4.12 Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

5. Тоссы.

Тоссы любого вида запрещены.

Безопасность исполнения технических элементов.

ЧИР / CHEER

Уровни сложности

УРОВЕНЬ 2

1. Акробатика.

1.1. Общая акробатика.

1.1.1. Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности. Спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в вертикальной неперевернутой позиции, прежде чем исполнит заход на стант.

1.1.2. Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.1.3 Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.1.4 Дайв-роллы разрешены. Исключения: дайв-ролл с винтом и дайв-ролл в положении «прогнувшись» запрещены.

1.1.5 Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.2 Акробатика с места.

1.2.1 Флипы запрещены.

1.2.2 Серии фляков и темповых переворотов вперед запрещены. Разъяснение: фляк разрешен.

1.2.3 Акробатические элементы с винтом запрещены. Исключение: рондат.

1.3 Акробатика с разбега.

1.3.1. Флипы запрещены.

1.3.2. Серии фляков и темповых переворотов вперед разрешены.

1.3.3. Акробатические элементы с винтом запрещены. Исключение: рондат.

2. Станты.

2.1. Споттеры.

2.1.1. Споттер необходим для каждого Верхнего на уровне выше преп-левел.

2.1.2. Споттер необходим для каждого Верхнего на уровне граунд-левел. Разъяснение: Споттер должен сопровождать Верхнего на стант уровня граунд-левел, поднимая его за талию.

2.2. Уровни стантов (высота).

2.2.1 Станты на одной ноге выше уровня преп-левел запрещены.

2.2.2 Станты с одиночной базой на уровне икстендид-левел запрещены.

2.3. Переходы.

2.3.1. Разрешены переходы с максимальным вращением $\frac{1}{2}$ Винта. Исключение: баррель-ролл разрешен.

2.3.2. В переходах ходя бы одна База должна быть в постоянном контакте с Верхним.

2.3.3. Флипы в стантах запрещены.

2.3.4. Переходы над/под/через стант, пирамиду, спортсмена запрещены.

2.3.5. Сплит-кэтч с одиночной базой запрещен.

2.3.6. Одиночная база с несколькими Верхними запрещена.

2.4. Релизы.

2.4.1. Любые релизы, кроме сходов и тоссов запрещены.

2.4.2. Приземление в положение инверсии или положение «лежа на животе» из релиза запрещены.

2.4.3. Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без сопровождения другим спортсменом.

2.4.4. Релиз из перевернутого положения в неперевернутое запрещен.

2.4.5. Баррель-ролл с Винтом на 360 градусов разрешен.

2.4.6. Хеликоптер запрещен.

2.4.7. Намеренные переходы в релизах запрещены.

2.4.8. Релизы не должны исполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.5. Инверсии.

Переход из инверсии с уровня граунд-левел на стант в неперевернутое положение разрешен. Любые другие инверсии запрещены. Пример: заход из стойки на руках на неперевернутый стант разрешен; выход из крэдл в стойку на руках или из положения «лежа на животе» в кувырок запрещены.

3. Пирамиды.

3.1. Пирамиды должны соответствовать ограничениям раздела «Станты» и «Сходы» и не должны быть выше, чем пирамида в два роста. Икстендид-левел-станты с одиночной базой запрещены.

3.2. Верхний должен находиться в постоянном контакте с Базой. Разъяснение: во время релиза или перехода Верхний должен приземлиться в крэдл и/или следовать разделу правил «Сходы».

3.3. Станты уровня икстендид-левел не должны соединяться с другими стантами уровня икстендид-левел.

3.4. Станты, пирамиды и отдельные спортсмены не должны перемещаться над/под/через другие станты, пирамиды или спортсменов.

3.5. **Икстендид-левел-станты на одной ноге.**

3.5.1. Икстендид-левел-станты на одной ноге должны соединяться с Брэйсерами, находящимися на уровне преп-левел или ниже. Брэйс обязательно должен быть типа «рука-за-руку». Брэйс должен быть создан до инициирования икстендид-левел-станта.

3.5.2. Брэйсеры на уровне преп-левел, должны быть в стантах на двух ногах. Исключение: Брэйсеры на уровне преп-левел могут не быть на двух ногах, если это «шолде-сит», «шолде-стэнд» или они находятся в положении «лежа на спине».

4. Сходы.

4.1. При сходе с одиночной Базы должен быть по крайней мере один Споттер, который будет страховать рукой область спины головы и шеи Верхнего при приеме в крэдл.

4.2. При сходе в крэдл с мульти-базы должно быть два Кэтчера и один Споттер, который по крайней мере одной рукой будет страховать область спины, шеи и головы Верхнего.

4.3. Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться Базой или Споттером. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.4. Разрешены прямые сходы в крэдл и сходы с $\frac{1}{4}$ Винта.

4.5. Сходы винтом с вращением более $\frac{1}{4}$ Винта, запрещены. Никакие другие элементы не разрешены (той-тач, пайк, так и т.д.).

4.6. Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под сходом.

4.7. Сходы в крэдл с икстендид-левел-станта на одной ноге в пирамидах разрешены.

4.8. Флипы в сходах запрещены.

4.9. Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.

4.10. В сходах не должно быть намеренных перемещений.

4.11. Во время сходов Верхние не должны соединяться друг с другом.

4.12. Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

5. Тоссы.

5.1. Тоссы с участием до 4 Баз разрешены. Одна из Баз обязательно должна быть позади Верхнего во время тосса и может помогать осуществлять тосс.

5.2. Все Базы во время тосса должны стоять обеими ногами на соревновательной поверхности. Приземление из тосса обязательно должно быть в крэдл. Верхний должен быть пойман в крэдл-позицию, по меньшей мере, тремя из оригинальных Баз, одна из которых должна находиться в зоне плеч/головы Верхнего. Базы не должны намеренно перемещаться во время тосса.

5.3. Во время инициирования тосса обе стопы Верхнего должны находиться в/на руках Базы.

- 5.4. Флипы, винты, инверсии, переходы в тоссах запрещены.
- 5.5. Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под тоссом.
- 5.6. В тоссах разрешено только прямое положение тела Верхнего. Разъяснение: слишком большой прогиб в спине может быть расценен как нелегальный элемент.
- 5.7. Во время тосса Верхний может (но не обязан) исполнять различные движения руками, сохраняя прямое положение тела.
- 5.8. Во время тосса Верхние не могут соединяться с другими Верхними.
- 5.9. Тоссы разрешены только в стантах с единственным Верхним.

Безопасность исполнения технических элементов.

ЧИР / CHEER

Уровни сложности

УРОВЕНЬ 3

1. Акробатика.

1.1 Общая акробатика.

1.1.1. Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности. Спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в вертикальной неперевернутой позиции, прежде чем исполнит заход на стант.

1.1.3. Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуара запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.3.3 Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.3.4 Дайв-роллы разрешены. Исключения: дайв-ролл с винтом и дайв-ролл в положении «прогнувшись» запрещены.

1.3.5 Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.4 Акробатика с места.

1.2.1 Флипы запрещены.

1.2.2 Серии фляков и темповых переворотов вперед разрешены.

1.2.3 Акробатические элементы с Винтом запрещены. Исключение: рондат.

1.5 Акробатика с разбега.

1.5.3 Сальто может быть исполнено только назад в группировке, исполняемое в связках «рондат + сальто» или «рондат + фляк + сальто». Любые другие акробатические элементы с опорой на руки (например, переворот вперед) перед связками «рондат + сальто» или «рондат + фляк + сальто» разрешены.

1.5.4 Маховое сальто, сальто вперед с разбега и $\frac{3}{4}$ Флипа вперед разрешены.

1.5.5 Акробатические элементы с Винтом запрещены. Исключение: рондат, маховое боковое сальто.

1.5.6 Исполнение акробатических элементов после флипов или маховых сальто за исключением кувырков вперед или назад запрещено.

2. Станты.

2.1 Споттеры.

2.1.1 Споттер необходим для каждого Верхнего на уровне выше преп-левел.

2.2 Уровни стантов (высота).

2.2.1. Икстендид-левел- станты на одной ноге разрешены.

2.2.2. Икстендид-левел-станты с одиночной Базой запрещены.

2.3 **Переходы.**

2.3.1 Разрешены переходы с максимальным вращением 1 Винт.

2.3.2 Переходы с вращением 1 Винт должны начинаться и заканчиваться на уровне преп-левел или ниже.

2.3.3 В переходах из/в икстендид-позицию не должно быть больше $\frac{1}{2}$ Винта.

2.3.4 Во время переходов Верхний должен сохранять постоянный контакт, по крайней мере, с одной Базой.

2.3.5 Переходы над/под/через стант, пирамиду, спортсмена запрещены.

2.4 Фри-флип-станты запрещены.

2.5 Сплит-кэтч с одиночной базой запрещен.

2.6 В стантах с одиночной Базой с несколькими Верхними обязательно наличие Споттера для каждого Верхнего. Верхний в икстендид-левел-станте на одной ноге не может соединяться с другим Верхним в икстендид-левел-станте.

2.7 **Релизы.**

2.7.1 Релизы разрешены, но не должны исполняться выше уровня икстендид-левел. Разъяснение: если релиз исполняется на уровне выше, чем икстендид-левел, то такой релиз будет классифицироваться как тосс и должен соответствовать разделам Правил «Тоссы» и «Сходы». Высота исполнения релиза измеряется следующим образом: высота релиза будет считаться не выше уровня икстендид-левел, если в высшей точке релиза расстояние между ладонями вытянутых вверх рук Базы и тазом Верхнего равно или меньше длины ног Верхнего.

2.7.2 Приземление в положение инверсии из релиза запрещено. Релиз из положения инверсии в неперевернутое положение запрещен.

2.7.3 Релиз должен начинаться на уровне талии или ниже и заканчиваться на высоте преп-левел или ниже.

2.7.4 Во время релиза может быть исполнен единственный элемент без Винтов. В данном пункте речь идет именно об элементе, исполняемом во время релиза - позиция Верхнего перед релизом не рассматривается в этом пункте Правил. Исключение: баррель-ролл с Винтом с вращением до 360 градусов разрешен; Верхний должен быть пойман в крэдл или в горизонтальное положение «лежа на животе»; если баррель-ролл исполняется с одиночной базы, то должно быть два Кэтчера, если баррель-ролл исполняется с мульти-базой, то должно быть три Кэтчера.

2.7.5 Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без сопровождения. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

2.7.6 Хеликоптер запрещен.

2.7.7 Намеренные переходы в релизах запрещены.

2.7.8 Релизы не должны выполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.7.9 В релизах Верхние не должны соединяться друг с другом. Исключение: одиночная база с несколькими Верхними.

2.8 Инверсии.

2.8.1 Инверсии выше уровня преп-левел запрещены. Соединение Базы и Верхнего и удержание Базой Верхнего должны быть на уровне преп-левел или ниже. Исключение: саспендид ролл с мульти-базой в крэдл, лод-ин, горизонтальное положение Верхнего на уровне преп-левел или на соревновательную поверхность разрешен. Во время исполнения саспендид-ролл Верхний должен удерживаться двумя Базами за обе руки.

2.8.2 В инверсиях разрешено до $\frac{1}{2}$ Винта. Исключение: в саспендид-ролл с вращением вперед с мульти-базой может быть до 1 Винта. Саспендид-ролл с вращением вперед с мульти-базой с $\frac{1}{2}$ Винта должен завершаться приемом в крэдл. В саспендид-ролл с вращением назад с мульти-базой не должно быть Винтов.

2.8.3 Нисходящие инверсии разрешены только с уровня талии или ниже и должны выполняться с участием, по крайней мере, двух Баз/Кэтчеров, страхующих зону плеч, шеи и головы Верхнего. Верхний должен находиться в постоянном контакте с оригинальной базой. Разъяснение: если Верхний находился на уровне преп-левел в неперевернутой позиции, а потом переместился в положении инверсии уже ниже уровня преп-левел, то такая нисходящая инверсия на 3-м уровне запрещена, так как моментом инициирования нисходящей инверсии было начало движения Верхнего вперед на уровне преп-левел. В нисходящих инверсиях Верхние не могут соединяться друг с другом. Панкейк запрещен.

2.8.4 Базы не могут находиться в Положении инверсии или в положении «мостик».

3. Пирамиды.

3.1 Пирамиды должны соответствовать ограничениям раздела «Станты» и «Сходы» и не должны быть выше, чем пирамида в два роста. Икстендид-левел-станты с одиночной базой запрещены.

3.2 Верхний должен находиться в постоянном контакте с Базой. Исключение: смотри раздел 3.6.

3.3 Икстендид-левел-станты на одной ноге не должны соединяться с другими икстендид-левел-стантами.

3.4 Станты, пирамиды и отдельные спортсмены не должны перемещаться над/под/через другие станты, пирамиды или спортсменов.

3.5 Любой элемент, разрешенный в разделе 3.6 (Пирамиды. Релизы) так же будет являться разрешенным, если он выполняется в контакте с Базой и двумя

Брэйсерами. Исключения: станты с Винтом и переходы на уровень икстендид-левел могут исполняться с вращением до 1 Винта, если Верхний находится в контакте, по крайней мере, с одним Брэйсером, находящимся на высоте уровня преп-левел или ниже, и, по крайней мере, с одной Базой. Контакт с Брэйсером должен быть непременно за руки, должен быть создан до момента инициирования элемента и длиться до окончания элемента.

3.6 Релизы. Разъяснение: всякий раз, когда Верхний в пирамиде выходит из контакта с Базой (Базами) и не следует пунктам 3.6.1, 3.6.2, 3.6.3, 3.6.4 настоящих Правил, он должен приземляться в крэдл и/или действовать в соответствии с разделом 4. (Сходы.).

3.6.1 В Пирамидах во время Переходов Верхний может проходить выше уровня в два роста, если он находится в постоянном физическом контакте, по крайней мере, с двумя спортсменами, находящимися на высоте уровня преп-левел или ниже на протяжении всего перехода.

3.6.2 Верхний должен находиться в непосредственном контакте, по крайней мере, с двумя спортсменами, находящимися на высоте уровня преп-левел или ниже. Брэйс с одним из этих спортсменов должен быть непременно за руки, а со вторым Брэйс может быть или за руки, или же может осуществляться рукой за стопу или лодыжку. Разъяснение: релизы в пирамидах должны осуществляться с участием двух Брэйсеров, которые должны находиться с двух противоположных сторон от Верхнего («спереди и сзади» либо «справа и слева»). Оба Брэйсера не могут осуществлять брэйс за одну и ту же руку Верхнего. Брэйсеры не должны выйти из контакта с Верхним раньше, чем он вернется в контакт с Базой или Базами.

3.6.3 Релизы должны заканчиваться в оригинальной базе.

3.6.4 Ловля из релиза должна осуществляться, по крайней мере, двумя Кэтчерами, один из которых Кэтчер, а второй Споттер. Оба Кэтчера должны быть стационарными, и должны осуществлять непрерывный визуальный контакт с Верхним от начала и до конца элемента.

3.7 Инверсии.

3.7.1 Инверсии в пирамидах должны соответствовать разделу Правил 2.8 (Станты. Инверсии.)

3.7.2 Верхний может проходить через положение инверсии только в том случае, если он находится в непрерывном контакте с Базой, которая непосредственно удерживает вес Верхнего, и Брэйсером, который находится на уровне преп-левел или ниже. База, находящаяся в непосредственном контакте с Верхним, может вытягивать руки на уровень икстендид-левел во время перехода, если элемент начинается и заканчивается на уровне преп-левел или ниже.

3.7.3 Инверсии без контакта Верхнего с Базой запрещены.

4. Сходы.

- 4.1 При спходе в крэдли со станта с одиночной базой должен быть, по крайней мере, один Споттер, который будет страховать рукой область спины головы и шеи Верхнего при приеме в крэдли.
- 4.2 При спходе в крэдли со станта с мульти-базой должно быть два Кэтчера и один Споттер, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать область спины, шеи и головы Верхнего.
- 4.3 Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться Базой или Споттером. Исключение: самостоятельный спход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.
- 4.4 Со станта на одной ноге разрешены прямые сходы в крэдли и сходы с вращением до $\frac{1}{4}$ Винта.
- 4.5 Со станта на двух ногах разрешены сходы с вращением до $1 \frac{1}{4}$ Винта.
- 4.6 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под спходом.
- 4.7 При спходе со станта на двух ногах допускается исполнение 1 элемента.
- 4.8 Любой спход с уровня преп-левел или выше, включающий какой-либо элемент (Винт, той-тач и тому подобное) должен заканчиваться приземлением в крэдли.
- 4.9 Флипы в спходах запрещены.
- 4.10 Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.
- 4.11 В спходах не должно быть намеренных перемещений.
- 4.12 Во время спходов Верхние не должны соединяться друг с другом.
- 4.13 Дропы и кувьрки любого вида в спходах запрещены.
- 4.14 Сходы из положения инверсии запрещены.

5. Тоссы.

- 5.1 Тоссы с участием до 4 Баз разрешены. Одна из Баз обязательно должна быть позади Верхнего во время тосса и может помогать осуществлять тосс.
- 5.2 Все Базы во время Тосса должны стоять обеими ногами на соревновательной поверхности. Приземление из тосса обязательно должно быть в крэдли. Верхний должен быть пойман в крэдли-позицию, по меньшей мере, тремя из оригинальных Баз, одна из которых должна находиться в зоне плеч/головы Верхнего. Базы не должны намеренно перемещаться во время тосса. Исключение: во время исполнения баскет-тосса с Винтом $1 \frac{1}{4}$ допускается перемещение Базы (вращение вокруг вертикальной оси, проходящей через таз Верхнего по направлению к соревновательной поверхности) на 90 градусов ($\frac{1}{4}$ Винта).
- 5.3 Во время инициирования тосса обе стопы Верхнего должны находиться в/на руках Базы.
- 5.4 Флипы, инверсии, переходы в тоссах запрещены.
- 5.5 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под тоссом.

5.6 В тоссах разрешено исполнение максимум одного элемента. Разъяснение: положение «прогнувшись» не классифицируется как элемент. Исключение: болликс разрешен.

5.7 В тоссах разрешено до 1 ¼ Винта.

5.8 В тоссах с винтом запрещено исполнение каких-либо других элементов помимо винта.

5.9 Во время тосса Верхние не могут соединяться с другими Верхними и не должны быть в контакте с Базами (Базой) или Брэйсерами.

5.10 Тоссы разрешены только в стантах с единственным Верхним.

Безопасность исполнения технических элементов.

ЧИР / CHEER

Уровни сложности

УРОВЕНЬ 4

1. Акробатика.

1.1 Общая акробатика.

1.1.1. Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности. Спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в вертикальной неперевернутой позиции, прежде чем исполнит заход на стант.

1.1.2. Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.1.3. Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.1.4. Дайв-роллы разрешены. Исключения: дайв-ролл с винтом и дайв-ролл в положении «прогнувшись» запрещены.

1.1.5. Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.2. Акробатика с места.

1.2.1 Флипы с места и флипы после фляка назад разрешены.

1.2.2 Флипы с винтом запрещены (разрешен «1 Флип + 0 Винт»). Исключение: маховое колесо и оноди разрешены.

1.2.3 Последовательное исполнение флипов запрещено.

Пример: «сальто назад + сальто назад»; «сальто назад + панч вперед» - запрещены.

1.2.4. Последовательное исполнение прыжков и флипов с места запрещено. Пример: «сальто назад + той-тач»; «той-тач + сальто назад» - запрещены; «той-тач + фляк назад + сальто назад» - разрешено.

1.3. Акробатика с разбега.

Флипы в сочетании с винтом запрещены. Исключение: рондат, маховое боковое сальто.

2. Станты.

2.1 Споттеры.

2.1.1 Споттер необходим для каждого Верхнего на уровне выше преп-левел.

2.2 Уровни стантов (высота).

Икстендид-левел- станты на одной ноге разрешены.

2.3 Станты с винтом, переходы.

2.3.1 Переходы в преп-левел разрешены с вращением до 1 ½ Винта.

2.3.2 Станты с винтом в икстендид-левел разрешены при соблюдении следующих условий:

а) вращение не более ½ Винта (Пример: выход в либерти в икстендид-левел с ½ Винта разрешен.);

б) переходы в икстендид-левел с вращением более ½ Винта, но менее одного Винта должны завершаться в станте на двух ногах. Исключение: выход в платформу разрешен, однако, платформа должна быть зафиксирована, прежде чем Верхний исполнит какой-либо другой стант на одной ноге.

2.3.3 Во время переходов Верхний должен сохранять постоянный контакт по крайней мере с одной Базой. Исключение: смотри «Релизы».

2.3.4 Переходы над/под/через стант, пирамиду, спортсмена запрещены. Исключение 1: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена. Исключение 2: спортсмен может перемещаться под стантом и стант может перемещаться над спортсменом.

2.3.5 Фри-флип-станты запрещены.

2.3.6 Сплит-кэтч с одиночной базой запрещен.

2.3.7 В стантах с одиночной базой и несколькими Верхними должен быть отдельный Споттер для каждого Верхнего.

2.4 Станты. Релизы.

2.4.1 Релизы разрешены, но не должны исполняться выше уровня икстендид-левел. Разъяснение: если релиз исполняется на уровне выше, чем икстендид-левел, то такой релиз будет классифицироваться как тосс и должен соответствовать разделу Правил «Тоссы» и «Сходы». Высота исполнения релиза измеряется следующим образом: высота релиза будет считаться не выше уровня икстендид-левел, если в высшей точке релиза расстояние между ладонями вытянутых вверх рук Базы и тазом Верхнего равно или меньше длины ног Верхнего.

2.4.2 Приземление в положение инверсии из релиза запрещено. Релиз из положения инверсии в неперевернутое положение не должен исполняться в сочетании с Винтом. При исполнении релиза из положения инверсии в неперевернутое положение, который оканчивается на высоте преп-левел или выше, необходимо наличие Споттера.

2.4.3 Релизы, оканчивающиеся в икстендид-позиции, должны начинаться на уровне талии или ниже и не должны исполняться в сочетании с винтом или флипом.

2.4.4 Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без сопровождения. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

2.4.5 Хеликоптер на 180 градусов разрешен. Винты в Хеликоптере запрещены. Верхний должен быть пойман по крайней мере тремя Кэтчерами, один из которых должен страховать область головы, шеи и плеч Верхнего.

2.4.6 В релизах, начинающихся на высоте икстендид-левел не должно быть винтов.

2.4.7 Релизы не должны намеренно перемещаться.

2.4.8 Релизы не должны исполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.4.9 В релизах Верхние не должны соединяться друг с другом. Исключение: одиночная база с несколькими Верхними.

2.5 Инверсии.

2.5.1 В икстендид-левел-стантах Верхний может находиться в положении инверсии.

2.5.2 Нисходящие инверсии с уровня преп-левел разрешены и должны исполняться с участием по крайней мере трех Кэтчеров, двое из которых должны страховать зону плеч, шеи и головы Верхнего. Исключение: кач из икстендид-левел-станта, в котором Верхний находится в положении инверсии (например, стойка на руках), на уровне преп-левел разрешен. Разъяснение 1: станты, в которых Верхний находится на уровне икстендид-левел, а после переходит в положение инверсии на уровне преп-левел или ниже запрещены. Разъяснение 2: Кэтчеры, осуществляя прием Верхнего, должны держать его в области талии и плеч. Разъяснение 3: В нисходящих инверсиях, начинающихся с уровня преп-левел и ниже, наличие трех Баз не обязательно. Исключение: Панкейк. Панкейк должен начаться на высоте Преп-левел или ниже, но непосредственно перед выполнением Верхним положения «согнувшись» выход в икстендид-позицию разрешен. Разъяснение: Панкейк не может завершиться в положении инверсии.

2.5.3 Нисходящие инверсии должны исполняться в контакте с оригинальной базой. Исключение: нисходящие инверсии с боковым вращением. Например: в переходах, где Верхний исполняет колесо, он может выйти из контакта с оригинальной базой, как только это становится необходимым.

2.5.4 Нисходящие инверсии не могут исполняться в контакте друг с другом.

2.6 Базы не должны находиться в положении мостик или в положении инверсии.

3. Пирамиды.

3.1 Пирамиды должны соответствовать ограничениям раздела «Станты» и «Сходы» и не должны быть выше, чем пирамида в два роста. Исключение: Переходы в икстендид-левел-стантах могут включать до 1 ½ Винта, если Верхний находится в контакте с Брэйсером, который находится на высоте преп-левел или ниже. Контакт должен быть создан до инициирования элемента и должен сохраняться до окончания перехода.

3.2 Верхний должен находиться в постоянном контакте с Базой. Исключение: смотри раздел 3.6.

3.3 Икстендид-левел-станты на одной ноге не должны соединяться с другими икстендид-левел-стантами на одной ноге.

3.4 Станты, пирамиды и отдельные спортсмены не должны перемещаться над/под/через другие станты, пирамиды или спортсменов. Исключение 1: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена. Исключение 2: спортсмен может перемещаться под стантом и стант может перемещаться над спортсменом.

3.5 Любой элемент, разрешенный в разделе 3.6 (Пирамиды. Релизы) так же будет являться разрешенным, если он выполняется в контакте с Базой и Брэйсером или в контакте с двумя Брэйсерами, если это необходимо.

3.6 Релизы.

3.6.1 В пирамидах во время переходов Верхний может проходить выше уровня два роста, если он находится в постоянном физическом контакте с, по крайней мере, одним спортсменом, находящимся на высоте уровня преп-левел или ниже на протяжении всего перехода. Разъяснение: Верхний должен вернуться в контакт с Базой прежде, чем он выйдет из контакта с Брэйсером.

3.6.2 Верхний может перемещаться над другим Верхним, если он находится с ним в Брэйс, и Верхний, над которым исполняется перемещение, находится на высоте уровня преп-левел или ниже.

3.6.3 Переход должен быть непрерывным.

3.6.4 В Переходах, которые не включают положение инверсии, может происходить смена Баз при соблюдении следующих условий:

а) Верхний должен находиться в непрерывном контакте со спортсменом, который находится на высоте преп-левел или ниже;

б) Верхний должен быть пойман по крайней мере двумя Кэтчерами, один из которых Споттер. Оба Кэтчера должны быть стационарными; не должны быть вовлечены в хореографию или любой другой элемент на момент инициирования перехода; должны находиться в постоянном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода.

3.6.5 Релизы не могут осуществляться при помощи Брэйсеров, находящихся на высоте выше уровня преп-левел.

3.7 Инверсии.

3.7.1 Инверсии в пирамидах должны соответствовать разделу Правил 2.5 (Станты. Инверсии.)

3.8 Релизы, в которых есть Инверсии с брэйсом.

3.8.1 В Пирамидах можно исполнять релизы, в которых есть инверсии с брэйсом, в том числе флипы с брэйсом, если Верхний находится в постоянном контакте с, по крайней мере, двумя Брэйсерами, находящимися на высоте преп-левел или ниже.

Смена Брэйсеров во время такого перехода не допускается. Разъяснение 1: контакт Верхнего с Базой после релиза должен восстановиться прежде, чем Верхний выйдет из контакта с Брэйсерами. Разъяснение 2: флип должен выполняться с двумя разными Брэйсерами, которые должны располагаться с двух разных сторон относительно Верхнего (например: «справа и сзади»; «справа и слева» и так далее).

3.8.2 В Инверсиях с брэйсом можно выполнять до 1 ¼ Флипа и 0 Винта.

3.8.3 В Инверсиях с брэйсом смена Баз запрещена.

3.8.4 В инверсиях с брэйсом не должно быть фиксации Верхнего - переход должен быть выполнен без остановки.

3.8.5 Все инверсии с брэйсом должны заканчиваться ловлей Верхнего, по крайней мере, тремя Кэтчерами. Исключение: в инверсиях с брэйсом, оканчивающихся на высоте преп-левел или выше, где Верхний находится в вертикальном положении, должен быть, по крайней мере, один Кэтчер и два Споттера. Все Кэтчеры и Споттеры должны быть стационарными. Все Кэтчеры и Споттеры должны находиться в непрерывном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода. Ни один из Споттеров и Кэтчеров не должен быть вовлечен ни в какой другой элемент или в исполнение какой бы то ни было хореографии помимо перехода с момента инициирования перехода.

3.8.6 В инверсиях с брэйсом Верхний не должен перемещаться вниз, по направлению к соревновательной поверхности, пока он находится в положении инверсии.

3.8.7 Инверсии с брэйсом не могут выполняться в контакте с другим релизом.

4. Сходы.

4.1 При сходе в крэдл со станта с одиночной базой должен быть, по крайней мере, один Споттер, который будет страховать рукой область спины, головы и шеи Верхнего при приеме в крэдл.

4.2 При сходе в крэдл со станта с мульти-базой должно быть два Кэтчера и один Споттер, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать область спины, шеи и головы Верхнего.

4.3 Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться Базой или Споттером. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.4 Со станта на одной ноге разрешены сходы с вращением до 1 ¼ Винта.

4.5 Со станта на двух ногах разрешены сходы с вращением до 2 ¼ Винта.

4.6 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над/под или через сход. Сход не должен выполняться над/ под/через стант, пирамиду, спортсмена или аксессуар.

4.7 При исполнении схода с вращением более 1 ¼ Винта, исполнение любых других элементов, кроме винта в сходе запрещено.

- 4.8 Фри - флип - станты запрещены.
- 4.9 Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.
- 4.10 В сходах не должно быть намеренных перемещений.
- 4.11 Во время сходов Верхние не должны соединяться друг с другом.
- 4.12 Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.
- 4.13 При сходах с одиночной базы с несколькими Верхними каждый Верхний должен быть принят двумя Кэтчерами. Кэтчеры и База должны быть стационарными при инициировании Схода.
- 4.14 В сходах из положения инверсии винты запрещены.

5. Тоссы.

- 5.1 Тоссы с участием до 4 Баз разрешены. Одна из Баз обязательно должна быть позади Верхнего во время тосса и может помогать осуществлять тосс.
- 5.2 Все Базы во время тосса должны стоять обеими ногами на соревновательной поверхности. Приземление из тосса обязательно должно быть в крэдл. Верхний должен быть пойман в крэдл-позицию, по меньшей мере, тремя из оригинальных баз, одна из которых должна находиться в зоне плеч/головы Верхнего. Базы не должны намеренно перемещаться во время тосса. Исключение: во время исполнения кик-фулл перемещение Баз (вращение всех Баз вокруг вертикальной оси, проходящей через таз Верхнего по направлению к соревновательной поверхности) на 180 градусов (1/2 Винта) разрешено.
- 5.3 Во время инициирования тосса обе стопы Верхнего должны находиться в/на руках Базы.
- 5.4 Флипы, инверсии, намеренные перемещения в тоссах запрещены.
- 5.5 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под тоссом. Тосс не должен исполняться над или под стантом, пирамидой, отдельным спортсменом или аксессуаром.
- 5.6 В тоссах разрешено исполнение максимум двух элементов.
- 5.7 В тоссах разрешено исполнение до 2 ¼ Винта.
- 5.8 В тоссах с Винтом более чем 1 ½ запрещено исполнение каких-либо других элементов помимо Винта.
- 5.9 Во время тосса Верхние не могут соединяться с другими Верхними и не должны быть в контакте с Базами (Базой) или Брэйсерами.
- 5.10 Тоссы разрешены только в стантах с единственным Верхним.

Безопасность исполнения технических элементов.

ЧИР / CHEER

Уровни сложности

УРОВЕНЬ 5

1. Акробатика.

1.1 Общая акробатика.

1.1.1. Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности. Спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в вертикальной неперевернутой позиции, прежде чем исполнит заход на стант.

1.1.2. Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.1.3. Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.1.4. Дайв-роллы разрешены. Исключение: Дайв-ролл с винтом запрещен.

1.1.5. Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.2. Акробатика с места.

В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 Флипа и 1 Винта.

1.3. Акробатика с разбега.

В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 Флипа и 1 Винта.

2. Станты.

2.1 Споттер необходим для каждого Верхнего на уровне выше преп-левел.

2.2 Икстендид-левел- станты на одной ноге разрешены.

2.3 Разрешены переходы с вращением до 2 ¼ Винта.

2.4 Фри-флип-станты запрещены.

2.5 Сплит-кэтч с одиночной базой запрещен.

2.6 В стантах с одиночной базой и с несколькими Верхними для каждого Верхнего необходим Споттер.

2.7 Станты. Релизы.

2.7.1 Релизы разрешены, но не должны исполняться на высоте более 46 см (18 дюймов) над вытянутыми руками Баз. Разъяснение: если во время релиза расстояние между тазом Верхнего и ладонями вытянутых рук Баз/ы более, чем длина вытянутых ног Верхнего плюс 46 см (18 дюймов), то такой релиз будет

классифицироваться как тосс и должен соответствовать разделу Правил «Тоссы» и «Сходы».

2.7.2 Приземление в положение инверсии из релиза запрещено. Релиз из положения инверсии в неперевернутое положение не должен исполняться в сочетании с Винтом. Исключение: при заходе на стант из фляка вперед разрешено $\frac{1}{2}$ Винта. При исполнении релиза из положения инверсии в неперевернутое положение, который оканчивается на высоте преп-левел или выше, необходимо наличие Споттера.

2.7.3 Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без сопровождения. Исключение 1: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен. Исключение 2: сход с одиночной базы с несколькими Верхними.

2.7.4 Хеликоптер на 180 градусов разрешен. Верхний должен быть пойман по крайней мере тремя Кэтчерами, один из которых должен страховать область головы, шеи и плеч Верхнего.

2.7.5 Во время исполнения релизов запрещены намеренные перемещения.

2.7.6 Релизы не должны исполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.7.7 В релизах Верхние не должны соединяться друг с другом. Исключение: одиночная база с несколькими Верхними.

2.8 **Инверсии.**

2.8.1 В икстендид-левел-стантах Верхний может находиться в положении инверсии.

2.8.2 Нисходящие инверсии с уровня преп-левел или выше разрешены и должны исполняться с участием, по крайней мере, трех Кэтчеров, двое из которых должны страховать зону плеч, шеи и головы Верхнего. Контакт должен начать создаваться на высоте преп-левел или выше. Разъяснение: если нисходящая инверсия исполняется с высоты уровня преп-левел или ниже, то наличие трех Кэтчеров не обязательно, но если стант начинается на высоте преп-левел, а далее проходит через икстендид-левел, то три Кэтчера обязательны. Исключение: кач из икстендид-левел-станта, в котором Верхний находится в положении инверсии (например, стойка на руках), на уровень преп-левел разрешен.

2.8.3 Нисходящие инверсии должны исполняться в контакте с оригинальной базой. Исключение: нисходящие инверсии с боковым вращением. Например: в переходах, где Верхний исполняет колесо, он может выйти из контакта с оригинальной базой, как только это становится необходимым.

2.8.4 Нисходящие инверсии, исполняемые с высоты выше преп-левел:

а) не должны фиксироваться в положении инверсии. Исключение: кач из икстендид-левел-станта, в котором Верхний находится в положении инверсии (например, стойка на руках), на уровень преп-левел разрешен.

б) не должны проходить через положение, в котором Верхний касается соревновательной поверхности, находясь в положении инверсии.

2.8.5 Нисходящие инверсии не могут исполняться в контакте друг с другом.

2.9 Базы не должны находиться в положении мостик или в положении инверсии.

3. **Пирамиды.**

3.1 Пирамиды должны соответствовать ограничениям раздела «Станты» и «Сходы» и не должны быть выше, чем пирамида в два роста.

3.2 Верхний всегда должен находиться в контакте с Базой. Исключение: смотри раздел 3.3.

3.3 **Пирамиды. Релизы.**

3.3.1 В Пирамидах во время переходов Верхний может проходить выше уровня два роста, если он находится в постоянном физическом контакте с, по крайней мере, одним спортсменом, находящимся на высоте уровня преп-левел или ниже на протяжении всего перехода. Разъяснение: Верхний должен вернуться в контакт с Базой прежде, чем он выйдет из контакта с Брэйсером.

3.3.2 Релизы, в которых нет инверсии, должны быть исполнены с участием, по крайней мере, двух Кэтчеров, один из которых может быть Споттером. Оба Кэтчера должны быть стационарными; не должны быть вовлечены в хореографию или другой элемент, помимо релиза, на момент инициирования перехода; должны находиться в постоянном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода.

3.3.3 В релизах, которые не включают положение инверсии, может происходить смена Баз при соблюдении следующих условий:

а) Верхний должен находиться в непрерывном контакте со спортсменом, который находится на высоте преп-левел или ниже;

б) Верхний должен быть пойман, по крайней мере, двумя Кэтчерами, один из которых Споттер. Оба Кэтчера:

- должны быть стационарными;

- не должны быть вовлечены в хореографию или любой другой элемент на момент инициирования перехода;

- должны находиться в постоянном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода.

3.3.4 Релизы не могут осуществляться при помощи Брэйсеров, находящихся на высоте выше уровня преп-левел.

3.4 **Пирамиды. Инверсии.**

3.4.1 Инверсии в пирамидах должны соответствовать разделу Правил 2.8 (Станты. Инверсии.).

3.5 **Пирамиды. Релизы, в которых есть инверсии с брэйсом.**

3.5.1 В пирамидах можно исполнять релизы, в которых есть инверсии с брэйсом, в том числе флипы с брэйсом, если Верхний находится в постоянном контакте с, по крайней мере, одним Брэйсером, находящимся на высоте преп-левел или ниже. Смена Брэйсеров во время такого перехода не допускается. Разъяснение: контакт Верхнего с Базой после релиза должен восстановиться прежде, чем Верхний выйдет из контакта с Брэйсером.

3.5.2 В релизах с инверсией с брэйсом можно исполнять до $1 \frac{1}{4}$ Флипа и $1/2$ Винта.

3.5.3 В Релизах с инверсией с брэйсом, включая ассистированный флип, где есть вращение более $\frac{1}{2}$ Винта, разрешено максимум $\frac{3}{4}$ Флипа, при условии, что релиз начинается из вертикальной неперевернутой позиции, Верхний не проходит через горизонтальное положение, и вращение не превышает 1 Винта.

3.5.4 В пирамидах в релизах с инверсией разрешается смена Баз.

3.5.5 В инверсиях с брэйсом не должно быть фиксации Верхнего - переход должен быть исполнен без остановки.

3.5.6 Релизы, в которых есть инверсии с брэйсом, но нет винта, должны исполняться с участием, по крайней мере, трех Кэтчеров. Исключение: в инверсиях с брэйсом, оканчивающихся на высоте преп-левел или выше, где Верхний находится в вертикальном положении, должен быть, по крайней мере, один Кэтчер и два Споттера. Все Кэтчеры и Споттеры должны быть стационарными. Все Кэтчеры и Споттеры должны находиться в непрерывном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода. Ни один из Споттеров и Кэтчеров не должен быть вовлечен ни в какой другой элемент или в исполнение какой бы то ни было хореографии помимо перехода с момента инициирования перехода.

3.5.7 Релизы, в которых есть инверсии с брэйсом с Винтом $\frac{1}{4}$ и более, должны исполняться с участием, по крайней мере, трех Кэтчеров. Все Кэтчеры должны быть стационарными. Все Кэтчеры и Споттеры должны находиться в непрерывном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода. Ни один из Кэтчеров не должен быть вовлечен ни в какой другой элемент или в исполнение какой бы то ни было хореографии помимо перехода с момента инициирования перехода.

3.5.8 В инверсиях с брэйсом Верхний не должен перемещаться вниз, по направлению к соревновательной поверхности, пока он находится в положении инверсии.

3.5.9 Верхний, исполняющий релиз с инверсией с брэйсом не может находиться в контакте с другим Верхним, исполняющим релиз.

4. **Сходы.**

4.1 При спходе в крэдли со станта с одиночной базой должен быть отдельный Споттер, который будет страховать рукой область спины, головы и шеи Верхнего при приеме в крэдли.

4.2 При спходе в крэдли со станта с мульти-базой должно быть два Кэтчера и отдельный Споттер, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать область спины, шеи и головы Верхнего.

4.3 Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться оригинальной базой или Споттером. Исключение: самостоятельный спход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.4 В спходах разрешено до 2 ¼ Винта.

4.5 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под спходом. Сход не должен исполняться над или под стантом, пирамидой, спортсменом или аксессуаром.

4.6 Фри - флип - станты запрещены.

4.7 Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.

4.8 В спходах не должно быть намеренных перемещений.

4.9 Во время спходов Верхние не должны соединяться друг с другом.

4.10 Дропы и кувырки любого вида в спходах запрещены.

4.11 При спходах с одиночной базой с несколькими Верхними каждый Верхний должен быть принят двумя Кэтчерами. Кэтчеры и База должны быть стационарными при инициировании спхода.

4.12 В спходах из положения инверсии винты запрещены.

5. Тоссы.

5.1 Тоссы с участием до 4 Баз разрешены. Одна из Баз обязательно должна быть позади Верхнего во время тосса и может помогать осуществлять тосс.

5.2 Все Базы во время тосса должны стоять обеими ногами на соревновательной поверхности. Приземление из тосса обязательно должно быть в крэдли. Верхний должен быть пойман в крэдли-позицию, по меньшей мере, тремя из оригинальных Баз, одна из которых должна находиться в зоне плеч/головы Верхнего. Базы не должны намеренно перемещаться во время тосса. Исключение: во время исполнения кик-фулл перемещение Баз (вращение всех Баз вокруг вертикальной оси, проходящей через таз Верхнего по направлению к соревновательной поверхности) на 180 градусов (1/2 Винта) разрешено.

5.3 Во время инициирования тосса обе стопы Верхнего должны находиться в/на руках Базы.

5.4 Флипы, инверсии, переходы Баз в тоссах запрещены.

5.5 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под тоссом. Тосс не должен исполняться над или под стантом, пирамидой, отдельным спортсменом или аксессуаром.

- 5.6 В тоссах разрешено исполнение до 2 ½ Винта.
- 5.7 Во время тосса Верхние не могут соединяться с другими Верхними и не должны быть в контакте с Базами (Базой) или Брэйсерами.
- 5.8 Тоссы разрешены только в стантах с единственным Верхним.

Безопасность исполнения технических элементов.

ЧИР / CHEER

Уровни сложности

УРОВЕНЬ 6

1. Акробатика.

1.1 Общая акробатика.

1.1.1. Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности.

1.1.2. Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.1.3. Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.1.4. Дайв-роллы разрешены. Исключение: дайв-ролл с винтом запрещен.

1.1.5. Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.1. Акробатика с места.

В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 Флипа и 1 Винта.

1.2. Акробатика с разбега.

В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 Флипа и 1 Винта.

2. Станты.

2.1 Споттеры.

2.1.1. Споттер необходим в стантах выше уровня преп-левел, в которых База использует для удержания Верхнего одну руку. Исключение: кьюпи, либерти.

2.1.2. Споттер необходим во время исполнения заходов в стант, в которых Верхний исполняет более одного Винта или оказывается в инверсии.

2.1.3. Споттер необходим в стантах выше уровня преп-левел, в которых Верхний находится в положении инверсии.

2.1.4. Споттер необходим при заходе на стант, в котором База использует для удержания Верхнего одну руку, если заход выполняется с уровня выше, чем граунд-левел.

2.2 Икстендид-левел- станты на одной ноге разрешены.

2.3 Разрешены переходы с вращением до 2 ¼ Винта.

2.4 Ривайнд с фри-флиппом или с ассестированным флипом разрешен. В ривайнде разрешено до 1 Флипа и 1 ¼ Винта. Исключение 1: если ривайнд оканчивается в крэдл, то разрешено до 1 ¼ Флипа. Все ривайнды, которые оканчиваются ниже уровня преп-левел, должны исполняться при помощи двух Кэтчеров. Исключение 2: ривайнды после рондата или фляка назад разрешены, но

перед фляком или рондатом не должно быть исполнено никакого акробатического элемента. (Фляк или Рондат должны быть исполнены с места.)

2.5 Сплит-кэтч с одиночной базой запрещен.

2.6 В стантах с одиночной базой и с несколькими Верхними для каждого Верхнего необходим Споттер.

2.7 Станты. Релизы.

2.7.1 Релизы разрешены, но не должны исполняться на высоте более 46 см (18 дюймов) над вытянутыми руками Баз. Разъяснение: если во время Релиза расстояние между тазом Верхнего и ладонями вытянутых рук Баз/ы более, чем длина вытянутых ног Верхнего плюс 46 см (18 дюймов), то такой релиз будет классифицироваться как тосс и должен соответствовать разделу Правил «Тоссы» и «Сходы».

2.7.2 Релизы не должны оканчиваться в положении инверсии..

2.7.3 Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Исключение 1: в коед-стайл-тоссе возможна смена Базы, если Верхний выбрасывается одной Базой, а ловля Верхнего осуществляется с участием, по крайней мере, одной Базы и дополнительного Споттера, которые не вовлечены ни в какую другую хореографию или в какой-либо элемент на момент инициирования тосса. Исключение 2: сход с одиночной базы с несколькими Верхними. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без сопровождения.

2.7.4 Хеликоптер на 180 градусов разрешен. Верхний должен быть пойман по крайней мере тремя Кэтчерами, один из которых должен страховать область головы, шеи и плеч Верхнего.

2.7.5 Релизы не должны намеренно перемещаться. Исключение: смотри пункт 2.7.3.

2.7.6 Релизы не должны исполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.7.7 В релизах Верхние не должны соединяться друг с другом. Исключение: одиночная база с несколькими Верхними.

2.8 Инверсии.

2.8.1 Нисходящие инверсии с уровня выше преп-левел должны исполняться с участием, по крайней мере, двух Кэтчеров. Верхний должен находиться в постоянном контакте с Базой.

3. Пирамиды.

3.1 Разрешены пирамиды в $2\frac{1}{2}$ роста.

3.2 В Пирамидах в $2\frac{1}{2}$ роста необходимы два Споттера для каждого Верхнего, который удерживается спортсменом второго ряда. Один из Споттеров должен находиться сзади Верхнего, а другой спереди или сбоку от Верхнего. Споттер, который находится спереди или сбоку от Верхнего, должен иметь возможность

своевременно осуществить страховку Верхнего, в случае его схода вперед. Оба Споттера должны находиться на позициях в момент загрузки Верхнего в стант.

3.3 В заходах с уровня граунд-левел, в которых Верхний оказывается в фазе полета, разрешено до 1 Флипа (не более $\frac{3}{4}$ Флипа между моментом выхода из контакта с соревновательной поверхностью и моментом загрузки) и 1 Винта; или 0 Флипа и 2 Винта. В заходах с уровня выше граунд-левел в котором Верхний оказывается в фазе полета разрешено до 1 Флипа и 0 Винта; или 0 Флипа и 2 Винта.

3.4 **Пирамиды. Релизы.**

3.4.1 В Пирамидах во время переходов Верхний может проходить выше уровня $2\frac{1}{2}$ роста в следующих случаях:

а) если выполняется релиз с участием Верхнего и спортсменов второго ряда (во время исполнения релиза, смена спортсменов второго ряда, исполняющих релиз, не допускается);

б) релизы, исполняемые с уровня в $2\frac{1}{2}$ роста не должны оканчиваться в положении лежа на животе или в положении инверсии.

3.5 **Пирамиды. Инверсии.**

3.5.1 Инверсии в пирамидах $2\frac{1}{2}$ роста разрешены.

3.5.2 Нисходящие инверсии должны выполняться с участием, по крайней мере, двух Баз. Верхний, исполняющий нисходящую инверсию, должен находиться в постоянном контакте с Базой или другим Верхним, не исполняющим нисходящую инверсию.

3.6 **Пирамиды. Релизы, в которых есть Инверсии с Брэйсом.**

3.6.1 В Релизах с Инверсией с Брэйсом можно исполнять до $1\frac{1}{4}$ вращения через голову и 1 Винта.

3.6.2 Релизы с инверсией с брэйсом должны выполняться в постоянном контакте со спортсменом, находящимся на уровне преп-левел или ниже. Ловля из такого релиза должна осуществляться с участием, по крайней мере, двух Кэтчеров. Исключение: если релиз оканчивается на уровне в $2\frac{1}{2}$ роста, то, она может выполняться с участием одного Кэтчера.

3.6.3 Все релизы с инверсией с брэйсом, которые оканчиваются в вертикальном положении на уровне преп-левел или выше должны выполняться с участием, по крайней мере, одной Базы и одного дополнительного Споттера. База и Споттер должны быть: стационарные; должны находиться в постоянном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего элемента; не должны быть вовлечены в какую бы то ни было хореографию или элемент на момент инициирования релиза.

3.7 Релиз без контакта с Брэйсером, исполняемый на высоте $2\frac{1}{2}$ роста, не должен оканчиваться в положении лежа на животе или в положении инверсии. В таких релизах разрешено 0 Флипов и 1 Винт.

3.8 В пирамиде пэйпер-долл, в которой Базы используют одну руку для удержания Верхнего, для каждого Верхнего необходим Споттер.

4. Сходы.

4.1 При сходе в крэдл с одиночной Базы, в котором исполняется более 1 ¼ Винта, должен быть отдельный Споттер, который будет страховать рукой область спины, головы и шеи Верхнего при приеме в крэдл.

4.2 Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться оригинальной базой или Споттером. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.3 В сходах с любых стантов и пирамид в 2 роста разрешено до 2 ¼ Винта, и должно быть, по крайней мере два Кэтчера. В сходах с пирамид в 2 ½ роста разрешено до 1 ½ Винта и должно быть, по крайней мере, два Кэтчера, один из которых должен быть стационарным на момент инициирования схода. Исключение: в тауэр-пирамиде типа «2-1-1», где спортсмен второго ряда и Верхний находятся в положении «лицом вперед» относительно Базы, может быть исполнено 2 Винта.

4.4 Сходы с пирамиды в 2 ½ роста не могут оканчиваться в положении лежа лицом вниз или в положении инверсии.

4.5 В сходах с фри-флипом разрешается до 1 ¼ Флипа и ½ Винта. Такие сходы должны исполняться с участием, по крайней мере, двух Кэтчеров, один из которых является оригинальной базой. Такие сходы могут начинаться с уровня преп-левел или ниже. Такие сходы не могут исполняться с пирамиды в 2 ½ роста. Сходы не должны намеренно перемещаться. Исключение: разрешено выполнять ¾ Флипа вперед с Пирамиды в 2 ½ роста в крэдл. Такой сход должен быть исполнен с участием двух Кэтчеров, расположенных с двух разных сторон относительно Верхнего, один из которых должен быть стационарным на момент инициирования схода. В таких сходах не должно быть Винта.

4.6 Сходы с фри-флипом на соревновательную поверхность разрешены только с флипом вперед. В таком Сходе разрешено до 1 Флипа и 0 Винтов. Такие Сходы должны исполняться с участием Оригинальной базы (возвращаться в оригинальную базу). В таких сходах должен быть Споттер. Такие сходы не должны намеренно перемещаться. Такие сходы должны начинаться с уровня преп-левел или ниже и не должны быть исполнены с пирамиды в 2 ½ роста.

4.7 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под сходом. Сход не должен исполняться над или под стантом, пирамидой, спортсменом или аксессуаром.

4.8 Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.

4.9 В сходах не должно быть намеренных перемещений.

4.10 Во время сходов Верхние не должны соединяться друг с другом.

4.11 Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

4.12 При сходах с одиночной базы с несколькими Верхними каждый Верхний должен быть принят двумя Кэтчерами. Кэтчеры и База должны быть стационарными при инициировании Схода.

4.13 Крэдлы из стантов, в которых База использует одну руку для удержания Верхнего, в которых есть Винт, должны исполняться с участием Споттера, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать голову, шею и плечи Верхнего.

5. Тоссы.

5.1 Тоссы с участием до 4 Баз разрешены. Одна из Баз обязательно должна быть позади Верхнего во время Тосса и может помогать осуществлять тосс. Исключение 1: перемещающиеся тоссы. Исключение 2: арабский флип, в котором 3-ий спортсмен должен находиться спереди по отношению к Верхнему, чтобы на момент окончания элемента оказаться на позиции задней Базы для приема Верхнего в крэдл.

5.2 Во время инициирования тосса обе стопы Верхнего должны находиться в/на руках Базы.

5.3 В тоссах с флипами разрешено до 1 $\frac{1}{4}$ Флипа + 2 элемента. Группировка, пайк или бланш не классифицируются как дополнительные элементы. «Пайк + раскрытие + дабл-фул» - разрешено. «Группировка + икс-аут + дабл-фул» - запрещено, так как икс-аут классифицируется как дополнительный элемент. Примечание: арабский флип вперед, исполненный после 1 $\frac{1}{2}$ Винта разрешен.

5.4 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под тоссом. Тосс не должен исполняться над или под стантом, пирамидой, отдельным спортсменом или аксессуаром.

5.5 В Тоссах без флипа разрешено исполнение до 3 $\frac{1}{2}$ Винта.

5.6 Если Верхний принимается в крэдл в новую базу, то прием должен осуществляться с участием трех стационарных Кэтчеров. Кэтчеры не должны быть вовлечены ни в какую другую хореографию или элемент на момент инициирования тосса. В таком тоссе разрешено до «0 флипа + 1 $\frac{1}{2}$ Винта» или « $\frac{3}{4}$ Флипа вперед + 0 Винтов».

5.7 Во время Тосса Верхние не могут соединяться с другими Верхними и не должны быть в контакте с Базами (Базой) или Брэйсерами.

5.8 Тоссы разрешены только в Стантах с единственным Верхним.