

ICU PERFORMANCE CHEER
REGRAS 2021-2023
Tradução: Lara Magalhães

Regras Gerais :	
1	Todos os times devem ser supervisionados durante todas atividades oficiais por um(a) diretor(a) /supervisor (a) / treinador (a) qualificado (a).
2	Os treinadores devem considerar o nível de habilidade dos atletas e times com ressalva em habilidades incorporadas e progressão.
3	Todos (as) diretores, orientadores e técnicos são obrigados a terem e revisar um plano emergencial em caso de lesões.
4	Cada time de Performance terá o máximo de 2 minutos e 15 segundos (2:15). Cada Dupla de performance terá o máximo de 1 minuto e 30 segundos (1:30). O tempo inicia com o primeiro movimento coreográfico ou nota da música. O tempo será parado no último movimento coreográfico ou nota da música. Violação do tempo poderá resultar em uma dedução.
5	Equipes não podem danificar e/ou usar substâncias que mudariam negativamente a qualidade da superfície de execução. (Exemplos: uso de talcos, uso de óleos, resíduo de sprays, etc). A Violação resultará em uma dedução.
6	Uso de fogos, gases nocivos, animais vivos e outros elementos possivelmente perigosos são estritamente proibidos. A Violação resultará em desclassificação.
7	O requisito de idade para o Campeonato Mundial de Cheerleading Junior é de 13-17 anos de idade no ano da competição. O requisito de idade para o Campeonato Mundial de Cheerleading é acima de 15 anos de idade no ano da competição. A violação de requisito de idade resultará em desclassificação.
8.	Substituições podem ser feitas em caso de lesão ou outra circunstância séria. Substitutos deverão respeitar as restrições de idade em todas as divisões em que competirem.

9	Crossovers da divisão do Campeonato Mundial de Cheerleading Junior para divisão do Campeonato Mundial de Cheerleading e de performance cheer para cheerleading atlético são permitidos. Crossovers devem respeitar as restrições de idade em todas as divisões que competirem.
10	Todos os atletas concordam em se conduzirem de boa maneira a mostrar bom espírito esportivo durante a competição com apresentação positiva desde a entrada até a saída da área de execução assim como durante a rotina. O orientador e técnico de cada time é responsável por supervisionar que membros do time, técnicos, pais e outras pessoas vinculadas ao time se comportem de acordo. Casos severos de conduta antidesportiva são motivos de desclassificação.
Coreografia, música e Figurino:	
1	Sugestiva, ofensiva ou coreografia vulgar, figurino, maquiagem e/ou música são inapropriados para audiência familiar e, portanto, carecem de apelo geral do público. Isto pode afetar a impressão geral dos jurados e/ou pontuação da rotina. Coreografia vulgar ou sugestiva é definida por qualquer movimento implicando algo indecente ou impróprio, parecendo ofensivo ou sexual em conteúdo e/ou retransmitir gestos obscenos ou profanos ou implicações.
2	Toda coreografia, figurino e maquiagem deve ser apropriado para a idade.
3	Todos os esforços deverão ser feitos para assegurar que as letras das músicas são apropriadas para todos os membros da audiência.
4	Calçados são obrigatórios. Sapatos com solo parcial são aceitáveis. Apresentar descalço, com meias e/ou meia calça, salto alto, patins ou qualquer outro tipo de calçado que não seja apropriado para o esporte é proibido. Se estiver em dúvida, por favor consulte o comitê de regras da ICU para aprovação.
5	Jóias que fazem parte do figurino são permitidas
6	Todo figurino deve estar seguro e cobrir todas as partes do corpo. Meias calças devem ser usadas debaixo das calcinhas ou shorts excessivamente curtos. Todos os figurinos dos atletas masculinos devem incluir uma camisa que esteja presa; com tudo, pode ser sem mangas. Mau funcionamento de figurino resultando em exposição de membros do time são motivos de desclassificação.
7	Não são permitidos aplausos ou cânticos

	Adereços:
1	Adereços de mão e adereços de pé livre em todas as categorias não são permitidos. Uso de artigos do uniforme/roupa (exemplo: usado por motivos de coreografias. Exemplos como colar, jaqueta, boné, etc.) são permitidos e poderão ser usados e descartados. (Esclarecimento: Poms são considerados parte do uniforme na categoria de Pom e devem ser usados durante a rotina inteira).
	Habilidades apresentadas por um atleta individual:
1	Habilidades invertidas no ar: <ul style="list-style-type: none"> a. Com apoio de mão que aterriza em uma inversão perpendicular ou inversão de ombro são permitidas. b. Com apoio de mão não são permitidas enquanto segurando poms e/ou artigos de roupa em mão(s) de apoio.
2	Habilidades com rotação de quadril acima da cabeça: <ul style="list-style-type: none"> a. Habilidades não aéreas são permitidas desde que o atleta não esteja segurando poms e/ou artigos de roupa na mão (s) de apoio. (Exceto: Rolamentos para frente e para trás são permitidos). b. Habilidades aéreas são permitidas com apoio de mão desde que providencie todo o seguinte: <ul style="list-style-type: none"> i. São limitados a 2 habilidades de rotação de quadril acima da cabeça consecutivas. ii. Não pode segurar poms e/ou outros artigos de roupas na mão (s) de apoio. c. Habilidades aéreas sem apoio de mão (s) são permitidas desde que siga: <ul style="list-style-type: none"> i. Involve não mais do que 1 transição giratória. ii. Não conecta a outra habilidade que seja aérea com rotação de quadril acima da cabeça sem apoio da mão(s). iii. Estão limitadas a 2 habilidades de rotação de quadril acima da cabeça consecutivas.
3	Rotação de quadril acima da cabeça simultânea e debaixo de outro atleta não é permitido.

4	Uma descida de qualquer parte do corpo que não seja as mãos ou os pés não é permitido. Exceção: Descida do ombro, costas e assento são permitidos desde que a altura da habilidade não exceda o nível do quadril.
5	Aterrissagem em posição de flexão não é permitido de qualquer habilidade aérea em que as pernas começam na frente do corpo e balançam atrás enquanto segurando poms e/ou artigos de roupas nas mãos de apoio.
	Habilidades apresentadas por grupos ou pares:
1	Pelo menos 1 atleta de apoio deverá manter contato direto com a superfície de execução quando a altura da habilidade do atleta em execução exceder o nível do ombro.
2	Pelo menos 1 atleta de apoio deverá manter contato com os atletas em execução durante toda execução da habilidade acima do nível da cabeça. Exceção: Quando um atleta em desempenho está apoiado por um único atleta de apoio eles podem ser soltos em qualquer nível desde que respeite o seguinte: <ul style="list-style-type: none"> a. O atleta em execução não passa através da posição invertida depois da soltura. b. O atleta em execução é pego ou apoiado para a superfície de desempenho por 1 ou mais atletas de apoio. c. O atleta em execução não é pego em posição pronal. d. Qualquer atleta de apoio não poderia segurar poms e/ou artigos de roupa nas mãos de apoio.
3	A rotação de quadril acima da cabeça do atleta em execução é permitida desde que exista contato entre o atleta em execução e pelo menos um atleta de apoio e seja mantido até o atleta em execução retorne a superfície de execução e retorna na posição vertical do corpo
4	Uma inversão vertical é permitida desde que siga: <ul style="list-style-type: none"> a. O contato entre o atleta em execução e pelo menos 1 atleta de apoio deverá ser mantido até que o atleta em execução retorne a superfície de execução ou esteja retornando para a posição vertical do corpo.

	<p>b. No ponto quando a altura do ombro do atleta em execução exceda o nível do ombro tenha pelo menos 1 atleta adicional para localizar quem não suporta o peso do atleta executante. Quando existem 3 atletas de apoio, ao atleta para acompanhar seguramente adicional não é necessário.</p>
	<p>Habilidades executadas por grupos ou pares - Desmontes e solturas para a superfície de execução:</p>
1	<p>Um atleta em execução poderá pular, saltar, dar um passo ou empurrar para cima o atleta de apoio desde que siga:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. No ponto mais alto da habilidade de soltura pelo menos uma parte do corpo do atleta em execução está no nível da cabeça ou acima. b. O ponto mais alto da habilidade de soltura não eleva o quadril do atleta em execução acima da cabeça.
2	<p>O atleta de apoio poderá lançar o atleta em execução desde que siga:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. No ponto mais alto da habilidade de soltura pelo menos uma parte do corpo do atleta em execução está abaixo ou no mesmo nível da cabeça. No ponto mais alto da habilidade de soltura não eleve o quadril do atleta em execução acima do nível da cabeça. b. O atleta em execução poderá estar em posição supinada ou invertida quando solto mas deve pousar nos seus pés. O atleta em execução não poderá estar em posição supinada ou invertida quando for solto. c. O atleta em execução não poderá passar através de uma posição invertida após a soltura. O atleta em execução não poderá passar através da posição pronada ou invertida após a soltura.