

2020 - 2021

Glossário de Regras ICU Performance Cheer

Tradução: Lara Magalhães

Airborne (Individual Athlete) - Movimento aéreo (atleta individual): Estado ou habilidade que o atleta está livre de contato com qualquer outro atleta (s) e o solo de desempenho.

Airborne Hip Over Head Rotation with hand support (Individual Athlete) - Movimento aéreo com rotação do quadril sobre a cabeça com apoio da mão: Uma ação em que os quadris continuam em rotação sobre a cabeça as mãos nunca tocam a superfície de desempenho. (Exemplo: Estrela/Roda sem mãos)

Category - Categoria: Denota o estilo da rotina. (Exemplo: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick).

Connected / Consecutive Skills - Habilidades conectadas/consecutivas: Uma ação em que um atleta apresenta habilidades sem um passo, pausa ou intervalo no meio. (Exemplo: Conectado: Pirueta dupla ou Consecutivo: Salto Toe Touch para um salto herkie).

Contact (Groups or pairs) - Contato (Grupo ou pares): Quando dois (ou mais) atletas fisicamente tocam um no outro. Tocar no cabelo ou roupas não são classificados como contato.

Division - Divisão: Denota a composição de um grupo de atletas competindo. (Exemplo: Senior, Junior).

Drop (Individual Athlete) - Abaixar/Derrubar : Uma ação em que o atleta em movimento aéreo retorna para a superfície de desempenho.

Elevated - Elevado: Uma ação em que um atleta é elevado a uma posição mais alta ou lugar de um mais baixo.

Head Level - Nível da cabeça: Uma altura média e designada; a coroa da cabeça de um atleta em pé enquanto em pé com as pernas retas. Essa é uma altura aproximada para medir espaço, e não é mudada por inversão ou dobradura, etc.

Height of the skill - Altura da habilidade: Onde a ação está acontecendo.

Hip Level - Nível do quadril: Uma altura designada e média; a altura do quadril de um atleta em pé enquanto se mantém de pé com as pernas diretas. Esta é uma altura aproximada para medir espaço, e não é mudado por inversão ou dobradura, etc.

Hip over head rotation (Individual athlete or Groups or Pairs) - Rotação de quadril sobre a cabeça (atleta individual ou grupos ou pares): Uma ação em que o quadril do atleta continua rodando acima da sua própria cabeça.

Inversion / Inverted - Inversão/ Invertido: Uma posição em que a cintura, o quadril e os pés do atleta estão mais altos do que a cabeça e os ombros.

Inverted Skills (Individual Athlete) - Habilidades Invertidas (Atleta Individual): Uma habilidade em que a cintura, o quadril e os pés do atleta estão mais alto do que a cabeça e os ombros e existe uma parada ou mudança no impulso.

Lift (Groups or Pairs) - Elevação (Grupos ou pares): Uma habilidade em que um atleta é elevado da superfície de desempenho por um ou mais atletas e colocado de volta na superfície de desempenho. Uma elevação é composta por um atleta em desempenho e um atleta apoiando.

Performing athlete - Atleta em desempenho: Um atleta que desempenha uma habilidade como parte de “grupos ou pares” que usam apoio ou mantém contato com atleta(s) de apoio.

Perpendicular Inversion (Individual Athlete) - Inversão perpendicular (Atleta Individual): Uma posição invertida em que a cabeça do atleta, pescoço e ombros estão diretamente alinhados com a superfície de desempenho em um ângulo de 90 graus.

Prone - Inclino: Uma posição em que a frente do corpo de um atleta está voltada para o chão, e as costas do corpo do atleta está inclinado para cima.

Prop - Adereço: Qualquer coisa que é usada na coreografia de uma rotina que não é parte originárias do uniforme/fantasia. (Esclarecimento: Pom Poms são considerados parte do uniforme na categoria Pom e deverão ser usados durante a rotina completa).

Release (Groups or Pairs) - Soltura (Grupos ou Pares): Uma ação que resulta no momento em que um atleta em desempenho é solto de contato com a superfície de desempenho e o(s) atleta(s) de apoio com quem tinham contato prévio.

Shoulder Inversion (Individual Athlete) - Inversão de ombro (Atleta Individual): Uma posição em que o ombro/ área superior estão em contato com a superfície de desempenho e a cintura, quadris e pés estão mais altos do que seus/suas cabeças e ombros.

Shoulder Level - Nível do ombro: Uma altura média e designada; a altura do ombro de um atleta em pé enquanto estando em pé com pernas retas. Esta é uma altura aproximada para medir espaço, e não é mudada por dobradura, inversão, etc.

Supine - Supino : Uma posição em que as costas do corpo do atleta está voltado para o solo, e a frente do corpo do atleta está voltado para cima.

Supporting Athlete - Atleta de apoio: Um atleta que apresenta uma habilidade como parte dos “grupos ou pares” que apoiam ou mantém contato com o atleta em desempenho.

Toss (Groups or Pairs) - Lançamentos (Grupos ou pares): Uma habilidade em que o atleta de apoio solta o atleta em desempenho. Os pés do atleta em desempenho são soltos de uma superfície de desempenho quando o lançamento é iniciado.

Vertical Inversion (Groups or Pairs) - Inversões Verticais (Grupos ou Pares): Uma habilidade em que a cintura e quadris do atleta em desempenho estão acima da sua própria cabeça e ombro e o atleta em desempenho joga o peso direto no atleta de apoio através de uma parada ou mudança de impulso.

