

REGULAMENTO OFICIAL

PARA CAMPEONATOS DE

CHEERLEADING ATLETICO

UNIVERSITÁRIO

2023

CAPÍTULO I:

MISSÃO:

Sugestão: Add informações por Campeonato

VISÃO:

Sugestão: Add informações por Campeonato

VALORES:

Sugestão: Add informações por Campeonato

NOSSOS OBJETIVOS:

Sugestão: Add informações por Campeonato

CAPÍTULO II : VISÃO GERAL E PROCESSO DE INSCRIÇÕES:

Add informações por Campeonato

CAPÍTULO III: ELEGIBILIDADE

Estão elegíveis a participar da competição todos os atletas que devidamente se enquadram nas suas categorias e que sejam brasileiros ou considerados residentes no Brasil e pertencentes a equipes brasileiras **filiadas junto a CBCD**. Cada competidor poderá apenas representar uma instituição educacional. O treinador pode ser solicitado a fornecer documentos para a autenticação de seus atletas. Por favor, esteja preparado para fornecer documentação para membros da organização do campeonato. Formas adequadas de identificação são: Carteira de identidade; Carteira de Motorista; Passaporte e certificado de matrícula com vencimento dentro adequada. Exceção 1: equipes de cidades em fronteira com o Brasil de países sem federação com composição relevante de atletas brasileiros;

Sugestão: Adicionar atléticas / times universitários

CAPÍTULO IV : DIVISÕES DE IDADE

Graduação: Acima de 16 anos de idade;

Pós - Graduação: Acima de 18 anos de idade;

Mestrado: Acima de 20 anos de idade;

Doutorado: Acima de 22 anos de idade.

OBS:

- Transitório de até 1 ano de formado;
- Limite de idade para bolsa atleta - 25 anos de idade.

Sugestão: Não ter faixa etária.

CAPÍTULO V : TAMANHO DE EQUIPE / QUANTIDADE DE ATLETAS

Equipe Pequena: 8-12 atletas;

Equipe Média: 13-20 atletas;

Equipe Grande: 21-30 atletas.

OBS:

- Haverá divisão por tamanho de equipe apenas se houver número suficiente para compor o pódio de cada tamanho.

Sugestão: Não separar por tamanho de equipe.

CAPÍTULO VI: TEAM BRAZIL

Os participantes de Campeonatos oficiais e/ou cancelados estarão aptos a prestarem seletiva para o Team Brazil.

Obrigatório Chancelar Campeonato com a CBCD para ter esse privilégio.

CAPÍTULO VII : CATEGORIAS BIDS CAMPEONATO MUNDIAL DE CHEERLEADING ICU

Níveis Avançados (N4) e Elite (N5) - ICU. Equipes médias ou grandes apenas. Mínimo de 16 atletas e máximo de 24. A equipe deverá estar filiada à CBCD e solicitar declaração para participar do Mundial através da CBCD, seguindo todos os direcionamentos da entidade.

Obrigatório Chancelar Campeonato com a CBCD para ter esse privilégio.

CAPÍTULO VIII: CROSSOVER

Qualquer participante que compete em mais de uma equipe é considerado um crossover. Crossovers serão permitidos seguindo as seguintes restrições:

1. Atletas poderão apenas representar uma instituição educacional;
2. Atletas poderão competir em apenas 2 rotinas;
3. Atletas crossover serão considerados cross over em apenas uma das rotinas das quais fazem parte;
 1. Dentro das categorias COED serão permitidos apenas 3 atletas crossover;
 2. Dentro das categorias COED serão permitidos apenas atletas crossover de níveis adjacentes;
Ex: Um atleta competindo no N2 pode fazer crossover no N1 ou no N3 porém não no N4;
4. Dentro das categorias All Girl não existem limitações em relação a quantidade e níveis de atletas crossover, entretanto as demais regras aplicáveis devem ser seguidas;
 3. Atletas de categorias Non Tumbling podem realizar crossover desde que sigam as demais regras aplicáveis.
 4. Atletas crossovers devem pagar uma taxa adicional para cada equipe adicional que competir.
 5. Se um time violar a regra de crossover, a participação subsequente receberá 5.0 dedução da avaliação final para cada participante ilegal.

CAPÍTULO IX : CHEERMIX

O Cheer Mix de cada equipe deverá ser levado diretamente pelo responsável pela equipe para a mesa de som em formato de pen drive e/ou celular com cabo para conectar ao som, contendo apenas o arquivo da equipe. O responsável deverá ouvir o cheermix **completo** e então autorizar o dj a tocar para início da apresentação.

CAPÍTULO X: UNIFORMES E POLÍTICA DE IMAGEM:

Todas as equipes participantes do Campeonato de Cheerleading Atlético Universitário de 2023 deverão competir com uniforme com cobertura completa. Em 2023 *APENAS*, será aceito uniforme crop tops, porém, a partir de 2024 - os uniformes deverão ter cobertura completa.

Sugestão: Aceitar os uniformes que as equipes já possuem.

CAPÍTULO XI: ÁREA DE COMPETIÇÃO:

A área de performance fornecida pela organização será nas dimensões de 42 pés x 54 pés (12,8 metros por 15,9 metros) sendo essa dividida em 9 esteiras de 6 pés por 42 pés (1,83m x 12,8m) e estará a respeitar as normas de segurança descritas no Regulamento de Segurança. Apenas atletas e spotters (não atletas) deverão estar dentro dos limites da área de competição durante a performance.

CAPÍTULO XII: ÁREA DE AQUECIMENTO:

A área de aquecimento fornecida pela organização será disponibilizada e sinalizada pela organização do Campeonato em dimensões similares à área de competição e estará a respeitar as normas de segurança descritas no Regulamento de Segurança.

CAPÍTULO XIII: AQUECIMENTO:

Os horários de aquecimento serão rigorosamente aplicados. Equipes que se atrasarem para o aquecimento, podem perder a sua vez ou ter o seu tempo reduzido (o fiscal da área terá total independência na decisão tomada e suas determinações deverão ser respeitadas). Devido a quantidade de crossovers, a organização fará o melhor para acomodar o tempo de aquecimento das equipes participantes. (O cronograma completo do evento estará disponível uma semana antes da competição).

CAPÍTULO XIV: SPOTTERS/SEGURANÇA:

Os Spotters não atletas serão fornecidos pelo evento que irá garantir o seu treinamento para a segurança dos atletas. Devem trabalhar apenas por motivos de segurança e não serão permitidos falar com os atletas ou contar durante a apresentação. Os spotters estarão uniformizados com sapatos e roupas adequadas para que se diferenciam dos atletas. Os spotters aqui referidos não contarão como atletas nas tabelas de pontuação, assim como não servirão para cumprimento de exigências de spotters.

CAPÍTULO XV: CÓDIGO DE CONDUTA:

Esperamos que todas as equipes, treinadores e espectadores representem a comunidade do Cheerleading de uma maneira positiva para garantir uma experiência positiva para todos os indivíduos envolvidos. Quaisquer dúvidas ou preocupações que afetem o desempenho de uma equipe, devem ser expressadas por um treinador para um oficial do evento. Nosso propósito como instituição é contribuir para que o esporte cresça de maneira saudável, tornando o ambiente de sua prática e competição saudável, livre de julgamentos, preconceitos e que respeite as diversas crenças e culturas.

CAPÍTULO XVI: CONDUTA ANTI-DESPORTIVA:

Dentro do regulamento pontuação são especificadas algumas condutas anti-desportivas porém as condutas antidesportivas não estão limitadas às descritas neste documento. Um desconto pode ser aplicado às equipes ou ginásios que cometerem uma conduta anti-desportiva, sendo que essa conduta não se limita aos momentos de execução das rotinas. Os casos de conduta anti-desportiva serão levados ao Juiz de segurança, que irá determinar o desconto aplicado. A organização ainda poderá posteriormente determinar outros tipos de punição para as equipes envolvidas. Ex: Desclassificação da equipe, suspensão do ginásio em eventos da CBCD.

CAPÍTULO XVII: ARQUIBANCADA, ASSENTOS E SEGURANÇA:

No interesse de segurança pública, a organização do evento pede-lhe para identificar o espaço dedicado à competição, os banheiros, lixeiras, lanchonetes e a saída mais próxima, no caso de uma emergência no evento. Por razões de segurança e visualização da arquibancada, por favor, mantenha todos os corredores e saídas vazias e abertos. Todos os assentos na arquibancada são de admissão geral, e guardar lugares não é permitido. Para obter assistência com assentos para deficientes ou idosos, consulte um dos nossos membros da equipe de organização do evento.

CAPÍTULO XVIII: REVISÃO DE NOTAS:

Será disponível a todos os treinadores no final do dia competitivo um momento onde questões pontuais sobre as notas de suas equipes poderá ser revisado junto aos Jurados do Campeonato. Nenhuma nota poderá ser questionada após este momento.

CAPÍTULO XIX: BANCA DE JURADOS:

A Banca de Jurados é responsável pela avaliação de cada performance baseada no sistema CBCD 2023, respeitando as diretrizes da International Cheer Union - ICU. Cada jurado preencherá a ficha de avaliação de cada apresentação, julgando as habilidades técnicas e a rotina em geral, mas estes não determinarão as deduções e as violações durante a rotina.

CAPÍTULO XX: JURADO DE SEGURANÇA:

O Jurado de Segurança é responsável por aplicar as deduções de acordo com as violações de rotina, tempo, área de competição, desequilíbrios e quedas. Os jurados de segurança podem emitir um aviso, em vez da dedução de pontos, caso a violação da regra não tenha sido clara ou se foi um erro da performance.

CAPÍTULO XXI: REGRAS GERAIS TEAM CHEER

- Todas as equipes devem apresentar as habilidades exigidas pelo sistema CBCD de Avaliação 2023;
- As equipes devem seguir as Regras de Segurança CBCD 2023;

CAPÍTULO XXII: REGRAS GERAIS E REQUERIMENTOS DE ROTINA

1. Todos os atletas devem ser supervisionados por um treinador ou diretor qualificado durante todas as atividades oficiais;
2. Os treinadores devem buscar proficiência antes de progressão de habilidades. Os treinadores devem considerar os níveis de habilidade do atleta, do grupo, e da equipe no que diz respeito a escolha adequada do nível da rotina. **A segurança do atleta deve ser considerada em todas as habilidades;**
3. Todas as equipes, treinadores e diretores devem ter um plano de resposta de emergência em caso de lesão;
4. Atletas e treinadores não devem estar sob a influência de álcool, narcóticos, substâncias de melhora de performance ou medicações que prejudiquem a habilidade de supervisionar ou executar com segurança uma rotina durante competição ou treino;
5. **Atletas devem treinar e competir em solo adequado. Elementos técnicos (elevações, pirâmides, lançamentos, saltos e acrobacias) não devem ser executados em concreto, asfalto, superfícies não uniformes, úmidas ou com obstáculos. Carpete por sobre uma superfície não apropriada também não é permitido para elementos técnicos;**
6. Devem ser utilizados calçados com solado macio e sólido durante as competições. Calçados de dança, ginástica, sapatilhas e botas não são permitidos;
7. Não é permitida joalheria de qualquer tipo, incluindo, mas, não limitados a orelhas, nariz, língua, umbigo, rosto, jóias de plástico transparente, braceletes, colares e pins em uniformes. As joias devem ser removidas e não cobertas por fita. Exceção: identificações/pulseiras médicas devidamente prescritas e previamente encaminhadas por e-mail (campeonatos@cbcd.esp.br) /Assunto: Autorização Médica (nome completo do atleta e da equipe pertencente) para a organização do Campeonato;

Sugestão: Disponibilizar e-mail do campeonato para atender essa demanda.

8. Qualquer aparato de aumento de altura ou impulsão de atletas não é permitido;
9. Acessórios não são *necessários* para a realização de uma rotina. Se algum acessório for utilizado na rotina deve ser aprovado pela organização previamente a sua utilização para garantir a segurança dos atletas;
10. Bandeiras, banners/placas de padrão plano pom poms, megafones e pedaços de tecidos são os únicos adereços permitidos. Adereços não devem ter arestas vivas, afiadas, mal coladas ou pontiagudas e não deve obstruir ou potencialmente obstruir a visão do atleta. Nenhum adereço deve carregar nenhum peso e os atletas não podem carregar nenhum peso por cima de adereços. Adereços com cabo/bastão ou aparelho de suporte semelhante não podem ser usados em conjunto com nenhum tipo de elevação ou acrobacia. Todos os adereços devem ser colocados na lateral do solo de maneira cuidadosa, após a seção cheer (exemplo: lançar uma placa de cima de uma elevação é ilegal). Assim que uma parte do uniforme for utilizada para efeito visual será considerada um acessório.
11. Faixas, suportes e imobilizadores macios que não sofreram alterações de seu modelo original, não exigem acolchoamento adicional. Faixas, suportes e imobilizadores macios que sofreram alterações de seus modelos originais devem ser acolchoados cobrindo mais de 50% da área com espuma de célula fechada e memória lenta caso o atleta participe de elevações, pirâmides ou lançamentos. Um participante usando imobilização sólida (tipo gesso) ou botas de imobilização não podem participar de elevações, pirâmides, acrobacias ou lançamentos.
12. Na grade de níveis, todas as habilidades permitidas em um determinado nível abrangem as habilidades permitidas no nível anterior. Se uma habilidade não é permitida em um determinado nível, também não é permitida nos níveis anteriores.
13. Os Spotters necessários para todas as habilidades serão contratados pela organização do campeonato e treinados com técnicas de spotting.
14. Quedas incluindo porém não limitadas a, sentadas, joelhos, frente, costas e de pernas afastadas provenientes de salto, elevação, ou posição invertida não são permitidos a menos que a maioria do peso seja primeiramente apoiado pelas mãos ou pés, o que quebra o impacto da queda. *Esclarecimento*: Quedas que incluam qualquer contato de suporte de peso pelas mãos ou pés não é uma violação dessa regra;
15. O tempo de execução da rotina não deve exceder 2m15s + 30s de seção cheer, totalizando 2m45s minutos. O registro do tempo será iniciado com o primeiro movimento, voz ou nota musical o que ocorrer primeiro. O final da rotina será registrado com o último movimento, voz ou nota musical, o que ocorrer por último. Existem variações de tempo em distintas categorias. Rotinas non-tumbling não devem exceder 2m + 30s de seção cheer, totalizando 2m30s;
16. Atletas devem ter ao menos um pé, mão ou parte do corpo (que não o cabelo) em contato com o solo de performance quando se inicia a rotina. Exceção: Atletas podem ter os seus pés nas mãos da(s) base(s) se a base estiver com a(s) sua(s) mão(s) no solo de performance;
17. Os competidores que iniciarem a rotina devem ser os mesmos durante todo o desenvolvimento da rotina. Não é permitido “substituir” atletas durante a rotina;
18. Não é permitido mastigar ou manter na boca nenhum tipo de chiclete, bala, pastilhas para garganta ou qualquer outro tipo de item comestível ou não comestível que possa sufocar durante o treino, apresentação ou competição.

CAPÍTULO XXIII: EXPLICAÇÃO DE ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DE ROTINAS:

- Seção Cheer (Cheer Section):
 - A seção cheer é composta por 30 segundos onde a equipe motiva os espectadores a torcer para sua equipe. Dentro de uma seção cheer é aconselhável a utilização de adereços como pom poms, megafones, bandeiras, etc. Além disso, também é aconselhável a utilização de formação variada,

mudanças de níveis, acrobacias, elevações, pirâmides e movimentos sincronizados. Ver tabela de habilidades de acordo com nível.

- Elevações (Stunts):
 - Qualquer habilidade em que uma pessoa em cima é apoiada em uma elevação por 1 ou mais pessoas. Uma elevação é definida entre elevação de 1 perna ou 2 pernas pela quantidade de pés que está sendo apoiado pelas bases. Ver tabela de habilidades de acordo com nível.
- Pirâmides (Pyramids):
 - Elevações conectadas. Ver tabela de habilidades de acordo com nível.
- Acrobacias (Tumbling):
 - Série de acrobacias corridas ou paradas. Ver tabela de habilidades de acordo com nível.
- Saltos (Jumps):
 - Movimento em ar que envolve a elevação das pernas em movimento empurrando o chão. Ver tabela de habilidades de acordo com nível.
- Lançamentos (Tosses):
 - Uma habilidade de lançamento de elevação onde as bases executam o movimento de lançamento iniciado no nível da cintura para aumentar a altura da pessoa de cima. A pessoa de cima fica livre de contato com todas as bases, marcadores e/ou outras pessoas de cima. A pessoa de cima é lançada do solo de performance quando o lançamento é iniciado. Existem também os lançamentos de mãos (toss to hands), lançamento para elevação estendida (toss to extended stunts), que não são considerados lançamentos, mas sim, um posicionamento para iniciação de uma elevação.

CAPÍTULO XXIV: CATEGORIAS DISPONÍVEIS

Nível	Divisão	Tamanho Equipe	# de atletas
1	All Girl	Pequeno	8-12 atletas
1	Coed	Pequeno	8-12 atletas
1	All Girl	Média	13-20 atletas
1	Coed	Média	13-20 atletas
1	All Girl	Grande	21-30 atletas
1	Coed	Grande	21-30 atletas
2	All Girl	Pequeno	8-12 atletas
2	Coed	Pequeno	8-12 atletas
2	Coed Non-tumbling	Média	13-20 atletas
2	All Girl	Média	13-20 atletas
2	Coed	Média	13-20 atletas

2	All Girl	Grande	21-30 atletas
2	Coed	Grande	21-30 atletas
2	Coed Non-tumbling	Grande	21-30 atletas
3	All Girl	Pequeno	8-12 atletas
3	Coed	Pequeno	8-12 atletas
3	All Girl	Média	13-20 atletas
3	Coed	Média	13-20 atletas
3	Coed Non-Tumbling	Média	13-20 atletas
3	All Girl	Grande	21-30 atletas
3	Coed	Grande	21-30 atletas
3	Coed Non-Tumbling	Grande	21-30 atletas

Sugestão de Categorias para campeonatos com até 50 equipes:

Nível	Divisão
2	All Girl
2	Coed
2	Coed Non Tumbling
3	All Girl
3	Coed
3	Coed Non Tumbling

CAPÍTULO XXV: TABELAS DE HABILIDADES E NÍVEIS:
NÍVEL 1: NOVICO

SEÇÃO CHEER (CHEER SECTION)

Variedade de grito, uso de placas, bandeiras, pom poms, megafones e interatividade com espectadores.

ELEVAÇÕES (STUNTS)

Inversão	Lançamento / Transição	Giros	Desmontes	Outras Elevações
	- Transições em contato com pelo menos 1 base.	- ½ Giro (chão a chão e apoiado na cintura) - ½ Giro Rebote para pronado - ½ Wrap - Giro de ¼ de transição	- Descida direta conectada; - Berço Direto	- Elevação de 1 perna abaixo do nível de prep; - Elevação de 2 pernas no nível de prep ou abaixo; - Elevação de 1 perna no nível de prep (com conexão).

PIRÂMIDES (PYRAMIDS)

Inversão	Lançamento / Transição	Giros	Desmontes	Estruturas
	- Transições conectadas	- Transições conectadas de ¼ de giros	- Desmontes N1 conectados do nível de prep	- Habilidades de elevações conectadas; - Nível de prep conectado com 1 perna; - Extensão conectada de 2 pernas; - Elevações de 1 perna conectado no nível da cintura (paperdolls);

LANÇAMENTOS (TOSSES)

Lançamento sem giro	Lançamento com giro
- Proibido	- Proibido

ACROBACIAS (TUMBLING)

Corrido	Parado
- Roda - Reversão para frente - Rondante/Rondada - Passada especial	- Rolamento para frente/trás - Parada de mão seguida de rolamento - Rolamento para trás seguido de parada de mão - Ponte para frente/trás

SALTOS (JUMPS)

Sequência simples de saltos consistente em saltos básicos (Spread Eagle/Tuck Jump) conectados ou não.

COREOGRAFIA (MOVIMENTOS + DANÇA) (OVERALL)

- Variedade simples, transições básicas de nível, utilização de espaço, ritmo, musicalidade, energia.
- Posicionamento de corpo, alinhamento, movimentos controlados e conectados, tempo correto e sincronia.

NÍVEL 2: INTERMEDIÁRIO

SEÇÃO CHEER (CHEER SECTION)

Qualidade de apresentação, autoconfiança, projeção de voz, uso de placas, bandeiras, pom poms, megafones e interatividade com espectadores.

ELEVAÇÕES (STUNTS)

Inversão	Lançamentos / Transição	Giros	Desmontes	Outras Elevações
Inversão do nível do solo para elevações não invertido.	-Transições em contato com pelo menos 1 base de/para prep nível 1 de 1 perna ou estendido de 2 pernas. -Variações de leap frog.	-1/4 Transição de giro para/de nível de prep com 1 perna ou estendido com 2 pernas. - Transição de ½ giro (excluindo habilidades de giro N1 ½).	- Berço em nível de prep (exclui time abaixo de 8 anos de idade); - Descida direta conectada ou berço direto de 1 perna or 2 pernas saindo da extensão; - Berço de ¼ de giro.	- Elevações de 1 perna no nível de prep; - Elevações de 2 pernas em Extensão.

PIRÂMIDES (PYRAMIDS)

Inversão	Lançamentos / Transição	Giros	Desmontes	Estruturas
	- Transições de nível 2 conectadas	- Transição conectada ¼ - ½ giro de/para elevações estendidas de 1 perna; - Transição de ½ giro conectado.	-Descida direta conectada ou berço direto de elevações estendidas de 2 pernas; - Berço direto conectado no nível da cintura (exclui time abaixo de 8 anos de idade); - Berço ¼ de giro conectado	- Extensão conectada de elevações de 1 perna; - Elevações conectadas de 1 perna em nível de prep (paperdolls).

LANÇAMENTOS (TOSSES)

Lançamentos sem giros	Lançamentos com giros
Lançamento direto	Proibido

TUMBLING (ACROBACIAS)

CORRIDO	PARADO
- Mortal e estrela/reversão sem mãos não são permitidos; - Giros no ar não são permitidos; - Sequência de flic para frente/trás são permitidos - Rondantes/Rondadas são permitidos	- Itens N1 + - Flic - Rondada/Rondante

SALTOS (JUMPS)

- Sequência simples de 1 salto avançado (Pike/ Hurdler direito/esquerdo, toe touch).

COREOGRAFIA (MOVIMENTOS + DANÇA) (OVERALL)

- Variedade simples, transições de nível, utilização de espaço, ritmo, musicalidade, uso limitado de contagens, energia média;
- Posicionamento de corpo, alinhamento, movimentos controlados e conectados, tempo correto e sincronia.

NÍVEL 3: MEDIANO

SEÇÃO CHEER (CHEER SECTION)

Qualidade de apresentação, autoconfiança, projeção de voz, uso de adereços e interatividade com espectadores.

ELEVAÇÕES:

Inversão	Lançamento / Transição	Giros	Desmontes	Outras Elevações
<ul style="list-style-type: none"> - Inversão no nível da cintura ou nível de prep; - Rolamento suspenso (pode incluir até 1 giro); - Inversão para baixo iniciada no nível de prep ou abaixo;- Inversão para estendido de 1 perna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Soltura no nível de cintura ou abaixo para nível de prep ou abaixo; - Transição mantendo contato de/para elevação de 1 perna. 	<ul style="list-style-type: none"> - $\frac{3}{4}$ - 1 giro de transição; - $\frac{1}{4}$- $\frac{1}{2}$ giro de transição para 1 perna estendida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Berço direto ou $\frac{1}{4}$ de giro de 1 perna estendida; - 1 habilidade de desmonte de 2 pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevação estendida de 1 perna; - Entrada de estilo (walk-in) base única para elevação estendida; - Base única com pessoas múltiplas em cima;

PIRÂMIDES (PYRAMIDS)

Inversão	Lançamento / Transição	Giros	Desmontes	Estruturas
<ul style="list-style-type: none"> - Inversão conectada N3; - Inversão passada através conectada ao nível do chão ou abaixo). (Deverá iniciar no final do nível de prep ou abaixo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Soltura de elevação de N3 conectado (exemplo: abaixo de nível de prep para nível de prep ou abaixo, etc), - Soltura conectada não é permitida como soltura de elevação N3 - Soltura conectada com até 1 giro (exemplo: giro completo de baixo para cima ou de cima para cima no tic toc). 	<ul style="list-style-type: none"> - Log Roll Conectado (até 1 giro); - Transição de $\frac{3}{4}$ - 1 giro completo 	<ul style="list-style-type: none"> - Desmonte N3 conectado 	<ul style="list-style-type: none"> - Outras habilidades de Nível apropriado (exemplo: elevação de 1 perna estendida sem conexão mao-braco, etc); - Elevações conectadas estendidas de 2 pernas.

LANÇAMENTOS (TOSSES)

Lançamentos sem giros	Lançamentos com giros
Lançamento com 1 figura ou Ball X	- Lançamento com 1 giro total

ACROBACIAS (TUMBLING)

CORRIDO	PARADO
<ul style="list-style-type: none"> - Sequência de 2 ou mais elementos N2; - Elementos pré-acrobáticos seguidos de mortal pra trás; - Roda (estrela) sem mãos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sequência de 2 flics para frente/trás; - Salto seguido de 1 flic apenas.

SALTOS (JUMPS)

<ul style="list-style-type: none"> - Sequência de 2 saltos avançados (Pike, Hurdler direito/esquerdo, toe touch) consistentes conectados; - Saltos sincronizados que incluem variedade.

COREOGRAFIA (MOVIMENTOS + DANÇA) (OVERALL)

<ul style="list-style-type: none"> - Variedade, transições de nível, utilização de espaço, ritmo, musicalidade, uso limitado de contagens, energia média; - Posicionamento de corpo, alinhamento, movimentos controlados e conectados, tempo correto e sincronia.

CAPÍTULO XXVI: FOLHA DE PONTUAÇÃO SISTEMA CBCD DE AVALIAÇÃO:

CATEGORIA 1: SEÇÃO CHEER (CHEER SECTION)	MAX	PONTUAÇÃO	COMENTÁRIOS
Execução da apresentação, entusiasmo, interação com os espectadores, uso de adereços, incorporação de elevações, saltos e pirâmides.	10		
CATEGORIA 2: ELEVAÇÕES (STUNTS)	MAX	PONTUAÇÃO	COMENTÁRIOS
Técnica de elevações	10		
Dificuldade de elevações	10		
Criatividade, coreografia geral, sincronia e variedade	5		
CATEGORIA 3: PIRÂMIDES (PYRAMIDS)	MAX	PONTUAÇÃO	COMENTÁRIOS
Técnica de pirâmides	10		
Dificuldade de pirâmides	10		
Formação, espaçamento, tempo, criatividade e transições	5		
CATEGORIA 4: ACROBACIAS (TUMBLING)	MAX	PONTUAÇÃO	COMENTÁRIOS
Dificuldade de acrobacias	5		
Técnica de acrobacias	5		
CATEGORIA 5: SALTOS (JUMPS)	MAX	PONTUAÇÃO	COMENTÁRIOS
Dificuldade de saltos	5		
Técnica de saltos	5		
CATEGORIA 6: LANÇAMENTOS (TOSSES)	MAX	PONTUAÇÃO	COMENTÁRIOS
Dificuldade de lançamentos	5		
Técnica de lançamentos	5		
CATEGORIA 7: MOVIMENTOS + DANÇA (OVERALL)	MAX	PONTUAÇÃO	COMENTÁRIOS
Execução de componentes da rotina: fluidez, ritmo, tempo, transições e sincronia.	10		
TOTAL	100		
DEDUÇÕES E INFRAÇÕES			
PONTUAÇÃO FINAL			