



**CAMPEONATO  
BRASILEIRO DE  
REGULAMENTO OFICIAL**

**CAMPEONATO BRASILEIRO**

**DE CHEERLEADING ATLÉTICO**

**ALL STAR 2023**

16 e 17 de Dezembro 2023

Arenas Carioca 1 e 2

Rio de Janeiro



## **CAPÍTULO I: MISSÃO, VISÃO, VALORES e OBJETIVOS:**

### **MISSÃO:**

Fomentar a prática e desenvolvimento do cheerleading atlético de alto rendimento - All Star no Brasil, unindo esforços com entidades desportivas, empresas, atletas e stakeholders que promovam o cheerleading no país e no mundo.

### **VISÃO:**

Ser o campeonato de Cheerleading All Star de maior acessibilidade para os atletas brasileiros ao cheerleading mundial.

### **VALORES:**

- Paixão pelo Cheerleading
- Comprometimento
- Honestidade
- Excelência
- Eficiência
- Respeito
- Inclusão
- Trabalho em equipe;
- Transparência;
- Compromisso com o desenvolvimento do cheerleading brasileiro;
- Fomentação e divulgação da modalidade no Brasil;
- Desenvolvimento de atletas.

### **NOSSOS OBJETIVOS:**

- Auxiliar no crescimento e expansão do cheerleading atlético All Star no Brasil;
- Proporcionar oportunidades e acesso para atletas participantes a competições internacionais;
- Padronizar conhecimento visando desenvolvimento de rotinas e habilidades de alto nível;
- Auxiliar na evolução das equipes brasileiras rumo a competições internacionais;
- Ser um campeonato reconhecido por sua estrutura, organização, experiência para os atletas, competição de alto nível e qualidade de jurados.



## CAPÍTULO II: VISÃO GERAL:

Como irá funcionar a competição.

1. Todo o processo competitivo será realizado presencial para manter respeitando as devidas medidas de segurança;
2. A competição ocorrerá em 2 dias:  
Dia 1: Equivale a 25% da nota final para equipes das categorias disponíveis neste regulamento;  
Dia 2: Equivale a 75% da nota final para equipes das categorias disponíveis neste regulamento;
3. Em todas as categorias deverão participar no mínimo 10 e no máximo 30 atletas elegíveis a inscrição de acordo com sua categoria;
4. As rotinas devem durar 2m30s exceto as categorias Non-Tumbling que deverão durar de 2m.

### PROCESSO DE INSCRIÇÃO:

O processo de inscrição será realizado via plataforma Bigmidia/CBCD, sendo que será possível realizar as inscrições apenas após a aprovação da filiação do Clube All Star e do atleta a CBCD. Desta forma, para o que Clube All Star e o atleta estejam filiados deverão seguir os links:

- Entidade de prática desportiva de alto rendimento Clube All Star: <https://cbcd.bigmidia.com/cadastroExterno/entidade>
- Atleta: <https://cbcd.bigmidia.com/cadastroExterno/atleta>

Após a aprovação da filiação, as inscrições serão liberadas dentro da plataforma e os links e procedimentos que deverão ser seguidos serão encaminhados para os clubes All Stars.

### OBS:

- Caso tenha dúvida, usar como referência o documento Regimento Interno de Filiações para a temporada de 2023 em nosso site;
- Reservas deverão ser inscritos juntamente com a equipe e deverá ser adicionado a equipe titular caso seja necessário;
- Não serão aceitas alterações nas inscrições 15 dias após o último dia de inscrição;
- Será concedido reembolso de 100% do valor em até 7 dias após o pagamento da inscrição, não é necessário nenhum motivo para solicitar o reembolso;
- Nenhum reembolso será concedido após esses 7 dias mesmo em caso de lesões;
- Casos omissos serão tratados pela organização do Campeonato juntamente com a diretoria da CBCD;



### **CAPÍTULO III: PAGAMENTOS:**

Lote Unico: R\$200,00 30/10/2023 - 20/11/2023

CROSS OVERS: R\$100,00

### **CAPÍTULO IV: PREMIAÇÃO**

Grand Champion: Anéis + Troféu + Estandarte

1 Lugar: Troféu + Medalhas + Estandarte

2 e 3 lugares: Medalhas + Estandarte

### **CAPÍTULO IV: DATAS E HORÁRIOS DO CAMPEONATO**

16 e 17 de dezembro de 2023

9h - 19h

### **CAPÍTULO V: LOCAL DO CAMPEONATO**

Arena Carioca 1 - Parque Olímpico da Barra - Rio de Janeiro

Av. Embaixador Abelardo Bueno - Barra da Tijuca, Rio de Janeiro

CEP: 22775-039

**CAPÍTULO V: 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 um Clube All Star. 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;



### **CAPÍTULO V: DIVISÕES DE IDADE:**

A idade considerada do atleta será a idade do aniversário do mesmo no ano de 2023, se o atleta completar, ou irá completar 12 anos no ano de 2023, ele será considerado um atleta de 12 anos, mesmo que na data da competição ele não tenha ainda completado 12 anos.

- Open Small (All Girl): 8 anos ou mais;
- Open Small Coed: 12 anos ou mais;

### **CAPÍTULO VI :TEAM BRAZIL:**

O Campeonato Brasileiro de Cheerleading All Star destinará 10% do valor arrecadado de inscrições para o Team Brazil. O atleta que desejar participar da seletiva para compor a seleção deverá seguir o edital de Seletiva do Team Brazil e disputar 2 campeonatos oficiais da CBCD durante a temporada de 2023 e informar sobre sua participação na documentação solicitada pela entidade para realizar a seletiva.

### **CAPÍTULO VII: CATEGORIAS BIDS CAMPEONATOS DA CBCD:**

Neste campeonato serão disponibilizadas as seguintes categorias para os bids da CBCD:

Nível	Divisão	Faixa Etária	Ano de nascimento	Feminino/Masculino	# de atletas
1	Open Small	8+	2015 ou antes	Feminino	10-24 atletas
1	Open Small Coed	12+	2011 ou antes	1-4 atletas masculinos	10-24 atletas
2	Open Small	8+	2015 ou antes	Feminino	10-24 atletas
2	Open Small Coed	12+	2011 ou antes	1-4 atletas masculinos	10-24 atletas
2	Open Small Coed NT	12+	2011 ou antes	1-4 atletas masculinos	10-24 atletas
3	Open Small	8+	2015 ou antes	Feminino	10-24 atletas
3	Open Small Coed	12+	2011 ou antes	1-4 atletas masculinos	10-24 atletas



	Open Small Coed NT	12+	2011 ou antes	1-4 atletas masculinos	10-24 atletas
3	OPEN Large Coed	16+	2007 ou antes	5-16 atletas masculinos	10-30 atletas
4.2	Open Small	8+	2015 ou antes	Feminino	10-24 atletas
4	Open Small Coed	12+	2011 ou antes	1-4 atletas masculinos	10-24 atletas
4	Open Small Coed NT	12+	2011 ou antes	1-4 atletas masculinos	10-24 atletas
4	Open Large Coed	12+	2011 ou antes	5-16 atletas masculinos	10-30 atletas
5	OPEN Small	16+	2007 ou antes	Apenas Feminino	10-24 atletas
5	OPEN Small Coed	16+	2007 ou antes	1-4 Atletas Masculinos	10-24 atletas
5	OPEN Large Coed	16+	2007 ou antes	5-16 atletas masculinos	10-30 atletas
6	OPEN Large Coed NT	16+	2007 ou antes	1-20 atletas masculinos	10-30 atletas

**CAPÍTULO VIII: CROSSOVERS:** 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 um Clube All-Star;
2. Atletas poderão competir em apenas 2 rotinas;
3. Atletas crossover serão considerados cross over em apenas uma das rotinas das quais fazem parte;
4. Dentro das categorias COED serão permitidos apenas 3 atletas crossover;
5. 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;
6. 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;
7. Dentro das categorias All Boy não existem limitações em relação a quantidade e níveis de atletas crossover, entretanto as demais regras aplicáveis devem ser seguidas;



8. Atletas de categorias Non Tumbling podem realizar crossover desde que sigam as demais regras aplicáveis.
9. Atletas crossovers devem pagar uma taxa adicional para cada equipe adicional que competir.
10. Se um time violar a regra de crossover, a participação subsequente receberá 5.0 dedução da avaliação final para cada participante ilegal.

## **CAPÍTULO IX: DECLARAÇÃO GERAL PARA OFERTA DE VAGAS ADVINDAS DOS CAMPEONATOS OFICIAIS DA CBCD:**

Este documento inclui a ***DECLARAÇÃO GERAL PARA OFERTA DE VAGAS PARA O CAMPEONATO BRASILEIRO DE CHEERLEADING ATLÉTICO ALL STAR 2023 ADVINDAS DOS CAMPEONATOS OFICIAIS DA CBCD*** concedendo 50 vagas em cada campeonato oficial da CBCD, totalizando 150 vagas, sendo 47 at Large Bids (apenas vaga para o Campeonato Brasileiro) e 3 Partial Paid Bids (R\$2.000,00 direcionados ao campeonato Brasileiro All Star para o pagamento de inscrições no Campeonato Brasileiro All Star de 2023) advindo dos campeonatos oficiais.

As vagas desta declaração serão distribuídas nas seguintes competições oficiais da CBCD: ***Campeonato Nacional, Copa do Brasil e Taça Brasil***. Além de fazer parte deste regulamento, esta declaração também estará disponível separadamente através do site [www.cbcd.esp.br/competicoes/campeonatobrasileiroallstar](http://www.cbcd.esp.br/competicoes/campeonatobrasileiroallstar). Os clubes declaram estar cientes e de acordo desta declaração no momento em que inscrever seus atletas para as competições ofertantes das vagas. Os clubes All Star que competirem nas competições da CBCD serão elegíveis nas categorias disponíveis deste regulamento.

### **Tipos de Vagas:**

Serão fornecidos 50 bids para ***cada*** campeonato oficial da CBCD (***Campeonato Nacional, Copa do Brasil e Taça Brasil***), totalizando 150 bids, sendo: 49 at Large Bids para Cheerleading Atlético (apenas vaga para o Campeonato Brasileiro) em cada campeonato oficial para qualquer categoria disponível +1 Partial Paid Bid para Cheerleading Atlético (R\$2.000,00 direcionados ao campeonato Brasileiro para o pagamento de inscrições no Campeonato) para o Grand Champion de cada Campeonato oficial.

### **OBS:**

- Os bids não são cumulativos, sendo limitado a 1 bid por equipe por campeonato da CBCD;
- A carta de aceite dos bids deverão ser obrigatoriamente assinadas e enviadas para o email: [campeonatos@cbcd.esp.br](mailto:campeonatos@cbcd.esp.br) dentro de 48h do campeonato da CBCD pelo clube all star e as inscrições pagas de acordo com as datas de pagamentos deste regulamento.



### **POLÍTICA DE DESEMPATE PARA TODAS AS CATEGORIAS DOS CAMPEONATOS DA CBCD:**

Em caso de empate nas vagas, a seguinte política de desempate será aplicada:

- A vaga será concedida à equipe com a menor quantidade de deduções para o Desempenho do dia 2;
- Se as deduções para desempenho no dia 2 forem iguais ou zero, a equipe com a menor quantidade de deduções para desempenho do dia 1 será premiada com a vaga;
- Se as deduções para o desempenho no dia 1 forem iguais ou zero, a vaga será concedido à equipe com o melhor desempenho no dia 2 na categoria de impressão geral;
- Se as pontuações da categoria de impressão geral de desempenho no dia 2 permanecerem iguais, a vaga será concedida à equipe com a pontuação de desempenho no dia 1 mais alta na categoria geral.
- Se as pontuações da categoria de impressão geral de desempenho no dia 1 permanecerem iguais, o empate será desfeito pela escolha do corpo de jurados.

### **CAPÍTULO X: CATEGORIAS BIDS CAMPEONATO MUNDIAL IASF:**

Neste campeonato serão disponibilizadas as seguintes categorias para os bids da IASF:

Nível	Divisão	Faixa etária	Ano de nascimento	Feminino/Masculino	# de atletas
5	OPEN	16+	2007 ou antes	Apenas Feminino	10-24 atletas
5	OPEN Small Coed	16+	2007 ou antes	1-4 Atletas Masculinos	10-24 atletas
5	OPEN Large Coed	16+	2007 ou antes	5-16 atletas masculinos	10-24 atletas
6	OPEN Large Coed NT	16+	2007 ou antes	1-20 atletas masculinos	10-30 atletas



### **BIDS CAMPEONATO MUNDIAL IASF:**

Serão fornecidas 4 bids (vagas) para o Campeonato Mundial IASF em Orlando as equipes participantes do Campeonato Brasileiro de Cheerleading Atlético All Star 2023, respeitando exclusivamente a declaração de ***BID da Bridge International Sports & Education*** sendo:

- 1 Partial Paid Bid Cheerleading Atlético - O Campeonato Brasileiro pagará o valor de US\$4.000,00 (Quatro Mil dólares) das inscrições da equipe no Campeonato Mundial IASF 2024 com maior pontuação no Campeonato Brasileiro 2023 das categorias N5 Open, N5 Open Small Coed, N5 Open Large Coed e N6 Non tumbling, que possuem interesse em competir o Campeonato Mundial IASF 2024.
- 3 At large Bids Cheerleading Atlético - As equipes de Cheerleading Atlético que participarem da do Campeonato Brasileiro de 2023 nas categorias N5 Open, N5 Open Small Coed, N5 Open Large Coed e N6 Non tumbling estão aptas a participarem do Campeonato Mundial IASF 2024 em Orlando, caso hajam mais do que 3 equipes classificadas, prevalecerá as 3 melhores notas obtidas no Brasileiro de 2023 dentre as equipes classificadas e interessadas;

### **POLÍTICA DE DESEMPATE APENAS ENTRE AS CATEGORIAS: N5 OPEN SMALL, N5 OPEN SMALL COED, N5 OPEN LARGE COED E N6 OPEN NT.**

Em caso de empate nas vagas, a seguinte política de desempate será aplicada:

- A vaga será concedida à equipe com a menor quantidade de deduções para o Desempenho do dia 2;
- Se as deduções para desempenho no dia 2 forem iguais ou zero, a equipe com a menor quantidade de deduções para desempenho do dia 1 será premiada com a vaga;
- Se as deduções para o desempenho no dia 1 forem iguais ou zero, a vaga será concedido à equipe com o melhor desempenho no dia 2 na categoria de impressão geral;
- Se as pontuações da categoria de impressão geral de desempenho no dia 2 permanecerem iguais, a vaga será concedida à equipe com a pontuação de desempenho no dia 1 mais alta na categoria geral.
- Se as pontuações da categoria de impressão geral de desempenho no dia 1 permanecerem iguais, o empate será desfeito pela escolha do corpo de jurados.

### **INFORMAÇÕES IMPORTANTES:**

- A categoria que for disputada no Brasileiro deverá ser a mesma categoria a ser disputada na IASF;
- Todos os clubes e seus atletas declaram estar cientes que a Bridge International Sports & Education é a empresa responsável pelos bids IASF no Brasil de forma exclusiva;



- Todos os clubes e seus atletas declaram estar de acordo e seguirão as regras da declaração de bids deste regulamento;
- Todos os clubes e seus atletas reconhecem que não poderão realizar a inscrição do Campeonato Mundial IASF diretamente a IASF;
- Todos os clubes e seus atletas estão de acordo que a partir do momento que realizam a inscrição do Campeonato Brasileiro dentro das categorias N5 Open, N5 Open Small Coed, N5 Open Large Coed, N6 Non tumbling estão automaticamente elegíveis nas categorias da IASF;
- Todos os clubes e seus atletas estão cientes que deverão aceitar ou recusar o bid, dentro de 72 horas após o término do Campeonato Brasileiro de Cheerleading de 2023 - no máximo até dia 21/12/2023;
- Todos os clubes e seus atletas estão cientes que este regulamento é válido como contrato com a Bridge International Sports & Education a partir do momento da inscrição no Campeonato Brasileiro de Cheerleading de 2023 e que novos aditivos poderão ser feitos após a aceitação formal da equipe;
- Todos os clubes e seus atletas estão cientes que todos os pagamentos referentes ao Mundial IASF deverão ser feitos apenas para a Bridge International Sports no Brasil;
- Todos os coaches, atletas e staff que pretendem viajar devem ter um passaporte válido com mais de 6 meses;
- Todos os coaches, atletas e staff que pretendem viajar devem estar dispostos a dar entrada no processo de VISTO iniciado imediatamente após o aceite formal do bid - 72 horas após o Campeonato Brasileiro de Cheerleading 2023, até o dia 22/12/2023 (caso não possuam visto válido para viajar com a equipe);
- Todas as taxas devem ser pagas integralmente 45 dias antes da partida do Brasil em favor da **Bridge International Sports & Education, data maxima de 10/03/2024**;
- Não haverá reembolso em caso de negação de VISTO - para esses casos, o time poderá utilizar a regra de ajuste de escala de equipe de 50%, podendo alterar até 50% dos atletas inscritos para o Campeonato Brasileiro de Cheerleading de 2023 para que possam disputar o Campeonato Mundial IASF 2024;
- As equipes devem notificar a Bridge International Sports & Education se houver alguma mudança na lista para que uma nova lista da IASF possa ser enviada à IASF.
- Os atletas estão autorizados a comprarem suas próprias passagens para o Mundial;
- Os atletas devem enviar as informações da passagem aérea para [lara@laramagalhaes.com.br](mailto:lara@laramagalhaes.com.br) até 31 de Janeiro de 2024.
- Durante o Campeonato Mundial IASF os atletas ficarão hospedados em alojamentos fornecidos exclusivamente pela Bridge International Sports & Education;
- Durante o Campeonato Mundial IASF os atletas usarão transporte fornecidos exclusivamente pela Bridge International Sports Education;



- Os atletas devem assinar toda a documentação incluindo o pacote da Bridge International Sports & Education escolhido pela equipe até dia 22 de dezembro de 2023.

**CAPÍTULO XI: MÚSICA DE APRESENTAÇÃO (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 XI: UNIFORMES E POLÍTICA DE IMAGEM:**

Todos os clubes participantes do Campeonato Brasileiro de Cheerleading Atlético de 2023 deverão competir com uniforme com cobertura completa. Os Crop Tops não serão aceitos e a equipe terá pontos deduzidos.

**CAPÍTULO XII: ÁREA DE COMPETIÇÃO:**

A área de performance fornecida pela organização será na Arena Carioca 1 nas dimensões de 42 pés x 54 pés (12,8 metros por 15,9 metros) sendo essa dividida em 9 colunas 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 XIII: ÁREA DE AQUECIMENTO:** A área de aquecimento fornecida pela organização será na Arena Carioca 2 em dimensões similares à área de competição e estará a respeitar as normas de segurança descritas no Regulamento de Segurança.

**CAPÍTULO XIV: 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 XV: 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. 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 XVI: 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 XVII: 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 XVIII: 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 XIX: 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.



**CAPÍTULO XX: BANCA DE JURADOS:** A Banca de Jurados é responsável pela avaliação de cada performance baseado no sistema IASF 2023-2025, ambos disponibilizados em português neste mesmo documento. 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 XXI: 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.



# TRADUÇÃO

## REGULAMENTO

### IASF 2023 - 2025

**Tradução Augusto Carrara / Publicado em: 05/06/2022**  
**Atualização de tradução - Lara Magalhães / Publicado em 27/06/2023**  
**Documento original IASF Cheer Legality Rules 2023-2025**



## GLOSSÁRIO:

Durante todo o glossário utilizaremos os termos em inglês originais junto a tradução, sendo o original em preto e a tradução em verde.

- |                           |                          |                        |   |
|---------------------------|--------------------------|------------------------|---|
| • Aerial                  | • Flyer                  | • Pike                 | • Suspended Roll                          |
| • Airborne/Aerial         | • Forward Roll           | • Platform Position    | • T-Lift                                  |
| • Airborne Tumbling Skill | • Free Flipping Stunt    | • Prep Level           | • Tension Roll/Drop                       |
| • All 4s                  | • Free Release Move      | • Primary Support      | • Three Quarter (3/4) Front Flip (Stunt)  |
| • Assisted-Flipping Stunt | • Front Tuck             | • Prone Position       | • Three Quarter (3/4) Front Flip (Tumble) |
| • Backbend                | • Full                   | • Prop                 | • Tic-Tock                                |
| • Backward Roll           | • Ground Level           | • Punch Front          | • Toe/Leg Pitch                           |
| • Ball-X                  | • Hand/Arm Connection    | • Pyramid              | • Top Person                              |
| • Barrel Roll             | • Handspring             | • Rebound              | • Toss                                    |
| • Base                    | • Handstand • Helicopter | • Release Move         | • Tower Pyramid                           |
| • Basket Toss             | • Horizontal Axis        | • Rewind               | • Transitional Pyramid                    |
| • Block Cartwheel         | • Initiation/Initiating  | • Round Off            | • Transitional Stunt                      |
| • Brace/Bracer            | • Inversion/Inverted     | • Running Tumbling     | • Traveling Toss                          |
| • Braced Flip             | • Jump                   | • Second Level         | • Tuck Position                           |
| • Cartwheel               | • Jump Skill             | • Series Front or Back | • Tumbling                                |
| • Catcher                 | • Kick Double            | • Handsprings          | • Twist/Twisting                          |
| • Chair                   | • Kick Full              | • Shoulder Level       | • Two-High Pyramid                        |
| • Coed Style Toss         | • Layout                 | • Shoulder Sit         | • Two and One Half High Pyramid           |
| • Cradle                  | • Leap Frog              | • Shoulder Stand       | • Upright                                 |
| • Cupie                   | • Leg/Foot Connection    | • Shushunova           | • V-Sit                                   |
| • Dismount                | • Liberty                | • Single-Based Stunt   | • Vertical Axis                           |
| • Dive Roll               | • Load In                | • Single-Leg Stunt     | • Waist Level                             |
| • Downward Inversion      | • Log Roll               | • Split Catch          | • Waist Level Cradle                      |
| • Drop                    | • Multi-based Stunt      | • Sponge Toss          | • Walkover                                |
| • Extended Arm Level      | • New Base(s)            | • Spotter              | • Whip                                    |
| • Extended Stunt          | • Non-Inverted Position  | • Standing Tumbling    | • Wrap Around                             |
| • Flat Back               | • Nugget                 | • Step Out             | • X-Out                                   |
| • Flat Body               | • Onodi                  | • Straddle Lift        |   |
| • Flip                    | • Original Base(s)       | • Straight Cradle      |   |
| • Flipping Toss           | • Pancake                | • Straight Ride        |   |
| • Floor Stunt             | • Paper Dolls            | • Stunt                |   |

**Aerial (nome) | Estrela sem Mãos:**

Estrela ou reversão realizada sem colocar qualquer uma das mãos no chão.

**Airborne/Aerial | Fase Aérea:**

Estar livre de contato com qualquer pessoa ou o solo de performance.

**Backbend (Stunting) | Costas Arqueadas (Elevando):**

O corpo do atleta forma um arco através do alongamento da porção superior das costas, tipicamente é sustentado pelas mãos e pés com o abdômen virado para cima.

**Backward Roll | Rolamento para Trás:**

É uma habilidade de tumbling sem fase aérea onde o corpo do atleta rotaciona para trás através de uma posição invertida levantando o quadril por cima da cabeça e ombros enquanto curva as costas (posição grupada) criando um movimento semelhante a uma bola “rolando”, aterrissando com os pés no solo.

**Ball-X:**

Uma posição de corpo (figura) onde a flyer/top sai de uma posição grupada para uma posição de “X” ou straddle (esquadro) com os braços e pernas ou apenas com as pernas em um lançamento.

**Barrel Roll | Rolamento de barril:**

Leia “log roll”.

**Base | Base:**

É a pessoa que fornece suporte para a flyer/top. É a(s) pessoa(s) que seguram, levantam ou lançam a pessoa de cima em uma elevação. Deve estar em contato direto com o solo de performance. Se há apenas uma pessoa abaixo dos pés da flyer/top, independentemente de onde estiverem as mãos, essa pessoa será considerada uma base. Uma base/atleta em posição invertida ou de costas arqueadas no solo de performance não deve entrar em contato com um(a) flyer/top.

**Basket Toss | Lançamento Tipo Basket:**

Um lançamento envolvendo 2 ou 3 bases e um(a) spotter. 2 das bases usam suas mãos para travar seus pulsos.

**Block Cartwheel | Estrela com Repulsão:**

Uma estrela que passa a ter uma fase aérea após o tumbler empurrar o solo de performance usando os ombros durante a habilidade.

**Brace/Bracer | Conexão/Conector(a):**

A **conexão** é o contato físico de uma pessoa de cima com outra pessoa de cima que ajuda a fornecer estabilidade. O cabelo de uma pessoa de cima e/ou o uniforme não é uma parte legal para se usar enquanto conectado(a) durante uma pirâmide ou transição de pirâmide. O(a) **conector(a)** é um(a) uma pessoa de cima que ajuda a fornecer estabilidade. Um(a) conector(a) obrigatório(a) não pode passar por uma posição invertida durante a transição.

**Braced Flip | Giro conectado:**

Elevação onde a pessoa de cima realiza uma rotação do tipo quadril-sobre-cabeça enquanto em contato físico com outra pessoa de cima.

**Cartwheel | Estrela:**

É uma habilidade de acrobacia onde o(a) atleta mantém contato com a superfície de performance, rotacionando lateralmente por uma posição invertida, as mãos devem fazer contato com o solo uma de cada vez e aterrissando um pé de cada vez em posição vertical.

**Catcher | Receptor(a):**

Pessoa(s) responsável(eis) pela aterrissagem segura da flyer/top durante uma elevação/desmonte/lançamento/soltura.

Todos(as) receptores(as) devem estar atentos(às), não devem estar envolvidos(as) em outra coreografia, não devem estar envolvidos(as) em nada que os(as) evite de receber, deve fazer contato físico com a flyer/top durante a recepção e deve estar no solo de performance quando a habilidade é iniciada.

**Chair | Cadeira:**

Uma elevação a nível de prep onde as bases apoiam segurando com uma mão no tornozelo e a outra por baixo do assento da flyer/top. A perna tomada deve estar em posição vertical e abaixo do torso da flyer/top.

**Coed Style Toss | Lançamento estilo Coed:**

Uma única base toma a flyer/top pela cintura e a lança do nível de solo.

**Cradle | Berço:**

Um desmonte em que a flyer/top é recebida em posição de berço (flyer/top aterrissa em uma posição de corpo do tipo “V”/carpado/canoa, virada para cima, pernas estendidas e juntas, abaixo do nível de prep, as bases devem usar os braços para envolver por baixo as costas e pernas da flyer/top assim a suportando).

**Cupie:**

Uma elevação onde a flyer/top está em posição vertical, em pé e tem os dois pés juntos na(s) mão(s) da(s) base(s). A posição também é chamada de “Awelosome”.

**Dismount | Desmonte:**

O movimento final de uma elevação ou pirâmide que é solto para uma posição de berço ou solto para o solo de performance. Se for solto para o solo de performance a flyer/top deve aterrissar com seus pés. Nenhuma elevação, pirâmide, indivíduo ou acessório deve se mover por baixo de um desmonte e um desmonte não deve ser lançado por debaixo de uma elevação, pirâmide, indivíduo ou acessório. Desmontes não devem viajar intencionalmente. Nenhum tipo de Tensão Roll/Drop é permitido. Desmontes devem retornar à(s) sua(s) base(s) original(is) a menos que seja um desmonte de base única com múltiplas(os) flyers/tops; Desmontes para o solo de performance requerem assistência de sua base/spotter original a menos que esteja realizando uma pequena descida do nível de cintura ou abaixo, de corpo reto e sem nenhuma habilidade adicional. Flyers/tops não devem estar ou entrar em contato entre si enquanto soltas pelas bases. Todos os berços multi-base a nível de cintura em que as bases iniciam o movimento abaixo dos pés da flyer/top serão considerados lançamentos e devem seguir as regras de lançamentos.

**Dive Roll | Mergulho:**

Uma habilidade de tumbling com fase aérea que se inicia com um rolamento à frente resultando em um rolamento à frente. Os pés do atleta saem do chão antes que suas mãos cheguem ao chão.

**Downward Inversion | Inversão Para Baixo:**

Uma elevação ou pirâmide em que o centro de gravidade da pessoa invertida se move em direção ao solo de performance.

**Drop | Queda:**

Cair no solo de performance de joelho, coxas, sentado(a), frente, costas ou com as pernas afastadas a partir de uma fase aérea ou posição invertida sem primeiro suportar a maioria do peso em seus pés/mão, aliviando o impacto da queda.

**Extended Arm Level | Nível de braços estendidos:**

O ponto mais alto do(s) braço(s) da base (não dos braços do spotter) quando em posição vertical, em pé com braço(s) completamente estendido(s) acima da cabeça.

Braços estendidos não necessariamente definem uma “elevação estendida”. Ler “Elevação Estendida” para melhor clarificação.

**Extended Stunt | Elevação Estendida:**

É quando todo o corpo da flyer/top está acima da cabeça da(s) base(s). Se a(s) base(s) primária(s) agachar, ajoelhar ou abaixar a altura geral da elevação enquanto estende seus braços (excluindo elevações de solo), a habilidade será considerada estendida. Elevações onde os braços da(s) base(s) estão estendidos acima da cabeça porém NÃO são considerados “elevações Estendidas” por conta da altura com corpo da flyer/top ser similar a uma elevação de prep são: chairs, torches, flat backs, straddle lifts, suspended rolls e leap frogs.

**Flat Back | Costas Retas:**

Elevação em que a pessoa de cima virada para com a face para cima, posição de corpo estendida na horizontal. Será considerado uma elevação de duas pernas.

**Flat Body | Corpo Plano:**

Quando o torso da flyer/top está paralelo ao solo de performance.

**Flip | Giro:**

Em **elevação**, é uma habilidade onde a pessoa de cima passa por uma posição invertida com rotação do tipo quadril-sobre-cabeça sem contato com a base ou solo de performance. Nas acrobacias, é uma habilidade que envolve passar por uma posição invertida com rotação do tipo quadril-sobre-cabeça sem contato com o solo de performance.

**Flipping Toss | Lançamento com Mortal:**

Um lançamento onde a flyer/top rotaciona passando por uma posição invertida.

**Floor Stunt | Elevação De Solo:**

Base deitada de costas no solo de performance, com braço(s) estendido(s). Uma elevação de solo será considerada uma elevação a nível de cintura.

**Flyer | Pessoa de cima:**

Ler “Top Person”.

**Forward Roll | Rolamento a Frente:**

É uma habilidade de tumbling para frente sem fase aérea onde o atleta rotaciona para ou através de uma posição invertida levantando o quadril por cima da cabeça e ombros enquanto curva as costas (posição grupada) criando um movimento semelhante a uma bola “rolando”, aterrissando com os pés no solo..

**Free Flipping Stunt | Elevação de Giro Livre:**

Um Movimento de Soltura de elevação em que a pessoa de cima passa por uma posição invertida com rotação do tipo quadril sobre a cabeça sem contato físico com a base, conexão, ou solo de performance. Isso não inclui Movimentos de Soltura que iniciam em posição invertida e rotacionam para uma posição não invertida.

**Free Release Move | Movimento de Soltura Livre:**

Um movimento de soltura onde a flyer/top se torna livre de qualquer contato com bases, conectores ou solo de performance.

**Front Tuck | Mortal Grupado para Frente:**

Uma habilidade de tumbling onde o atleta gera movimento para cima para realizar um mortal grupado para frente.

**Full:**

Uma rotação de 360° no eixo longitudinal. Rotação de giro de 360°.

**Ground Level | Nível de Solo:**

É estar no solo de performance.

**Hand/Arm Connection | Conexão Mão/Braço:**

Conexão física entre dois ou mais atletas usando a(s) mão(s)/braço(s). O ombro não é considerado uma conexão legal quando uma conexão mão/braço é exigida.

**Handspring | Flick ou Flick Flack:**

Uma habilidade de tumbling com fase aérea em que o atleta inicia o movimento em posição vertical em pé e salta para frente ou para trás rotacionando através uma posição de parada de mãos que devem entrar em contato com o solo e então aterrissar com os pés.

**Handstand | Parada de Mãos:**

Uma habilidade que envolve sustentar o corpo em uma posição invertida de corpo reto, se equilibrando através das mãos onde os braços do atleta estão estendidos ao lado da cabeça e orelhas.

**Helicopter | Helicóptero:**

Uma elevação onde a pessoa de cima em uma posição horizontal é lançada para rotacionar em torno do eixo vertical (assim como lâminas de helicóptero) antes de ser recepcionada por suas bases originais.

**Horizontal Axis (Twisting in Stunts) | Eixo horizontal (Giro de elevacoes):**

Uma linha invisível desenhada da frente para as costas passando pelo umbigo e uma pessoa em posição não vertical.

**Initiation/Initiating | Início/Iniciação:**

O começo de uma habilidade, o ponto de onde ela se origina. O ponto de início ou iniciação de habilidade(s) de construção: elevação, pirâmide, transição, movimento de soltura, desmonte ou lançamento é o ponto mais baixo do afundo no qual a habilidade se origina.

**Inversion/Inverted | Inversão/Invertida:**

O atleta tem ao menos um pé acima da cabeça e os ombros estão abaixo da cintura.

**Jump | Salto:**

Uma posição com fase aérea, que não envolve rotação do tipo quadril-sobre-cabeça, criada pela própria força dos membros inferiores do atleta para se propulsionar do solo de performance.

**Jump Skill | Habilidade de Salto:**

Uma habilidade que envolve uma mudança de posição do corpo durante o salto. Ex: Toe Touch, Pike, etc. Um salto “limpo” com giro não torna o salto uma “habilidade de salto”. Se um salto for inserido em um passe de tumbling irá dividir o passe.

**Kick Double:**

Uma habilidade, normalmente executada de um lançamento, que incorpora um chute e 720° de rotação de giro. O quarto de giro realizado pela flyer/top durante a porção do chute é frequente e permitido para iniciar os giros.

**Kick Full:**

Uma habilidade, normalmente executada de um lançamento, que incorpora um chute e 360° de rotação de giro. O quarto de giro realizado pela flyer/top durante a porção do chute é frequente e permitido para iniciar o giro.

**Layout | Mortal Estendido:**

Uma habilidade de tumbling com fase aérea que envolve rotação do tipo quadril-sobre-cabeça em posição de corpo estendida (canoas).

**Leap Frog:**

Elevação em que a flyer/top é transacionada, passando por sobre do torso e através dos braços estendidos de uma base, passando de um grupo de bases para outro ou retornando ao seu grupo original de bases. A flyer/top permanece continuamente em contato com a base e em posição vertical durante a transição. Variações de Leap Frog envolvem a flyer/top transacionada por sobre o torso de uma base e/ou outra flyer/top.

**Leg/Foot Connection | Conexão Pé/Perna:**

O contato físico entre dois ou mais atletas usando a(s) perna(s)/pé(s). Qualquer conexão desde a canela até o dedão será considerada uma conexão legal quando conexão pé/perna é permitida.

**Liberty | Lib:**

Elevação onde a(s) base(s) seguram um pé da flyer/top enquanto o outro pé está próximo ao joelho através da flexão do joelho.

**Load In:**

Uma posição de elevação em que a pessoa de cima tem ao menos um pé nas mãos da(s) base(s). As mãos da(s) base(s) devem estar a nível de cintura.

**Log Roll:**

Um movimento de soltura que é iniciado a nível de cintura, o corpo da flyer/top tipicamente gira 360° enquanto paralelo a solo de performance. Um “Log Roll Assistido” seria a mesma habilidade porém com assistência de uma base que mantém contato durante a transição.

**Multi-based Stunt | Elevação Multi Base:**

Elevações que possuem 2 ou mais bases sem incluir o spotter.

**New Base(s) | Nova(s) Base(s):**

Bases sem contato prévio com a pessoa de cima de uma elevação.

**Non-Inverted Position | Posição Não Invertida:**

Posição de corpo que cumpre qualquer das condições: 1 Os ombros da pessoa de cima estão acima ou paralelos a cintura; 2 Os ombros da pessoa de cima estão abaixo da cintura e ambos os pés abaixo da cabeça.

**Nugget:**

Posição de corpo que o atleta tem suas mãos e joelhos apoiados no solo de performance em posição grupada. Quando essa pessoa estiver suportando a flyer / top a posição de Nugget é uma elevação a nível de cintura.

**Onodi:**

O movimento se inicia como um flick para trás, porém após saltar o atleta realiza 1/2 giro antes de apoiar as mãos, terminando a habilidade assim como em um flick para frente com as pernas afastadas.

**Original Base(s) | Base(s) Original(is):**

Bases em contato prévio com a flyer/top durante o início de uma habilidade/elevação.

**Pancake | Panqueca:**

Uma inversão descendente em que os pés/pernas da flyer/top se mantêm na pegada da(s) bases(s) enquanto realiza um movimento de rotação tipo dobra / carpado para frente que será recepcionado pelas costas da flyer/top.

**Paper Dolls | Paredão de Lib:**

Elevações de uma perna conectadas entre si enquanto em posição de uma perna. As elevações podem ou não estar estendidas.

**Pike | Carpado:**

Corpo dobrado através de flexão do quadril com joelhos estendidos e juntos.

**Platform Position | Posição de Plataforma:**

Elevação de uma perna onde a perna não suportada está logo ao lado da perna suportada. Também conhecida como “target position” ou “dangle”.

**Prep Level | Nível de Prep:**

A conexão mais baixa entre a(s) base(s) e a flyer/top está acima do nível de cintura e abaixo do nível de extensão. Ex: Prep, nível de ombros, shoulder site. Uma elevação também podem ser considerados a Nível de Prep se o(s) braço(s) da(s) base(s) estiverem estendidos acima da cabeça mas, NÃO são considerados “Elevações Estendidas” já que a altura do corpo da flyer/top é similar a de uma elevação a nível de prep/ombros. Ex: flat back, straddle lifts, chair, T-lift. Se a(s) base(s) primária(s) agachar(e), ajoelhar(em) ou abaixar(em) a altura geral da elevação com a conexão mais baixa estando a nível de prep, a habilidade será considerada a nível de prep. Uma elevação é considerada abaixo do nível de prep se ao menos um dos pés da flyer/top estiver a nível de cintura, assim como determinado pela altura/posicionamento da base. (Exceção: cadeira, levantamento - T, e assento de ombro são elevações a nível de prep)

**Primary Support | Suporte Primário:**

Suportar a maioria do peso da flyer/top.

**Prone | Posição de Prono/Pronada:**

Posição virada para baixo (de bruços / decúbito ventral) e de corpo plano.

**Prop | Acessório:**

Um objeto que pode ser manipulado. Bandeiras, placas, banners de estandarte, pompons, megafones e pedaços de tecido são os únicos acessórios permitidos. Qualquer pedaço do uniforme propositalmente removido do corpo para efeitos visuais será considerado um acessório.

**Punch Front:**

Leia “Front Tuck”.

**Pyramid | Pirâmide:**

Duas ou mais elevações conectadas.

**Rebound | Rebote:**

Uma posição com fase aérea criada pelo atleta com seus próprios pés e membros inferiores para se impulsionar do solo de performance que não envolve rotação quadril-sobre-cabeça.

**Release Move | Movimento de Soltura:**

A flyer/top se torna livre de qualquer contato com atletas na superfície de performance. Não devem passar por sobre, abaixo ou através de outra elevação, pirâmide, indivíduo ou acessório. Flyers/tops em movimentos de soltura distintos não devem entrar em contato entre si. Para determinar a altura do movimento de soltura, no ponto mais alto da soltura, será utilizada a distância do quadril até os braços estendidos das bases para determinar a altura da soltura. Se a distância é maior do que o comprimento das pernas da flyer/top (Nível 3-4), ou maior do que o comprimento das pernas da flyer/top mais 18 polegadas (nível 5-7), será considerado um lançamento ou desmonte, e deve seguir as regras de “Lançamentos” e/ou “Desmontes” adequadas. Todos os berços multi-base a nível de cintura em que as bases iniciam o movimento abaixo dos pés da flyer/top serão considerados lançamentos e devem seguir as regras de lançamentos.

**Rewind:**

Um movimento de soltura do tipo Mortal Livre para trás partindo do nível de solo usado como entrada para uma elevação.

**Round Off | Rodante/Rondada:**

Semelhante a uma estrela com exceção que o atleta aterrissa virado para a direção de onde partiu com os dois pés juntos no piso ao invés de um de cada vez.

**Running Tumbling | Tumbling Correndo:**

Tumbling que envolve um passo a frente ou chamada para ganhar momento para entrar em uma habilidade de tumbling.

**Second Level | Segundo Nível:**

Qualquer pessoa sendo suportada acima do solo de performance por uma ou mais bases.

**Series Front or Back Handsprings | Série de Flicks Para Frente ou Para Trás:**

Dois ou mais flicks para frente ou para trás sendo realizados consecutivamente por um atleta.

**Shoulder Level | Nível de Ombro:**

Elevação onde a conexão entre a(s) base(s) e a flyer/top está na altura dos ombros da(s) base(s).

**Shoulder Sit | Assento de Ombro:**

Elevação onde a pessoa de cima senta no(s) ombro(s) da(s) base(s).

**Shoulder Stand:**

Elevação onde a pessoa de cima fica em pé no(s) ombro(s) da(s) base(s).

**Shushunova:**

Um salto straddle (toe touch) aterrissando em posição pronada de flexão no solo de performance.

**Single-Based Stunt | Elevação de Base Única:**

Elevação com apenas uma base para suporte.

**Single-Leg Stunt | Elevação de Uma Perna:**

Ler “Elevacao”.

**Split Catch | Recepção de Split/Pernas Afastadas:**

Elevação onde a pessoa de cima que está em posição vertical com os joelhos para frente. A(s) base(s) segurando por dentro das duas coxas da flyer/top tipicamente realizando motion de “V” alto, criando um “X” com o corpo. Recepções do tipo Split de base única não são permitidos.

**Sponge | Chicken/Esponja:**

Uma posição de elevação em que a pessoa de cima tem ambos os pés nas mãos da(s) base(s). As mãos da(s) base(s) devem estar a nível de cintura.

**Sponge Toss | Lançamento do Chicken/Esponja:**

Elevação similar ao Lançamento de Basket onde a flyer/top é lançada da posição de Sponge/Chicken. A flyer deve ter ambos os pés nas mãos das bases antes do início do lançamento.

**Spotter:**

Pessoa cuja responsabilidade primária é prevenir lesões, protegendo a área da cabeça, pescoço, costas e ombros da flyer/top durante a execução de uma elevação, pirâmide ou lançamento. Todos “Spotters” devem ser membros da própria equipe e treinados com as devidas técnicas de *spotting*/segurança. O spotter deve estar em pé no solo de performance. Deve estar atento a elevação que está sendo executado e não deve estar envolvido com algo que o possa impedir de fazer a segurança/spotting (Exemplo: Um spotter obrigatório segurando uma placa). Deve ser capaz de tocar a base da elevação em que ele está realizando a segurança/spotting. Não pode estar de maneira que seu torço esteja abaixo da elevação. Pode tomar/segurar no(s) punho(s), outras partes do(s) braço(s) da(s) base(s), na(s) perna(s)/tornozelo(s) da flyer/top, ou não tocar a elevação de maneira nenhuma. Não deve ter ambas as mãos abaixo da sola(s) do(s) pé(s) da flyer/top ou abaixo das mãos das bases. Se a mão do spotter está abaixo do pé da flyer/top então deve ser a mão da frente. A mão de trás do spotter deve estar posicionada atrás da perna/tornozelo da flyer/top ou na parte de trás do punho de trás da base. Não deve ser considerado tanto uma base quanto um spotter obrigatório ao mesmo tempo. Se existe apenas uma pessoa abaixo do pé da flyer/top independentemente do posicionamento das mãos essa pessoa será considerada uma base.

**Standing Tumbling | Acrobacias Paradas:**

Habilidade(s) de acrobacias realizada(s) de uma posição em pé sem nenhum momento para frente previamente gerado. Independentemente do número de passos para trás prévios à execução a(s) habilidade(s) de tumbling ainda será (serão) definida(s) como “acrobacias paradas”.

**Step Out:**

Habilidade de tumbling que aterrissa em um pé de cada vez ao contrário de aterrissar com ambos os pés juntos.

**Straddle Lift:**

Ler “V-Sit”.

**Straight Cradle | Berço De corpo reto:**

Um movimento de soltura/desmonte de uma elevação para uma posição de berço em que a flyer/top mantém o seu corpo em uma posição de “corpo reto” e não realiza nenhuma habilidade (giro, chute, rotação, grupado, carpado, etc).

**Straight Ride | Corpo Reto:**

A posição de corpo de uma flyer/top enquanto realiza um lançamento ou desmonte que não envolve nenhuma habilidade no ar. É uma posição linear reta que ensina a pessoa de cima a obter e alcançar a maior altura em um lançamento.

**Stunt | Elevação :**

Qualquer habilidade em que a flyer/top é suspensa acima do solo de performance por uma ou mais pessoas. Uma elevação é determinada por “Uma Perna” ou “Duas Pernas” pelo número de pés da flyer/top que estão sendo suportados pela(s) base(s). Se a flyer/top não estiver sendo suportada por nenhum dos pés então o número de pernas em que a flyer/top estiver sendo suspensa irá determinar se será considerado uma elevação de “Uma Perna” ou “Duas Pernas”. Exceção: Se a flyer/top estiver em posição de V-Sit, carpado ou corpo plano então a elevação será considerada de “Duas Pernas”.

**Suspended Roll | Rolamento Suspenso:**

Uma habilidade de elevação que envolve rotação do tipo quadril-sobre-cabeça da pessoa de cima enquanto conectada pelas mãos/punhos as mãos/punhos da(s) base(s) no solo de performance. A(s) base(s) terão seus braços estendidos e irão soltar os pés/pernas da pessoa de cima durante a rotação da habilidade. A rotação da pessoa de cima está limitada tanto para frente quanto para trás. Essa habilidade é considerada uma elevação a nível de prep.

**T-Lift | Elevação em T:**

Elevação em que os braços da pessoa de cima estão em posição de T (T-motion / motion T) e é suspensa pelos dois lados por duas bases ambas devem se conectar pela mão e por baixo do braço da pessoa de cima. A da pessoa de cima se mantém em posição não invertida e vertical enquanto está sendo apoiada na elevação.

**Tension Roll/Drop | Rolamento/Descida de Tensão:**

Uma pirâmide/elevação em que a(s) base(s) e flyer(s) se inclinam para frente simultaneamente até que a(s) flyer(s) parte da(s) base(s) sem assistência. Tradicionalmente a pessoa de cima e/ou a(s) base(s) realizam um rolamento à frente depois de perderem contato entre si. Nenhum tipo de Tension Roll/Drop é permitido.

**Three Quarter (3/4) Front Flip (Stunt) | ¾ de Mortal à Frente (Elevação):**

Uma rotação à frente do tipo quadril-sobre-cabeça em que a pessoa de cima é solta de uma posição vertical a uma posição de berço.

**Three Quarter (3/4) Front Flip (Tumble) | ¾ de Mortal à Frente (Acrobacia):**

Uma rotação à frente do tipo quadril-sobre-cabeça de uma posição vertical para uma posição sentada no solo em que as mãos e/ou pés aterrissam primeiro.

**Tic-Tock:**

Uma elevação que é mantida em posição estática de uma perna, a(s) base(s) afundam e soltam a pessoa de cima de maneira ascendente enquanto a pessoa de cima troca seu peso para a outra perna e aterrissa em uma posição estática na outra perna.

**Toe/Leg Pitch:**

Elevação de base única ou multi base em que a(s) base(s) lançam para cima, tradicionalmente usando um pé ou perna da pessoa de cima para aumentar a altura da da pessoa de cima.

**Top Person | Top:**

O atleta sendo apoiado acima do solo de performance em uma elevação, pirâmide ou lançamento.



### Toss | Lançamento:

Uma elevação com fase aérea em que a(s) base(s) executam um movimento de arremesso, iniciado a nível de cintura, aumenta a altura da pessoa de cima. A pessoa de cima se torna livre de qualquer contato com bases, conectores e/ou outra pessoa de cima. A pessoa de cima deve estar livre do solo de performance quando o lançamento é iniciado (ex: lançamento basket, lançamento chicken/esponja). A pessoa de cima deve ter ambos os pés sobre as mãos das bases no início do lançamento. A pessoa de cima em lançamentos distintos não devem entrar em contato entre si. É obrigatório no mínimo 3 e no máximo 4 bases realizando o lançamento. Todas as bases devem ter os pés no solo de performance e se manter estáticas durante o lançamento. Lançamentos devem ser recepcionados em posição de berço por ao menos 3 bases, uma das quais deve estar posicionada na área da cabeça e ombros da pessoa de cima. Nenhuma elevação, pirâmide, indivíduo ou acessório deve se mover por baixo de um lançamento e um lançamento não deve ser lançado por baixo de uma elevação, pirâmide, indivíduo ou acessório. É permitida apenas uma pessoa de cima por lançamento. Todos os berços multi-base a nível de cintura em que as bases iniciam o movimento abaixo dos pés da pessoa de cima serão considerados lançamentos e devem seguir as regras de lançamentos.

Nota: *Lançamento para mão, lançamento para elevação estendida e lançamento para cadeira.* **NÃO** estão incluídos nessa categoria (ler movimentos de soltura)

Lançamentos com Giro: O giro é acumulativo. Todo giro até  $1\frac{1}{4}$  será considerado uma habilidade, acima de  $1\frac{1}{4}$  de giro até  $2\frac{1}{4}$  de giro será considerado duas habilidades. idades.  $\frac{1}{2}$  giro, X,  $\frac{1}{2}$  giro é considerado 2 habilidades: 1 giro completo (full) mais uma habilidade adicional.

### Tower Pyramid | Torre de Piramide:

Uma elevação em cima de uma elevação a nível de cintura.

### Transitional Pyramid | Piramide de transicao:

Uma pessoa de cima de uma posição a outra na pirâmide. A transição pode envolver troca de bases, enquanto ao menos um atleta a nível de prep mantém contato constante com a pessoa de cima. Cada ponto de **iniciação** é usado para determinar o início da transição. O fim de uma transição é definido como um novo ponto de **iniciação**, uma pausa de movimentação e/ou a pessoa de cima fazer contato com o solo de performance.

### Transitional Stunt | Elevacao de Transicao:

A pessoa de cima se movendo de uma posição de elevação para outra assim mudando a configuração do início da elevação. Cada ponto de **iniciação** é usado para determinar o início de uma transição. O fim de uma transição é definido com um novo ponto de **iniciação**, um parada de movimentação e/ou a pessoa de cima fazendo contato com o solo de performance.



### **Traveling Toss** | **Lançamento Com Deslocamento:**

Um lançamento que intencionalmente requer que as bases ou receptores se desloquem para uma direção para recepcionar a pessoa de cima. (Isso não inclui um quarto de giro realizado pelas bases em lançamentos como “kick full”).

### **Tuck Position** | **Posição Grupada:**

Posição em que o corpo está dobrado pela flexão de quadril/cintura com os joelhos próximos ao tronco.

### **Tumbling** | **Acrobacia:**

Qualquer habilidade do tipo quadril-sobre-cabeça que não é suportada por base(s) e que se inicia e termina no solo de performance. Quando nenhum tumbling é permitido após uma habilidade de tumbling em particular, ao menos um passo deve ser incluído antes da próxima habilidade para separar os dois passes. Realizar um step out ao fim de uma habilidade será considerada uma continuação do mesmo passe de tumbling e um passo adicional é necessário para separar os passes. Se um atleta termina a habilidade com os pés juntos, apenas um passo será necessário para criar um novo passe de tumbling.

### **Twist/Twisting** | **Giro/Com Giro:**

Um atleta realizando rotação em torno do eixo vertical de seu corpo. (eixo vertical = eixo cabeça pés = eixo crânio caudal). **Habilidades de tumbling com giro** envolvem rotação do tipo quadril-sobre cabeça no eixo vertical do atleta.

Os **giros em elevações** são contados em dois eixos separados, o eixo vertical e o horizontal. Girar simultaneamente nos dois eixos será contado separadamente e não cumulativamente. O grau de giro é determinado pelo total cumulativo do quadril da flyer/top em relação ao solo de performance (Assim que uma elevação trava, e a pessoa de cima demonstra uma pausa clara e definida, ele pode seguir andando com a elevação criando rotação adicional). Uma nova transição com giro se inicia no fundo realizado pelas bases e/ou mudança no sentido de rotação de giro.

### **Two-High Pyramid** | **Pirâmide de Duas Alturas:**

Pirâmide em que todas as pessoas de cima são primeiramente suportadas pela base(s) que está(estão) em contato direto e apoiada(s) no solo. Em qualquer momento que a pessoa de cima é solta de sua(s) base(s) em um “Movimento de Soltura de Pirâmide”, *independentemente da altura da soltura*, essa pessoa de cima será considerada “passando acima de duas alturas”. “Passar acima de duas alturas” não implica na altura real da pessoa de cima mas sim o número de “andares” /” camadas” em que elas estão conectadas.

**Two and One Half High Pyramid | Pirâmide de Duas Alturas e Meia:**

Pirâmide em que as pessoas de cima são primeiramente apoiadas (não conectadas) por ao menos uma pessoa de cima e está livre de contato com a(s) base(s). A altura para a “Pirâmide de duas alturas e meia” é medida pela quantidade de comprimento do corpo. Chairs, tight stands e shoulder straddle tem o comprimento de 1 1/2 corpo, ou seja, uma e meia altura; Shoulder stands tem o comprimento de 2 corpos, ou seja, duas alturas; Elevações estendidas tem o comprimento de 2 1/2 corpos, ou seja, duas alturas e meia.

“Pirâmide acima de duas alturas e meia” é a camada do meio uma elevação parcialmente/completamente vertical a nível de prep, segurando uma outra elevação completamente vertical a nível de prep. Exceção: Chairs a duas alturas e meia são consideradas pirâmides de duas alturas e meia.”

**Upright | Vertical:**

Posição de corpo da pessoa de cima em que o atleta está em posição em pé ou sentado enquanto sendo suportada pela(s) base(s). Ex: estrela, lib, v-sit.

**V-Sit | Assento V:**

Posição de corpo de uma pessoa de cima em que está sentada em uma elevação com pernas estendidas paralelas ao solo de performance formando uma posição de “V”. Isso é considerado uma elevação de duas pernas

**Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling) | Eixo Vertical (Giros em Elevações ou Acrobacias):**

Uma linha invisível desenhada da cabeça ao dedão do pé passando pelo corpo do atleta de tumbling ou flyer/top.

**Waist Level | Nível de Cintura:**

Elevação em que a conexão mais baixa entre a(s) base(s) e a flyer/top está acima do nível de solo e abaixo do nível de prep e/ou ao menos um dos pés da flyer/top está abaixo do nível de prep, assim como determinado pela altura/posicionamento da base. Exemplos de elevações que são consideradas a nível de prep: Elevação com base em 4 apoios, elevação com base em posição de nugget. Elevações de cadeira e assento de ombro são considerados a nível de prep, não de cintura.

**Waist Level Cradle | Nível de Cintura:**

Um movimento de soltura que se inicia abaixo do nível de prep e é recepcionado em posição de berço. Todos os berços a nível de cintura em que as bases iniciam abaixo dos pés da flyer/top serão considerados um lançamento e deve seguir as regras de lançamento.

**Walkover | Ponte para Frente e para Trás:**

Tumbling sem fase aérea onde o atleta se inclina a frente para uma parada de mãos e passa as pernas acima do corpo até o solo uma de cada vez (ponte para frente) ou através do alongamento da porção superior das costas, se deslocando para trás similar a uma parada de mãos e aterrissa um pé de cada vez (ponte para trás) com o apoio de ambas as mãos.

**Whip | Tempo:**

Uma habilidade de tumbling sem giro e para trás em que os pés do atleta rotacionam acima da cabeça e corpo, enquanto se mantém em posição estendida. Um “tempo” tem a aparência de um flick sem as mãos fazerem contato com o chão.

**Wrap Around:**

Transição de elevação que envolve uma base única segurando a flyer/top em posição de berço soltando as pernas da flyer/top e balançando as pernas por de trás das costas da base. A base então envolve seu braço livre nas pernas da flyer/top com a flyer/top envolta nas costas da base.

**X-Out:**

Habilidade de tumbling ou lançamento em que o atleta realiza um mortal enquanto abre as pernas e braços em posição de “X” durante a rotação do mortal.





## CAPÍTULO XXV:

### REGRAS GERAIS: TEAM CHEER:

- Todas as equipes devem apresentar as habilidades exigidas pelo sistema IASF de Avaliação 2023-25;
- As equipes devem seguir as Regras de Segurança IASF 2023-2025;
- Ambos documentos estão disponibilizados em português neste mesmo regulamento.

## CAPÍTULO XXVI:

### 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, clubes, 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 ou 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](mailto:campeonatos@cbcd.esp.br) / Assunto: Autorização Médica (nome completo do atleta e da equipe pertencente) para a organização do Campeonato.
8. Qualquer aparato de aumento de altura ou impulsão de atletas não é permitido. Exceção: solo de molas.



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. Bandeiras, banners/placas de padrão plano pom pons, megafones e pedaços de tecidos são os únicos acessórios permitidos. Acessórios não devem ter arestas vivas, afiadas, mal coladas ou pontiagudas e não deve obstruir ou potencialmente obstruir a visão do atleta. Nenhum acessório deve carregar nenhum peso e os atletas não podem carregar nenhum peso por cima de acessórios. Acessórios com cabo/bastão ou aparelho de suporte semelhante não podem ser usados em conjunto com nenhum tipo de elevação ou tumbling. Todos os acessórios devem ser descartados de maneira cuidadosa (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.
10. 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, tumbling ou lançamentos.
11. 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.
12. Os Spotters necessários para todas as habilidades devem ser membros de suas próprias equipes, e devem ser treinados em técnicas corretas de spotting.
13. 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 suportado pelas mãos ou pés, o que quebra o impacto da queda. *Clarificação:* Quedas que incluam qualquer contato de suporte de peso pelas mãos ou pés não é uma violação dessa regra.
14. O tempo de execução da rotina não deve exceder 2m30s. 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.
15. 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.
16. Os competidores que iniciarem a rotina devem ser os mesmos durante todo o desenvolvimento da rotina. Não é permitido “substituir” atletas durante a rotina.
17. 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 XXVII: TABELAS DE HABILIDADES E NÍVEIS:**

ACROBACIAS (TUMBLING)						
	NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3	NÍVEL 4	NÍVEL 5	NÍVEL 6
<b>GERAL:</b> Permitidos rebotes/saltos sobre outro indivíduo; Permitido rebote dos pés para transição de elevação; Quando rebote para uma transição de elevação, não é permitido o rebote para um posição invertida ou passando por uma posição invertida; NÃO é permitido acrobacias sobre, por baixo, dentro de uma elevação, indivíduo ou adereço; NÃO é permitido acrobacias enquanto em contato com qualquer adereço.	½ Rebote para pronada é permitido. Rolamentos com mergulho NÃO são permitidos.	Rolamentos de mergulho em posição arqueada ou de cisne NÃO são permitidos e não podem torcer.	Rolamentos de mergulho em posição arqueada ou de cisne NÃO são permitidos e não podem torcer.	Rolamentos de mergulho em posição arqueada ou de cisne NÃO são permitidos e não podem torcer.	Rolamentos de mergulho em posição arqueada ou de cisne NÃO são permitidos e não podem torcer.	Mergulhos não podem torcer.
<b>PARADO</b>	Habilidades com contato físico constante com o solo de performance. Assim como Rolamentos, pontes, paradas de mãos, estrelas são permitidos.  Estrelas com repulsão são permitidas.	Flick unico.  NÃO são permitidos giros ou rotações após um flick com passo para fora; NÃO são permitidos giros em fases aéreas exceto nos rodantes.	Séries de flicks; Salto em combinação com um flick ou séries de flicks. NÃO são permitidas torções; NÃO são permitidos giros em fases aéreas exceto nos rodantes.	<b>Mortal</b> parado e <b>mortais</b> a partir de uma entrada de flick; 1 giro e 0 torção; <b>acrobacias NÃO são permitidas depois do mortal</b> , estrela sem mãos (ponte pra frente e Onodis são permitidos. Não são permitidos salto e torção ou torções consecutivas.	Salto Torcido; Até 1 torção com 0 giros é permitido.	Até 1 giro e 2 rotações giratórias; se exceder 1 giro, deverá ser precedida por um mínimo de 2 habilidades não giratórias de acrobacias em deslocamento para trás (um deverá ser flic para trás, exclui rolamento extensivo para trás.  Não é permitido torções e giros para uma habilidade giratória. NÃO é permitido sair de uma habilidade giratória dupla.



<b>CORRIDO</b>	<p>Habilidades em contato físico constante com o solo de performance. Assim como Rolamentos, pontes, paradas de mãos, estrelas são permitidos</p> <p>Estrelas com repulsão e rodantes são permitidos.</p> <p>Não é permitida nenhuma acrobacia em sequência imediata de um rodante ou ao rebote de um rodante.</p>	<p>Séries de flicks.</p> <p>NÃO são permitidos giros ou rotações após um flick e passo para fora;</p> <p>Não são permitidos giros em fases aéreas exceto nos rodantes</p>	<p>São permitidos: Rodante, ou rodante flic/série de flick, mortal grupado, estrela sem mãos; mortais para frente; ¾ de Mortal à Frente.</p> <p>NÃO é permitido nenhuma acrobacia após um mortal ou uma estrela sem mãos; NÃO é permitido nenhuma acrobacia antes do mortal à frente; <b>exceto flic para frente;</b></p> <p>NÃO são permitidos giros em fases aéreas, exceto estrelas sem mãos e rodantes.</p>	<p>1 torção com 0 giros é permitido. Estrelas sem mãos, pontes e Onidis são permitidos.</p>	<p>É permitido até 1 torção com 1 giro de rotação partindo de um rodante corrido; entrada de flick para frente e para trás.</p> <p>NÃO são permitidos truques durante habilidades de giros completos, aterrissagem deverá ser com ambos os pés na superfície de apresentação. NÃO são permitidas acrobacias após uma habilidade de giro completo.</p>	<p>Até 1 giro e 2 rotações.</p> <p>NÃO são permitidos torções e giros em uma habilidade de rotação dupla. NÃO são permitidos torções de uma habilidade de rotação dupla.</p>
----------------	--	---	---	---	---	--

### ELEVAÇÕES (STUNTS - PÁG. 1)

	NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3	NÍVEL 4	NÍVEL 5	NÍVEL 6
<b>A. SPOTTERS</b>	Nível de prep e acima. Elevação de solo. Exceções: assento no ombro, levantamento - T, elevações apoiadas apenas na cintura.	Acima do nível de prep; Elevação de solo.	Acima do nível de prep; elevações de base única com múltiplas flyers/tops requerem um spotter para cada flyer/ pessoa de cima.	Acima do nível de prep; elevações de base única com múltiplas flyers/tops requerem um spotter para cada flyer/ pessoa de cima.	Acima do nível de prep; elevações de base única com múltiplas flyers/tops requerem um spotter para cada flyer/ pessoa de cima.	Acima do nível de prep; elevações de base única com múltiplas flyers/tops requerem um spotter para cada flyer/ pessoa de cima.
<b>B. ALTURA DE ELEVAÇÕES</b> NÃO são permitidas elevações de base única estendidos ou assistidos nas categorias Youth e abaixo de 12 anos de idade, mas, são permitidas passar acima do nível de prep se nível for permitido	1 perna no nível da cintura; 2 pernas em nível de prep (pode passar acima do nível de prep); 1 perna a nível de prep com bases adicionais com conexão de mão/braço na pessoa de cima antes da iniciação; Apoio subindo nos ombros;  NÃO são permitidas elevações de base única com múltiplas pessoas de cima.	1 perna a nível de prep (pode passar por acima do nível de prep); Duas pernas acima do nível de prep;  NÃO são permitidas elevações de base única com múltiplas pessoas de cima.	1 perna acima do nível de prep.	1 perna acima do nível de prep.	1 perna acima do nível de prep.	1 perna acima do nível de prep.
<b>C. TRANSIÇÕES</b>	Obrigatório manter contato com pelo menos 1 base.  Leap frogs e variações de leap frog não são permitidos. (ver glossário)	Obrigatório manter contato com pelo menos 1 base.	Obrigatório manter contato com pelo menos 1 base, a não ser que o movimento seja legal como movimento de soltura.	Obrigatório manter contato com pelo menos 1 base, a não ser que o movimento seja legal como movimento de soltura.	Ver Movimentos de Soltura.	Ver Movimentos de Soltura.
<b>D. GIROS</b>	Até ¼ de giro EXCEÇÃO: Rebote ½ giro para posição pronada; Envolver em torno; até ½ giro se inicia e finaliza no solo de performance e é apenas apoiado pela cintura.	Até ½ giro EXCEÇÃO: giro tronco/barril único completo sem nenhuma habilidade adicional que se inicie e termine em posição de berço	Até 1 giro para nível de prep ou abaixo. até 1/2 giro para extensão 1 perna; Até um giro completo para extensão 2 pernas;	Até 1 ½ giros para nível de prep ou abaixo. Até 1 ½ giros para extensão de elevação de 2 pernas. Até 1 giro para elevação estendida de 1 perna.	Até 2 giros para nível de prep ou abaixo. Até 2 giros para extensão de elevação de 2 pernas. Até 1 ½ giro para elevação estendida de 1 perna.	Até 2 ¼ giros

**ELEVAÇÕES (STUNTS - PÁG. 2)**

	NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3	NÍVEL 4	NÍVEL 5	NÍVEL 6
<p><b>E. MOVIMENTOS DE SOLTURA</b>  Requer 3 receptores para elevações de base múltiplas, e 2 receptores para elevações de base única que aterrissam em posição horizontal; Não podem aterrissar em posição invertida; Não podem deslocar propositalmente; Deve retornar a(s) base(s) original(is); NAO sao permitidas giros soltos (veja Nível 6 para excecao).</p>	<p>Não são permitidos a não ser os desmontes</p>	<p>Não são permitidos a não ser, desmontes, lançamentos e giro tronco/barril completo sem nenhuma habilidade adicional desde que se inicie e termine em posição de berço</p>	<p>Iniciam a nível de cintura ou abaixo e devem ser recebidos a nível de prep ou abaixo; não devem passar do nível de braços estendidos; 1 habilidade e 0 giros.</p> <p>EXCEÇÃO: Giro de tronco/barril podem girar até 1 giro completo e devem aterrissar em posição de berço, costas retas ou pronada</p> <p>Helicópteros não são permitidos; Não devem envolver inversões.</p>	<p>Iniciam em nível de prep ou abaixo, se aterrissam na extensão; não devem passar do nível de braços estendidos; 2 habilidades; Helicópteros 180 graus com 0 giros, 3 receptadores;</p> <p>Invertida para não invertida com 0 giros, requer spotter se aterrissar a nível de prep ou acima.</p> <p>NÃO são permitidos giros partindo ou para elevações estendidas; NÃO devem passar por uma posição invertida.</p>	<p>Não excedem 18 polegadas /46 cm acima do nível de braços estendidos. Helicópteros 180 graus, 3 receptadores;</p> <p>Invertidas para não invertidas com 0 giros, requerem spotter se aterrissam a nível de prep. Ou acima.</p> <p>Não deve passar por uma posição invertida</p>	<p>Não excedem 18 polegadas /46 cm acima do nível de braços estendidos. Invertidas para não invertidas até ½ giro, requer spotter se aterrissa em nível de prep ou acima;</p> <p>Helicópteros 180 graus, 3 receptadores.</p> <p>Não deve passar por uma posição invertida</p> <p>EXCEÇÃO: EXCLUI JUNIOR 6:Rewinds são permitidos APENAS 1 rotação APENAS, 0 giros, requer mínimo de 1 receptor 1 spotter para elevação de base única, mínimo de 2 receptores/ 1 spotter para elevação de múltiplas bases.</p> <p>Arremesso de perna, dedos dos pés ou tipo semelhante de lançamentos não são permitido para iniciar a habilidade; SEM acrobacias antes de rewind.</p>
<p><b>F. INVERSÕES</b></p>	<p>Não são permitidas. (Atletas invertidos devem manter contato com o solo de performance)</p>	<p>Inversões a nível de solo que transacionam diretamente para posição não invertida</p>	<p>Nível de prep.</p> <p>Rolamentos suspensos que excedem ½ giro devem aterrissar em berço.</p>	<p>Estendida</p>	<p>Estendida</p>	<p>Estendida</p>



<p><b>G. INVERSOES PARA BAIXO</b></p> <p>Inversões para baixo não podem ter contato uma com a outra; Deverá manter contato com base original</p> <p>EXCEÇÃO: Base original pode perder contato quando se tornar necessário, tal como, durante transições em estilo de estrela.</p>	<p>Não são permitidas</p>	<p>Não são permitidas</p>	<p>A nível de cintura ou abaixo (pode passar pelo nível de prep); Deve ter 2 receptores em contato entre a cintura e a região do torso e ombros da pessoa de cima.</p> <p>NÃO são permitidos elevações de duas pernas do tipo panqueca</p>	<p>A nível de prep com 3 receptores (pode passar acima do nível de prep), 2 em contato entre a cintura e a região dos ombros da pessoa de cima.</p> <p>EXCEÇÃO: Descida controlada de uma elevação estendida invertida para o nível de prep.</p> <p>Se passar acima do nível de prep não deve aterrissar, parar ou tocar o solo invertido.</p> <p>EXCEÇÃO: Descida controlada de uma elevação estendida invertida para o nível de prep.</p>	<p>Acima do nível de prep com 3 receptores, 2 em contato entre a cintura e a região dos ombros da pessoa de cima.</p> <p>De cima/ passe acima do nível de preposição não pode aterrissar, parar ou tocar o solo invertido.</p> <p>EXCEÇÃO: Descida controlada de uma elevação estendida invertida para o nível de prep, passando acima do nível de prep para o nível de prep ou de uma posição estendida não invertida para uma elevação invertida a nível de prep.</p>	<p>Acima do nível de prep com 3 receptores, 2 em contato entre a cintura e a região dos ombros da pessoa de cima.</p> <p>De cima/ passe acima do nível de preposição não pode aterrissar, parar ou tocar o solo invertido.</p> <p>EXCEÇÃO: Descida controlada de uma elevação estendida invertida para o nível de prep, passando acima do nível de prep para o nível de prep ou de uma posição estendida não invertida para uma elevação invertida a nível de prep.</p>
<p><b>H. SOBRE / ABAIXO</b></p> <p>Elevação em grupo ou individual passando sobre/abaixo uma elevação de grupo ou individual separada.</p>	<p>Braços e pernas são permitidos</p>	<p>Braços e pernas são permitidos</p>	<p>Braços e pernas são permitidos</p>	<p>Indivíduo por baixo de uma elevação, elevação sobre um indivíduo</p>	<p>Permitido</p>	<p>Permitido</p>

### PIRÂMIDES (PYRAMIDS - PÁG. 1)

	NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3	NÍVEL 4	NÍVEL 5	NÍVEL 6
<b>A. GERAL</b>	Devem seguir as regras de elevações e desmontes e são permitidas até duas alturas; a pessoa de cima deve receber apoio primário de uma base a não ser que seja uma transição de soltura legal. Transições de soltura não devem entrar em contato com movimentos de soltura de outras elevações/pirâmides; Requeridos receptadores/spotters necessários devem se manter estacionários, devem manter contato visual com a pessoa de cima durante toda a transição, e não devem se envolver em qualquer outra habilidade ou coreografia quando a transição é iniciada; O peso primário não deve ser apoiado no segundo nível.					
<b>B. ESTRUTURAS</b> (NÃO são permitidas elevações de base única estendidas nas categorias Youth e abaixo de 12 anos de idade; Os <b>conectores</b> devem estar conectados à pessoa de cima no início da habilidade e devem manter contato durante toda a habilidade.	<p>Elevação de 2 pernas estendidas devem ser conectadas a nível de prep ou abaixo do conector com conexão de mão/braço; elevação de nível de prep conectada a nível de prep ou abaixo conectado a conexão de mão/braço.</p> <p>NÃO são permitidas elevações estendidas conectada a elevações estendidas</p> <p>Conectores de nível de prep deverão ter ambos os pés nas mãos das bases a menos que em assento de ombro, costas retas, elevação de abertura ou apoio de ombro.</p>	<p>Elevação de 1 perna estendida conectada a nível de prep ou abaixo com conexão braço-mão.</p> <p>NÃO são permitidas elevações estendidas conectada a elevações estendidas</p> <p>Conectores de nível de prep deverão ter ambos os pés nas mãos das bases a menos que em assento de ombro, costas retas, elevação de abertura ou apoio de ombro.</p>	<p>Não são permitidas elevações de perna única conectadas à elevação estendida.</p>	<p>Não são permitidas elevações de perna única conectadas à elevação estendida de perna única.</p>		
<b>C. TRANSIÇÕES SEM SOLTURA</b>	<p><b>GIROS</b> Até ¼ giro</p> <p><b>INVERSÕES</b> Devem seguir as regras de elevações.</p>	<p><b>GIROS</b> Até ½ giro. Giros de tronco/barril não devem ser assistidos por outra pessoa de cima.</p> <p><b>INVERSÕES:</b> Devem seguir as regras de elevações.</p>	<p><b>GIROS</b> Até 1 giro. (Um conector a nível de prep é necessário se a transição excede ½ giro para elevação de uma perna estendida).</p> <p><b>INVERSÕES:</b> Devem seguir as regras de elevações. EXCEÇÃO: Pessoa de cima pode passar por uma posição invertida, durante uma transição de pirâmide, se permanecer em contato durante toda a transição com uma base e uma conexão a nível de prep ou abaixo, deve começar e terminar em nível de prep ou abaixo.</p>	<p><b>GIROS</b> Até 1 ½ giros ( <b>devem estar conectador a um conector no nível de prep ou abaixo se exceder 1 giro para elevação de perna única</b>)</p> <p><b>INVERSÕES</b> Devem seguir as regras de elevações</p>	<p><b>GIROS: Até 2 giros (devem estar conectados a um conector no nível de prep ou abaixo se exceder 1 ½ giros em elevação estendida de perna única).</b></p> <p><b>INVERSÕES:</b> Devem seguir as regras de elevações</p>	<p><b>Giros :</b> Ate 2 ¼ de giros</p> <p><b>INVERSÕES:</b> Deverão seguir regras de elevações.</p>

**PIRÂMIDES (PYRAMIDS- PÁG. 2)**

	NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3	NÍVEL 4	NÍVEL 5	NÍVEL 6
<p><b>D. TRANSIÇÕES COM SOLTURA</b></p> <p>Contato deverá ser mantido com o mesmo conector durante a transição; contato deverá ser feito com a base no solo de competição antes do contato com os conectores é perdido (isso não inclui uniforme ou cabelo); Se 2 conectores são requeridos, deverão estar em dois lados separados do corpo; não pode estar conectado as pessoas de cima acima do nível de prep; Inversões/giros não podem deslocar para baixo enquanto invertido.</p>	<p>Além de desmontes não são permitidos</p>	<p>Além de desmontes e lançamentos não são permitidos</p> <p>Giros de tronco/barril não podem ser assistidos por outra pessoa de cima</p>	<p><b>NÃO INVERTIDOS:</b></p> <p>2 conectores (um deve ser mão/braço para mão/braço. O outro pode ser mão/braço para pé/parte inferior da perna); 2 receptores; não deve trocar de bases</p> <p>EXCEÇÃO: movimentos de soltura de elevações legais podem ser realizados com 1 conector. <b>Movimento de soltura para extensão com 1 conector, deverá iniciar do nível da cintura ou abaixo com conexão mão/braço.</b></p> <p><b>GIRANDO:</b></p> <p>1 giro, 2 conexões mão/braço</p> <p><b>INVERSÕES CONECTADAS:</b></p> <p>Não são permitidas</p>	<p><b>NÃO INVERTIDOS:</b></p> <p>1 conector; 2 receptores (mínimo de 1 receptor e 1 spotter)</p> <p><b>GIRANDO:</b></p> <p>1 ½ giro com 1 conector; 2 receptores (mínimo de 1 receptor e 1 spotter)</p> <p><b>INVERSÕES / GIROS CONECTADOS:</b></p> <p>2 conectores; Até 1 ¼ torções; 0 giros; Não podem trocar de bases; 3 receptores</p> <p>EXCEÇÃO: Torções conectadas que aterrissam em uma posição vertical a nível de prep ou acima necessitam no mínimo 1 receptor e 2 spotters;</p> <p>EXCEÇÃO: movimentos de soltura de elevações legais podem ser realizados com apenas 1 conector.</p>	<p><b>NÃO INVERTIDOS:</b></p> <p>1 conector; 2 receptores (mínimo de 1 receptor e 1 spotter)</p> <p><b>GIRANDO:</b></p> <p>2 Giros; 2 receptores (mínimo de 1 receptor e 1 spotter)</p> <p><b>INVERSÕES / GIROS CONECTADOS:</b></p> <p>1 conector; Até 1 ¼ torções; 0 giros; Não deve trocar de bases; 3 receptores</p> <p>EXCEÇÃO: Giros conectados que aterrissam em uma posição vertical a nível de prep ou acima necessitam no mínimo 1 receptor e 2 spotters.</p>	<p><b>NÃO INVERTIDOS:</b></p> <p>1 conector; 2 receptores (mínimo de 1 receptor e 1 spotter)</p> <p><b>GIRANDO:</b></p> <p>2 ¼ giro com 1; 2 receptores (mínimo de 1 receptor e 1 spotter)</p> <p><b>INVERSÕES / GIROS CONECTADOS:</b></p> <p>1 conector; Até 1 ¼ torções; ½ giros; ¾ viradas e até 1 giro; 3 receptores.</p> <p>EXCEÇÃO: Giros conectados travados sem torção que caem em posição vertical no nível de prep ou acima requerem um mínimo de 1 catcher e 2 spotters.</p>
<p><b>E. SOBRE / ABAIXO:</b></p> <p>Elevações em grupo, pirâmides, elevações individuais sobre ou abaixo, pirâmides ou individuais.</p>	<p>Braços e pernas são permitidos</p>	<p>Braços e pernas são permitidos.</p> <p>A pessoa de cima não deve passar sobre/abaixo do torso de uma outra pessoa de cima.</p>	<p>Braços e pernas são permitidos.</p> <p>A pessoa de cima não deve passar sobre/abaixo do torso de uma outra pessoa de cima.</p>	<p>Nenhuma elevação pode passar sobre outra elevação distinta.</p> <p>A pessoa de cima não pode inverter sobre/abaixo de outra pessoa de cima.</p>		



**DESMONTES E LANÇAMENTOS (DISMOUNTS & TOSSES)**

<p><b>A. DESMONTES GERAIS</b></p>	<p>Berços partindo de elevações de base única necessitam um spotter com ao menos uma mão-braço apoiando a região do quadril até os ombros da pessoa de cima; Berços de elevações de bases múltiplas requerem no mínimo 2 receptores e 1 spotter com pelo menos uma mão-braço apoiando a região do quadril até os ombros da pessoa de cima; Berços de base única com múltiplas pessoas de cima requerem 2 receptores para cada pessoa de cima, as bases e os receptores devem estar estacionários antes do início; Desmontes não podem ser invertidos ou aterrissarem invertidos; Desmontes de giro livre ou assistido não são permitidos.</p>					
	<p><b>NÍVEL 1</b></p>	<p><b>NÍVEL 2</b></p>	<p><b>NÍVEL 3</b></p>	<p><b>NÍVEL 4</b></p>	<p><b>NÍVEL 5</b></p>	<p><b>NÍVEL 6</b></p>
<p><b>B. DESMONTES</b></p>	<p>Pop Down direto, berço direto básico;  Berço no nível de cintura, lançamentos do chicken (Sponge) ou desmontes acima do nível de prep em pirâmides NÃO são permitidos.</p>	<p>Pop Down direto, berço direto básico; ¼ de berço girando;  Berços a nível de cintura NÃO são permitidos na divisão U8.</p>	<p>1 ¼ giro ou 1 truque de 2 pernas; ¼ berço girando de elevação de 1 perna; todos os desmontes a nível de prep e acima que envolvam um truque devem aterrissar em berço.  Desmontes invertidos NÃO são permitidos</p>	<p>2 ¼ giros de 2 pernas; 1 ¼ giro de 1 perna; não deve exceder 2 truques.  Desmontes de uma posição invertida não podem girar.</p>	<p>2 ¼ giros; não deve exceder 3 truques;  <b>Se exceder 1 ½ giros, nenhuma outra habilidade é permitida.</b>  Desmontes de uma posição invertida não podem girar.</p>	<p>2 ¼ giros  Desmontes de uma posição invertida pode girar até ½ .</p>
<p><b>A. LANÇAMENTOS GERAL</b></p>	<p>Mínimo de 3 e no máximo 4 bases realizando o lançamento, uma base deve estar atrás da pessoa de cima; Deve ser recebido em posição de berço por no mínimo 3 bases originais sendo uma delas posicionada na cabeça e ombros da pessoa de cima; Giros, inversões ou lançamentos com deslocamento intencional NÃO são permitidos.</p>					
<p><b>B. LANÇAMENTOS</b></p>	<p>Não são permitidos incluindo berços a nível de cintura e lançamentos de esponja</p>	<p>Lançamento direto  Lançamentos NÃO são permitidos na divisão U8</p>	<p>1 truque ou até 1 ¼ giros  Exceção: Ball X.  Arqueamento do corpo não conta como um truque.</p>	<p>2 ¼ giros; Não pode exceder 2 truques</p>	<p>2 ½ giros; não deve exceder 3 truques  Se exceder 1 ½ giros nenhuma outra habilidade é permitida.</p>	<p>2 ½ giros</p>

**SEM ACROBACIAS (NON-TUMBLING)****A. LIMITE DE TEMPO**

2:00

**B. ACROBACIAS**

Não é permitido

EXCEÇÕES: Rolamentos para frente, paradas de mão, estrelas e rodantes são permitidos por motivos de elevações e mudanças de formação e devem seguir as regras de nível adequadas de inversão.

EXEMPLO: Nível 3 inversão para baixo de uma posição de berço “ponte para trás” para a superfície de performance seria legal se for iniciado ao nível de cintura, tiver 2 receptores entre a região da cintura e região do torso do ombro da pessoa de cima enquanto passa por uma posição de parada de mãos.