

**REGULAMENTO**  
**SHOWCASE ESCOLAR DE CHEERLEADING DA CBCD**  
**RIBEIRÃO PRETO - SP, 26/11/23**

É com enorme satisfação que a Confederação Brasileira de Cheerleading Desportivo - CBCD, vem por meio deste regulamento, organizar a primeira edição do Showcase Escolar de Cheerleading da CBCD e convidar todas as escolas da região Sudeste e Nordeste do Brasil a participarem deste grande evento que ocorrerá no Ginásio Cava do Bosque - Ribeirão Preto, SP, no dia 26/11/2023. Através deste showcase buscamos fortalecer o cheerleading escolar na região e possibilitar a participação de atletas na Seleção Brasileira de Cheerleading e em competições internacionais.

**MISSÃO:**

Fomentar a prática e desenvolvimento do cheerleading Escolar não se limitando a, mas com enfoque na região Centro Oeste / Norte, unindo esforços com instituições educacionais, entidades desportivas, empresas, atletas e stakeholders que promovam o cheerleading escolar no Brasil.

**VISÃO:**

Ser um dos eventos de Cheerleading da CBCD trazendo oportunidade de participação dos atletas escolares, não se limitando à, mas com enfoque principal nas equipes da região Centro-Oeste e Norte.

**VALORES:**

- Paixão pelo Cheerleading;
- Excelência;
- Respeito;
- Inclusão;
- Trabalho em equipe;
- Transparência;
- Compromisso com o desenvolvimento, Fomentação e divulgação do Cheerleading escolar no Brasil;

**OBJETIVOS:**

- Auxiliar no crescimento e expansão do cheerleading escolar 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 escolares e de base brasileiras rumo a competições internacionais;

**VISÃO GERAL:**

As escolas interessadas, deverão seguir os seguintes passos:

1. Preparar uma rotina de 3m de duração sendo 2m30s + 30s de seção cheer utilizando o regulamento CBCD 2023;
2. Preencher o formulário de cadastro através do link: <https://forms.gle/BWKDd6WWFhqJf9nF9>
3. Confirmar presença via e-mail: [campeonatos@cbcd.esp.br](mailto:campeonatos@cbcd.esp.br)
4. O cronograma de apresentações será disponibilizado na semana do Campeonato Nacional de Cheerleading.
5. Todas as apresentações serão realizadas presencialmente para manter respeitando as devidas medidas de segurança.

**PERÍODO DE INSCRIÇÃO:**

25/10/2023 - 15/11/2023

**PREMIAÇÃO:**

Medalhas

**DATA E HORÁRIO DO SHOWCASE:**

Data: 26 de Novembro de 2023 Horário: 13h às 16h

**LOCAL DO SHOWCASE :**

Ginásio Cava do Bosque  
Rua Camilo de Mattos, 627  
Campos Elísios, Ribeirão Preto - SP  
CEP: 14085-340

**ELEGIBILIDADE:**

Estão elegíveis a participar do Showcase todos os atletas que devidamente se enquadram nas suas categorias e que sejam brasileiros ou considerados residentes no Brasil e pertencentes a equipes brasileiras **cadastradas junto à CBCD e aluno (a) matriculado na instituição educacional que representa**. 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 de países de fronteira com o Brasil sem federação com composição relevante de atletas brasileiros;

**CATEGORIAS:**

<b><u>Nível</u></b>	<b><u>Divisão</u></b>
1	All Girl
1	Coed
2	All Girl
2	Coed

**DIVISÕES DE IDADE:**

- Ensino Fundamental I: 6 - 10 anos de idade;
- Ensino Fundamental II: 11-14 anos de idade;
- Ensino Médio: 15-18 anos de idade

**TEAM BRAZIL:**

Os participantes do Showcase Escolar de Cheerleading da CBCD estarão aptos a prestarem seletiva para o Team Brazil.

### **CHEER MIX:**

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 cheer mix *completo* e então autorizar o DJ a tocar para início da apresentação.

### **UNIFORMES E POLÍTICA DE IMAGEM:**

Todas as equipes participantes do Campeonato Escolar deverão competir com uniforme com cobertura completa. Crop tops não serão aceitos.

### **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.

### **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.

### **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).

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **REGRAS GERAIS: TEAM CHEER:**

Todas as equipes devem apresentar as habilidades exigidas pelo sistema CBCD de Avaliação 2023 e seguirem as regras de segurança CBCD 2023.

### **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](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;
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 pons, 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 suportado 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.

## **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, disponível em nosso site:

**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. Ver tabela de habilidades de acordo com nível.

**TABELA DE HABILIDADES DE NÍVEL 1: NOVIÇO (NOVICE)**

<b>SEÇÃO CHEER (CHEER SECTION)</b>				
Variedade de movimentos, grito, uso de placas, bandeiras, pom poms, megafones e interatividade com espectadores.				
<b>ELEVAÇÕES (STUNTS)</b>				
<b>Inversão</b>	<b>Lançamento / Transição</b>	<b>Giros</b>	<b>Desmontes</b>	<b>Outras Elevações</b>
	- 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).
<b>PIRÂMIDES (PYRAMIDS)</b>				
<b>Inversão</b>	<b>Lançamento / Transição</b>	<b>Giros</b>	<b>Desmontes</b>	<b>Estruturas</b>
	- 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);
<b>LANÇAMENTOS (TOSSES)</b>				
<b>Lançamento sem giro</b>		<b>Lançamento com giro</b>		
- Proibido		- Proibido		
<b>ACROBACIAS (TUMBLING)</b>				
<b>Corrido</b>		<b>Parado</b>		
- 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		
<b>SALTOS (JUMPS)</b>				
Sequência simples de saltos consistente em saltos básicos (Spread Eagle/Tuck Jump) conectados ou não.				
<b>COREOGRAFIA (MOVIMENTOS + DANÇA) (OVERALL)</b>				
- Variedade simples, transições básicas de nível, utilização de espaço, ritmo, musicalidade, energia. - Posicionamento de corpo, alinhamento, movimentos controlados e conectados, tempo correto e sincronia.				

**FOLHA DE PONTUAÇÃO SISTEMA CBCD DE AVALIAÇÃO: N1**
**NOME DA COMPETIÇÃO:** \_\_\_\_\_ **JURADO:** \_\_\_\_\_ **DATA:** \_\_\_\_\_  
**NOME DO TIME:** \_\_\_\_\_ **DIVISAO:** \_\_\_\_\_

<b>CATEGORIA 1: SEÇÃO CHEER (CHEER SECTION)</b>	<b>MAX</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>	<b>COMENTÁRIOS</b>
Execução da apresentação, entusiasmo, interação com os espectadores, uso de adereços, incorporação de elevações, saltos e pirâmides.	10		
<b>CATEGORIA 2: ELEVAÇÕES (STUNTS)</b>	<b>MAX</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>	<b>COMENTÁRIOS</b>
Técnica de elevações	10		
Dificuldade de elevações	10		
Criatividade, coreografia geral, sincronia e variedade	10		
<b>CATEGORIA 3: PIRÂMIDES (PYRAMIDS)</b>	<b>MAX</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>	<b>COMENTÁRIOS</b>
Técnica de pirâmides	10		
Dificuldade de pirâmides	10		
Formação, espaçamento, tempo, criatividade e transições	5		
<b>CATEGORIA 4: ACROBACIAS (TUMBLING)</b>	<b>MAX</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>	<b>COMENTÁRIOS</b>
Dificuldade de tumbling	5		
Técnica de tumbling	5		
<b>CATEGORIA 5: SALTOS (JUMPS)</b>	<b>MAX</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>	<b>COMENTÁRIOS</b>
Dificuldade de saltos	5		
Técnica de saltos	5		
<b>CATEGORIA 6: MOVIMENTOS + DANÇA = OVERALL</b>	<b>MAX</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>	<b>COMENTÁRIOS</b>
Execução de componentes da rotina: fluidez, ritmo, tempo, transições e sincronia.	15		
<b>TOTAL</b>	100		
<b>DEDUÇÕES E INFRAÇÕES (DEDUCTIONS &amp; LEGALITIES)</b>			
<b>PONTUAÇÃO FINAL (FINAL SCORE)</b>			

**TABELAS DE HABILIDADES E NÍVEL 2: INTERMEDIÁRIO (INTERMEDIATE)**
**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 (Lançamentos são proibidos para times menores de 8 anos de idade).	Proibido

**ACROBACIAS (TUMBLING)**

CORRIDO	PARADO
- Roda - Flic - Passada especial	- Rolamento para frente/trás - Walkover para frente/trás - Flic

**SALTOS (JUMPS)**

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

**COREOGRAFIA (MOVIMENTOS + DANÇA)**

- 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 sincronização.

**FOLHA DE PONTUAÇÃO SISTEMA CBCD DE AVALIAÇÃO:**

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