



FILIADA A ICU



RECONHECIDA PELO COB



REGULAMENTO OFICIAL

Campeonato Brasileiro VIZZELA de Cheerleading 2025

LOCAL: GINÁSIO POLIESPORTIVO DE LAGOA SANTA - MINAS GERAIS

ENDEREÇO: AV. JULIO CLOVIS LACERDA, 104.

DATA: 29/11/2025

PATROCINADORES:

VIZZELA

BRIDGE
INTERNATIONAL
SPORTS & EDUCATION





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 1 dia, com 2 apresentações divididas em 2 blocos, sendo a primeira apresentação equivalente a 40% da nota final e 60% equivalente a segunda apresentação, totalizando a 100% da nota final.
3. O regulamento adotado para o Campeonato Brasileiro Vizzela de Cheerleading será o ICU 2024, traduzido pela CBCD.
4. O tempo de execução da rotina não deverá exceder 3 minutos incluindo a seção cheer.
5. Em caso de desistência de participação no Campeonato, não haverá reembolso de valores pagos.

LOCAL DO CAMPEONATO:

Ginásio Poliesportivo de Lagoa Santa - MG.

Endereço: Av. Julio Clovis Lacerda, 104 - Lagoa Santa, MG.

DATA DO CAMPEONATO:

29/11/2025

PROCESSO DE INSCRIÇÕES:

- Cada entidade de prática desportiva filiada à CBCD para a temporada de 2025 será responsável por inscrever suas equipes.
- As inscrições deverão ser realizadas entre os dias **01/08/2025 e 10/10/25**.
- Não serão aceitas alterações nas inscrições após o último dia de inscrição, a não ser por motivos de saúde ou falecimento, sendo aprovados formalmente pela CBCD.
- As entidades de prática desportiva deverão preencher o formulário: <https://forms.gle/CAjjedoG5JqTW5LV7>
- Para cada equipe será necessário que o responsável da entidade de prática desportiva preencha um formulário separado.
- Todos os atletas das equipes deverão estar devidamente filiados, com a declaração de filiação à CBCD da temporada de 2025 no momento da inscrição.
- Após verificação das inscrições, a CBCD enviará um e-mail de confirmação de inscrição da equipe no Campeonato, assim como adicionar 1 representante oficial de cada equipe no grupo de whatsapp do Campeonato Brasileiro de 2025.
- Casos omissos serão tratados a critério da diretoria executiva da CBCD.
- Em caso de desistência de participação no Campeonato, não haverá reembolso de valores pagos.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbcd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421

ELEGIBILIDADE: Estão elegíveis a participar da competição todas as entidades de prática desportiva devidamente **filiadas à CBCD para a temporada de 2025 assim como todos os atletas vinculados às entidades.**

- Cada competidor poderá apenas representar uma Entidade de Prática Desportiva.
- 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: RG, CNH (digital ou física autenticada em cartório).

DIVISÕES DE IDADE: Neste campeonato seguiremos as faixas etárias de acordo com a seguinte tabela:

Grupo de Idades (Internacional)	Categorias	Faixa Etária	Ano de nascimento	Noviço (N1)	Intermediário (N2)	Mediano (N3)
Primary	Sub 12	8 - 12 anos	2012 - 2017	x	x	x
Youth	Sub 14	12 - 14 anos	2010 - 2013	x	x	x
Junior	Sub 18	15 - 18 anos	2006 - 2010		x	x
Seniors	Aberto	18 +	2009 ou antes		x	x

CATEGORIAS: Neste campeonato serão disponibilizadas as seguintes categorias:

<u>All Girl</u>	<u>Coed</u>	<u>Quantidade de atletas</u>
Noviço (Nível 1)	Intermediário (Nível 2)	16 - 24 atletas
Intermediário (Nível 2)	Mediano (Nível 3)	16 - 24 atletas

Especialmente para categorias coed:

16 = 1- 5 atletas do gênero masculino
20 = até 10 atletas do gênero masculino
24 = até 13 atletas do gênero masculino

Observação importante:

- Em caso de desistência de inscrições por qualquer motivo, serão ressarcidos 50% do valor pago pela equipe, após aprovação da diretoria financeira da CBCD, desde que a desistência aconteça até 45 dias úteis antes do dia 29/11/25 .



CROSSOVERS: Não serão permitidos realizar crossover de atletas para o Campeonato Brasileiro de Cheerleading 2025.

VALORES:

<u>Lote</u>	<u>Data de Vencimento</u>	<u>Valor</u>
Lote 1	Até 10/08/25 às 10h	R\$ 130,00
Lote 2	Até 10/09/25 às 10h	R\$ 140,00
Lote 3	Até 10/10/25 às 10h	R\$ 150,00

REGRAS GERAIS E REQUERIMENTOS DE ROTINA TEAM CHEER:

1. Todas as equipes devem apresentar as habilidades exigidas pelo sistema ICU 2024 traduzido pela CBCD.
2. Todos os atletas devem ser supervisionados por um treinador ou diretor qualificado durante todas as atividades oficiais.
3. 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.**
4. Todas as equipes, treinadores e diretores devem ter um plano de resposta de emergência em caso de lesão durante os treinos e a Competição.
5. 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.
6. Devem ser utilizados calçados com solado macio e sólido durante as competições. Calçados de dança, ginástica, sapatilhas e botas não são permitidos.
7. Em caso de gestos obscenos ou sugestivos de ato sexual ou desrespeito durante a coreografia a equipe será penalizada e passiva de desqualificação.



8. Não é permitida joalheria de qualquer tipo, incluindo, mas, não limitados a orelhas, nariz, língua, umbigo, rosto, jóias de plástico transparente, braceletes, colares e pins em uniformes. As joias devem ser removidas e não cobertas por fita. Exceção: identificações/pulseiras médicas devidamente prescritas e previamente encaminhadas por e-mail (campeonatos@cbcd.esp.br /Assunto: Autorização Médica (nome completo do atleta e da equipe pertencente) para a organização do Campeonato.
9. Qualquer aparato de aumento de altura ou impulsão de atletas não é permitido.
10. Acessórios não são permitidos para a realização de uma rotina.
11. 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.
12. 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.
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 apoiado pelas mãos ou pés, o que quebra o impacto da queda. *Esclarecimento:* Quedas que incluam qualquer contato de suporte de peso pelas mãos ou pés não é uma violação dessa regra.
14. O tempo de execução da rotina Team Cheer não deve exceder 3 minutos incluindo a seção cheer. 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.



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. Em caso de gestos obscenos ou sugestivos de ato sexual ou desrespeito durante a coreografia a equipe será penalizada e passiva de desqualificação.
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.
19. A equipe deverá comparecer ao local de competição com antecedência e devidamente uniformizada. Para ter condição de participação, antes do início da competição, todos os componentes da equipe deverão apresentar suas credenciais à equipe de arbitragem.
 - a. Em caso do não comparecimento de uma equipe dentro do horário estipulado para o aquecimento, após a contagem de 15 minutos será declarada ausente, e consequentemente atribuída a pontuação 0 para a sua rotina.

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. Não será permitido música com letra inapropriada, palavras de baixo calão, e conotação de ato sexual. A equipe que utilizar música sugestiva será penalizada e estará passível de desqualificação. Cada equipe deverá apresentar o certificado de direitos autorais de cada cheermix, anexado no formulário de inscrição do Campeonato Brasileiro Vizzela de Cheerleading 2025. A não apresentação deste documento resultará em punição para a equipe de 5 pontos.

UNIFORMES E POLÍTICA DE IMAGEM:

Todas as equipes participantes deverão competir com uniforme com cobertura completa. Crop tops não serão aceitos. Não será permitido competir com roupa íntima visível. É obrigatório o uso de tênis adequado para a prática. O uniforme feminino deverá ser composto por blusa (cobrindo toda parte superior), short ou short/saia, vestido. O uniforme masculino deverá ser composto por blusa e calça.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbcd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421



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 estabelecidas pela CBCD. 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 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 estabelecidas pela CBCD. Apenas atletas e spotters (não atletas) deverão estar dentro dos limites da área de competição durante a performance.

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). O horário de aquecimento oficial de cada equipe será divulgado pela CBCD e deverá ser seguido rigorosamente.

SPOTTERS DE SEGURANÇA:

Para segurança das equipes, os Safety Spotters deverão atuar obrigatoriamente em todos os movimentos de risco, elevações e pirâmides da rotina, permanecendo ao fundo da área de competição quando não estiver atuando. Os spotters estarão uniformizados com sapatos e roupas adequadas para que se diferenciam dos atletas.

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 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.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbcd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421



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 disponibilizado a todos os treinadores no final do dia competitivo 30 minutos após a finalização da entrega das súmulas onde questões pontuais sobre as notas de suas equipes poderão ser revisadas junto aos Jurados do Campeonato. Nenhuma nota será revisada a partir do momento em que o responsável pela equipe sair do local da competição e/ou após o tempo estabelecido. Os recursos deverão ser encaminhados por e-mail (campeonatos@cbcd.esp.br) dentro do tempo estabelecido acima.

BANCA DE JURADOS:

A Banca de Jurados é responsável pela avaliação de cada performance baseada no sistema ICU 2025. Cada jurado preencherá a ficha de avaliação de cada apresentação, julgando as habilidades técnicas e a rotina em geral.



DIVISÃO NOVIÇA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 1):

DIVISÃO NOVIÇA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 1) - ACROBACIAS GERAIS:

A. Todas as acrobacias devem se originar e finalizar na superfície de execução.

Esclarecimento: Uma acrobacia pode ser rebatida a partir dos pés em uma transição.

Exceção: Rebater para uma posição de bruços (1/2 giro para o estômago) em uma acrobacia é permitido na Divisão Novica.

B. Executar elementos acrobáticos, por baixo ou através de uma elevação, indivíduo ou adereço não é permitido.

Esclarecimento: Um indivíduo pode saltar por cima (rebater) outro indivíduo.

C. Executar elementos acrobáticos enquanto segura ou estando em contato com qualquer adereço não é permitido, a menos que o "adereço" seja um dispositivo de mobilidade para atletas das Olimpíadas Especiais ou de Habilidades Especiais.

D. Rolamentos de mergulho não são permitidos.

E. Saltos não são considerados habilidades acrobáticas do ponto de vista de legalidades. Portanto, se uma habilidade de salto for incluída em um passe acrobático, o salto interromperá o passe.

DIVISÃO NOVIÇA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 1) - ACROBACIAS PARADAS/CORRIDAS:

A. As habilidades devem envolver contato físico constante com a superfície de execução.

Exceção: Carroças em bloco e arredondamentos são permitidos.

B. Rolamentos para frente e para trás, cambalhotas para frente e para trás e paradas de mão são permitidos.

C. Rodas e Rondadas são permitidos.

D. Não são permitidas acrobacias em combinação imediata após uma rondada. Se ocorrer uma acrobacia após uma rondada, uma pausa clara e distinta deve ser feita imediatamente após uma rondada ou um rebote da rondada.

E. Flic para frente e para trás não são permitidas.



DIVISÃO NOVIÇA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 1) - ELEVAÇÕES EM GRUPO:

Observadores: Spotters

1. É necessário um observador para cada pessoa de cima (flyer) no nível prep e acima*.

*Exemplo: Espacates suspensos, posições de corpo plano e preparações são exemplos de acrobacias de nível preparatório. *Acrobacias com braços estendidos que não estejam na posição vertical (por exemplo, v-sit, costas estendidas, etc.) são consideradas acrobacias de nível de prep.*

Esclarecimento 1: A base central em um v-sit estendido pode ser considerado um observador, desde que esteja em posição de proteger a cabeça e os ombros da pessoa de cima (flyer).

Esclarecimento 2: Se as bases primárias se agacharem, se ajoelharem ou abaixarem a altura total da acrobacia enquanto estendem os braços (exceto acrobacias no solo), essa habilidade será considerada estendida e, portanto, não permitida, independentemente da posição do observador traseiro.

Exceção: Shoulder sits/straddles, T-lifts e acrobacias com transição de até ½ giro, onde a pessoa de cima começa e termina na superfície de apresentação, sendo apoiada continuamente apenas pela cintura, não requerem um observador.

2. É necessário um observador para cada pessoa de cima (flyer) em uma acrobacia de solo.

Esclarecimento: O observador pode segurar a cintura da pessoa de cima em uma acrobacia de solo.

A. Níveis de Elevações:

1. Elevações com uma perna só são permitidas na altura da cintura.

Exceção 1: Acrobacias com uma perna só no nível de prep são permitidas se a pessoa de cima estiver conectada a alguém que esteja na superfície de apresentação, que deve ser uma pessoa diferente da(s) base(s) ou do observador. A conexão deve ser de mão/braço com mão/braço e deve ser feita antes do início da elevação com uma perna só no nível de prep.

Exceção 2: Uma parada de ombros com apoio é permitida na Divisão Noviça se ambas as mãos da pessoa de cima (flyer) estiverem em contato com as duas mãos da base até que ambos os pés da pessoa de cima (flyer) estejam apoiados nos ombros da base.

2. Elevações acima do nível de prep não são permitidas. Uma elevação não pode ultrapassar o nível de prep.

Esclarecimento: Não é permitido levar a pessoa de cima acima (flyer) da cabeça das bases.

C. Elevações e transições com giros são permitidas até um total de $\frac{1}{4}$ de rotação pela pessoa de cima em relação à superfície de execução.

Esclarecimento: Uma torção realizada com um giro adicional pelas bases, executadas no mesmo conjunto de habilidades, não é permitida se a rotação cumulativa resultante da pessoa de cima (flyer) exceder $\frac{1}{4}$ de rotação. O juiz de segurança usará os quadris da pessoa de cima para determinar a quantidade de rotação total que uma pessoa de cima realiza em um conjunto de habilidades. Uma vez que uma acrobacia é executada (ou seja, preparação) e os atletas demonstram uma parada definitiva e clara com uma pessoa de cima (flyer) parada, eles podem continuar a caminhar a elevação em rotação adicional.

Exceção 1: Rebote para uma posição de braços ($\frac{1}{2}$ giro para o estômago) é uma elevação permitida na Divisão Noviça.

Exceção 2: Elevações com $\frac{1}{2}$ volta são permitidas na Divisão Noviça.

Exceção 3: É permitido um giro de até $\frac{1}{2}$ se a pessoa de cima (flyer) começar e terminar na superfície de apresentação e estiver apoiada apenas na cintura e não precisar de um observador adicional.

D. Durante as transições, pelo menos uma base deve permanecer em contato com a outra pessoa de cima (flyer).

Exceção: Saltos de rã e variações de Saltos de rã não são permitidos na Divisão Noviça.

E. Elevações e transições com giro livre ou giro assistido não são permitidas.

F. Nenhuma elevação, pirâmide ou indivíduo pode se mover sobre ou sob outra elevação, pirâmide ou indivíduo separado.

Esclarecimento 1: Esta regra se aplica ao torso de um atleta (parte média do corpo de um atleta) não se mover sobre ou sob o torso de outro atleta; isso não se aplica aos braços ou pernas de um atleta.

Esclarecimento 2: Uma pessoa de cima (flyer) não pode passar por cima ou sob o torso (parte média do corpo de um atleta) de outra pessoa de cima, independentemente de a acrobacia ou pirâmide ser separada ou não.

Exemplo: Um Assento de Ombro em movimento sob uma preparação não é permitida.

Exceção: Um indivíduo pode pular sobre outro indivíduo.

G. Recepções divididas de base única não são permitidas.

H. Elevações de base única com várias pessoas de cima (flyers) não são permitidas.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbcd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421



DIVISÃO NOVIÇA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 1) - DESMONTES E LANÇAMENTOS:

1. Não são permitidos movimentos de lançamento além daqueles permitidos na Divisão Noviça "Desmontes" e "Lançamentos".
2. Os movimentos de lançamento não podem pousar em posição de bruços ou invertida.
3. Os movimentos de lançamento devem retornar às bases originais.

Esclarecimento: Um indivíduo não pode pousar na superfície de apresentação sem assistência.

4. Helicópteros não são permitidos.
5. Um único giro completo de tronco/barril não é permitido.
6. Os movimentos de lançamento não podem se deslocar intencionalmente.
7. Os movimentos de lançamento não podem passar por cima, por baixo ou através de outras elevações, pirâmides ou indivíduos.

DIVISÃO NOVIÇA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 1) - INVERSÃO DE ELEVAÇÕES:

1. Inversões não são permitidas.

Esclarecimento: Todos os atletas invertidos (a pessoa de cima) devem manter contato com a superfície de performance (consulte a Divisão Noviça "Tombos em Pé/Corrida").

Exemplo: Uma parada de mão apoiada na superfície de performance não é considerada uma acrobacia, mas é uma inversão legal.

- K. As bases não podem apoiar o peso da pessoa de cima (flyer) enquanto ela estiver em uma posição de extensão para trás ou invertida.

Esclarecimento: Uma pessoa em pé no chão não é considerada uma pessoa de cima (flyer).



DIVISÃO NOVIÇA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 1) - PIRÂMIDES:

A. As pirâmides devem seguir as regras de "Acrobacias" e "Desmontagens" da Divisão Noviça e são permitidas até 2 de altura.

1. Observação: Acrobacias EXTENDIDAS de base única ou assistidas não são permitidas nas Divisões de Habilidades Especiais para Iniciantes ou nas Divisões Tradicionais das Olimpíadas Especiais para Iniciantes (também não são permitidas na Primária para Iniciantes ou em qualquer uma das Divisões de Iniciantes mais jovens).

B. Os atletas de cima (flyers) devem receber apoio primário de uma base.

Esclarecimento: Sempre que um atleta de cima (flyer) for solto pelas bases durante uma transição de pirâmide, o atleta de cima (flyer) deve pousar em um berço ou desmontar para a superfície de performance, não pode estar conectado a um suporte acima do nível de prep e deve seguir as regras de "Desmontagem" da Divisão de Iniciantes.

C. Elevações com duas pernas:

1. Elevações com duas pernas estendidas devem ser apoiadas por um atleta de cima (flyer) no nível de prep ou abaixo, com uma conexão mão-braço apenas, com as seguintes condições:

- a. A conexão deve ser feita antes do início da elevação estendida com duas pernas.
- b. Os atletas de nível de prep que estiverem no topo devem ter os dois pés nas mãos das bases.

Exceção: Os atletas de nível de prep que estiverem no topo não precisam ter os dois pés nas mãos das bases se a pessoa de nível preparatório estiver sentada com os ombros, com as costas retas, com as pernas abertas ou em pé com os ombros.

2. Elevações com as duas pernas estendidas não podem ter apoio ou ser apoiadas por outras acrobacias estendidas.

D. Elevações com uma perna:

1. Elevações com uma perna de nível de prep devem ser realizadas por pelo menos uma pessoa de nível preparatório ou inferior, com uma conexão mão-braço apenas, com as seguintes condições:

- a. A conexão deve ser feita antes de iniciar a elevação com uma perna de nível de prep.
- b. Os atletas com elevações de nível de prep devem estar com os dois pés nas mãos das bases.



Exceção: Os atletas com elevações de nível de prep não precisam estar com os dois pés nas mãos das bases se a pessoa de nível de prep estiver sentada com os ombros, costas retas, elevação com pernas abertas ou parada com os ombros.

2. Elevações com uma perna estendida não são permitidas.

E. Nenhuma elevação, pirâmide ou indivíduo pode se mover por cima ou por baixo de outra elevação, pirâmide ou indivíduo separado.

Esclarecimento: Uma pessoa de nível de prep não pode passar por cima ou por baixo do tronco (seção média do corpo de um atleta) de outra pessoa de nível de prep, independentemente de a elevação ou pirâmide ser separada ou não.

Exemplo: Um Assento de Ombro em movimento sob um atleta em nível de prep não é permitido.

DIVISÃO NOVIÇA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 1) - DESMONTAGENS:

Observação: Os movimentos são considerados "Desmontagens" somente se forem liberados para um berço ou liberados e assistidos para a superfície de execução.

A. Berços de elevações de base única devem ter um observador com pelo menos uma mão/braço apoiando a região da cintura ao ombro para proteger a cabeça e a área dos ombros através do berço.

B. Berços de elevações de base múltipla devem ter 2 receptores e um observador com pelo menos uma mão/braço apoiando a região da cintura ao ombro para proteger a cabeça e a área dos ombros através do berço.

Esclarecimento 1: Berços, Esponja, Entrada e Squish são considerados lançamentos e não são permitidos na Divisão Noviça.

Esclarecimento 2: Todos os berços na altura da cintura não são permitidos.

C. Os desmontes devem retornar à(s) base(s) original(is):

Exceção 1: Os desmontes para a superfície de performance devem ser auxiliados por uma base original e/ou um observador.

Exceção 2: Quedas retas ou pequenos saltos, sem habilidade(s) adicional(is), da altura da cintura ou abaixo, são os únicos desmontes permitidos para a superfície de performance sem assistência.

Esclarecimento: Um indivíduo não pode pousar na superfície de performance acima da altura da cintura sem assistência.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbsd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421



- Apenas pop downs retos e berços retos básicos são permitidos.
- Desmontagens com giros (incluindo $\frac{1}{4}$ de volta/rotação) não são permitidas.
- Nenhuma elevação, pirâmide, indivíduo ou suporte pode se mover sobre ou sob uma desmontagem, e uma desmontagem não pode ser lançada por cima, por baixo ou através de acrobacias, pirâmides, indivíduos ou suportes.
- Não são permitidas desmontagens com habilidades acima de um nível de prep em pirâmides.
- Não são permitidas desmontagens com giros livres ou giros assistidos.
- As desmontagens não podem se deslocar intencionalmente.
- Pessoas de cima (flyers) em desmontagens não podem entrar em contato umas com as outras enquanto soltas das bases.
- Quedas/rolagens de tensão de qualquer tipo não são permitidas.

DIVISÃO NOVIÇA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 1) - ARREMESSOS/LANÇAMENTOS:

A. Arremessos não são permitidos.

Esclarecimento 1: Isso inclui arremessos de "Esponja" (também conhecidos como Load Ins ou Squish).

Esclarecimento 2: Todos os berços na altura da cintura não são permitidos.

DIVISÃO INTERMEDIÁRIA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 2)

DIVISÃO INTERMEDIÁRIA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 2) - ACROBACIAS GERAIS:

A. Todas as acrobacias devem ser iniciadas e finalizadas na superfície de execução.

Esclarecimento: Uma acrobacia pode rebater os seus pés para uma transição. Se o rebote do passe da acrobacia envolver rotação do quadril sobre a cabeça, o acrobata/pessoa de cima deve ser pego e parado em uma posição não invertida antes de continuar para a transição do quadril sobre a cabeça ou acrobacia.

Exemplo: Uma rondada flic e, em seguida, um impacto ou contato de uma base ou braçadeira direto para um mortal para trás infringiria esta regra. Uma separação clara entre a acrobacia para a elevação é necessária para que isso seja legal. Pegar o rebote e, em seguida, abaixar para criar o arremesso para a rotação é legal. Isso também seria válido se vier apenas de um flic parado para trás sem a rondada.

B. Acrobacias por cima, por baixo ou através de uma elevação, indivíduo ou adereço não é permitido.

Esclarecimento: Um indivíduo pode saltar (rebater) sobre outro indivíduo.

C. Não é permitido acrobacias segurando ou em contato com qualquer endereço, a menos que o "adereço" seja um dispositivo de mobilidade para o atleta das Olimpíadas Especiais ou de Habilidades Especiais.

D. Rolamentos de mergulho são permitidas.

Exceção 1: Rolamentos de mergulho realizados na posição de cisne/arqueado não são permitidas.

Exceção 2: Rolamentos de mergulho que envolvam giros não são permitidas.

E. Saltos não são considerados uma habilidade acrobática do ponto de vista de legalidades. Portanto, se um salto for incluído em um passe acrobático, o salto interrompe o passe acrobático.

F. Não é permitido girar ou virar após um flic combinado com um passo para trás. Os pés devem se unir após a habilidade ser concluída antes de girar ou virar.

Exemplo: Um flic para trás combinado com um passo para fora imediatamente se movendo para ½ giro não é permitido.

DIVISÃO INTERMEDIÁRIA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 2) - ACROBACIAS PARADAS:

A. Giros e aéreos não são permitidos.

B. Séries de flic para frente e para trás não são permitidas.

Esclarecimento: Um walkover para trás em uma acrobacia para trás é permitido.

C. Habilidades de salto em combinação imediata com acrobacia(s) não são permitidas.

Exemplo: Giros mortais com toque de ponta do pé (toe touch) e toques de ponta do pé com flic não são permitidos.

D. É proibido girar enquanto estiver no ar.

Exceção: Rodadas são permitidas.

DIVISÃO INTERMEDIÁRIA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 2) - ACROBACIAS CORRIDAS:

A. Viradas e aéreos não são permitidos.

B. Séries de flic para frente e para trás são permitidas.

C. Não é permitido girar enquanto estiver no ar..

Exceção: Rondadas são permitidas.

DIVISÃO INTERMEDIÁRIA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 2) - ELEVAÇÕES:

A. OBSERVADORES (Spotters):

1. É necessário um observador para cada pessoa de destaque acima do nível preparatório.

2. É necessário um observador para cada pessoa de destaque em uma acrobacia de solo.

Esclarecimento: O observador pode pegar a cintura da pessoa de destaque em uma acrobacia de solo.

B. NÍVEIS DE ELEVAÇÕES:

1. Elevações com uma perna acima do nível preparatório não são permitidas. Uma elevação com uma perna não pode ultrapassar o nível preparatório.

Esclarecimento 1: Levar a pessoa de destaque (flyer) em uma elevação com uma perna acima da cabeça das bases não é permitido.

Esclarecimento 2: Se as bases primárias se agacharem, apoiarem os joelhos no chão ou abaixarem a altura total da acrobacia enquanto estendem os braços (exceto acrobacias de solo), essa habilidade será considerada estendida e portanto, não permitida, independentemente da posição da base traseira.

2. Observação: Elevações ESTENDIDAS em base única ou assistidas não são permitidas nas Divisões Intermediárias de Habilidades Especiais ou nas Divisões Unificadas Intermediárias das Olimpíadas Especiais (também não são permitidas na Primária Intermediária ou em qualquer uma das Divisões Intermediárias mais novas).

C. Elevações e transições com giros são permitidas até um total de ½ rotação de giro pela pessoa de cima em relação à superfície de execução.

Esclarecimento 1: Um giro realizado com uma virada adicional pelas bases, realizado no mesmo conjunto de habilidades, não é permitido se a rotação cumulativa resultante da pessoa de cima exceder $\frac{1}{2}$ rotação. O juiz de segurança usará os quadris da pessoa de cima para determinar a quantidade de rotação total que uma pessoa de cima realiza em um conjunto de habilidades. Uma vez que uma acrobacia é executada (ou seja, preparação) e os atletas demonstram uma parada definitiva e clara com uma pessoa de cima parada, eles podem continuar a caminhar com a acrobacia em rotação adicional.

Exceção: Um único giro completo com giro de tronco/barril é permitido, desde que comece e termine na posição de berço e seja assistido por uma base.

Esclarecimento 2: Um giro de tronco/barril não pode incluir nenhuma outra habilidade (por exemplo, giros completos com chute, etc.) além do giros.

Esclarecimento 3: Um giro de tronco/barril não pode ser auxiliado por outra pessoa de cima.

D. Durante as transições, pelo menos uma base deve permanecer em contato com a outra pessoa de cima.

E. Elevações e transições de giros livres ou assistidos não são permitidos.

F. Nenhuma elevação, pirâmide ou indivíduo pode se mover sobre ou sob outra elevação, pirâmide ou indivíduo separado.

Esclarecimento 1: Esta regra se aplica ao torso de um atleta (parte média do corpo de um atleta) não se mover sobre ou sob o torso de outro atleta; isso não se aplica aos braços ou pernas de um atleta.

Esclarecimento 2: Uma pessoa de cima não pode passar por cima ou sob o torso (parte média do corpo de um atleta) de outra pessoa de cima, independentemente da manobra ou pirâmide ser separada ou não.

Exemplo: Uma elevação de uma pessoa sentada de ombro andando debaixo de uma prep não é permitida.

Exceção: Um indivíduo pode pular sobre outro indivíduo.

G. Recepções divididas de base única não são permitidas.

H. Elevações de base única com múltiplas pessoas de cima não são permitidas.

DIVISÃO INTERMEDIÁRIA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 2) - MOVIMENTOS DE SOLTURA/DESMONTAGEM DE ELEVAÇÕES:

1. Não são permitidos movimentos de soltura além daqueles permitidos nas Divisões Intermediária e de Habilidades Especiais das Olimpíadas Especiais. "Desmontagens" e "Arremessos" não são permitidos nas Divisões de Habilidades Especiais e Olimpíadas Especiais.

2. Os movimentos de soltura não podem pousar em posição de bruços ou invertida.

3. Os movimentos de soltura devem retornar às bases originais.

Esclarecimento: Um indivíduo não pode pousar na superfície de execução sem assistência.

Exceção: Veja Desmonte "C".

4. Não é permitido a soltura de posições corporais invertidas para não invertidas.

5. Helicópteros não são permitidos.

6. Um único giro completo de tronco/barril é permitido, desde que comece e termine na posição de berço.

Esclarecimento 1: Rolagens de tronco/barril em uma única base devem ter dois (2) receptores. Rolagens de tronco/barril em múltiplas bases devem ter três (3) receptores.

Esclarecimento 2: Uma rolagem de tronco/barril não pode ser auxiliada por outra pessoa de cima.

Esclarecimento 3: Uma rolagem de tronco/barril deve retornar às bases originais e não pode incluir nenhuma habilidade além do giro.

Exemplo: Não são permitidos giros completos com chute. (Kick Full twist)

7. Movimentos de Soltura/Desmontes não podem se deslocar intencionalmente.

8. Movimentos de Soltura/Desmontes não podem passar por cima, por baixo ou através de outras acrobacias, pirâmides ou indivíduos.

DIVISÃO INTERMEDIÁRIA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 2) - INVERSÕES DE ELEVAÇÕES:

1. Transições de inversões no nível do solo para posições não invertidas são permitidas. Nenhuma outra inversão é permitida.



Esclarecimento: Todos os atletas invertidos (a pessoa de cima) devem manter contato com a superfície de performance a menos que sejam levantados diretamente para uma posição não invertida.

*Exemplo 1: **Permitido:** Transição de uma parada de mão no solo para uma acrobacia não invertida (por exemplo, sentado nos ombros).*

*Exemplo 2: **Não Permitido:** Transição de um berço para uma parada de mão ou uma transição de uma posição pronada para um rolamento para a frente.*

K. As bases não podem apoiar o peso de uma pessoa de cima enquanto essa base estiver em uma posição de flexão para trás ou invertida.

Esclarecimento: Uma pessoa em pé no solo não é considerada uma pessoa de cima.

DIVISÃO INTERMEDIÁRIA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 2) - PIRÂMIDES:

A. As pirâmides devem seguir as regras de "Elevações" e "Desmontagens" da Divisão Intermediária e são permitidas até 2 de altura.

1. Observação: Elevações ESTENDIDAS de base única ou assistidas não são permitidas nas Divisões Unificadas Intermediárias de Habilidades Especiais ou das Olimpíadas Especiais Intermediárias (também não são permitidas na Primária Intermediária ou em qualquer uma das Divisões Intermediárias mais nova).

B. Pessoas de cima devem receber apoio primário de uma base.

Esclarecimento: Sempre que um atleta de cima for solto pelas bases durante uma transição de pirâmide, a pessoa de cima deve pousar em um berço ou desmontar para a superfície de performance, não pode estar conectado a um braçador que esteja acima do nível de prep e deve seguir as regras de "Desmontagem" da Divisão Intermediária.

C. Elevações estendidas não podem se conectar ou ser apoiadas (braçadas) por nenhuma outra elevação estendida.

D. Nenhuma elevação, pirâmide ou indivíduo pode se mover por cima ou por baixo de outra elevação, pirâmide ou indivíduo.

*Esclarecimento: Uma pessoa de cima não pode passar por cima ou por baixo do tronco (parte média do corpo de um atleta) de outra acrobacia, independentemente de a elevação ou pirâmide ser **separada** ou não.*

Exemplo: Caminhar sentado nos ombros de um atleta debaixo de uma prep não é permitido.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbcd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421

E. Elevações estendidas com uma perna:

1. Devem ser apoiadas (braçadas) por pelo menos uma (1) pessoa de cima no nível de prep ou abaixo, apenas com conexão mão-braço. A conexão mão-braço da pessoa de cima deve estar, e deve permanecer, conectada à mão-braço do atleta.
2. A conexão deve ser feita antes de iniciar a elevação estendida de uma perna.
3. As pessoas de cima braçadeiras em nível de prep devem estar com os dois pés nas mãos das bases.

Exceção: As pessoas de cima braçadeiras em nível de prep não precisam estar com os dois pés nas mãos das bases se a pessoa de cima estiver sentada nos ombros, costas retas, elevação com pernas abertas ou parada de ombros.

DIVISÃO INTERMEDIÁRIA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 2) - DESMONTAGENS:

Observação: Os movimentos são considerados "Desmontagens" somente se forem liberados para um berço ou liberados e assistidos até a superfície de apresentação.

- A. Berços de elevações de base única devem ter um observador (spotter) com pelo menos uma mão/braço apoiando a região da cintura ao ombro para proteger as áreas da cabeça aos ombros no berço.
- B. Berços de elevações de base múltipla devem ter 2 receptores e um observador (spotter) com pelo menos uma mão/braço apoiando a região da cintura ao ombro para proteger as áreas da cabeça aos ombros no berço.
- C. Desmontagens devem retornar à(s) base(s) original(is):

Exceção 1: Desmontagens para a superfície de apresentação devem ser assistidas por uma base original e/ou observador (spotter).

Exceção 2: Pop downs diretos ou pequenos pop offs sem habilidade(s) adicional(is) a partir do nível da cintura ou abaixo são as únicas desmontagens permitidas para a superfície de apresentação sem assistência.

Esclarecimento: Um indivíduo não pode pousar na superfície de apresentação acima do nível da cintura sem assistência.

D. Somente pop downs diretos, berços diretos básicos e $\frac{1}{4}$ de giro são permitidos.

E. Desmontagens com giros que excedam $\frac{1}{4}$ de giro/rotação não são permitidas. Todas as outras posições/habilidades adicionais não são permitidas.

Exemplo: Toque de pé, pique, encolhido, etc./ habilidades adicionais não são permitidas na desmontagem.



F. Nenhuma elevação, pirâmide, indivíduo ou adereço pode se mover sobre ou sob uma desmontagem, e uma desmontagem não pode ser lançada sobre, sob ou através de elevações, pirâmides, indivíduos ou adereços.

G. Berços de elevações estendidas de perna única em pirâmides são permitidos.

H. Não são permitidas desmontagens com giros livres ou giros assistidos.

I. Desmontagens não podem se deslocar intencionalmente.

J. Pessoas de cima em desmontagens não podem entrar em contato umas com as outras enquanto soltas das bases.

K. Quedas/rolagens de tensão de qualquer tipo não são permitidas.

DIVISÃO INTERMEDIÁRIA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 2) - LANÇAMENTOS:

A. Lançamentos são permitidos com até um total de 4 bases. Uma base deve estar atrás da pessoa de cima durante o lançamento e poderá auxiliar a pessoa de cima no lançamento.

B. Os lançamentos devem ser realizados com todas as bases com os pés na superfície de execução e devem cair em posição de berço. A pessoa de cima deve ser pega em posição de berço por pelo menos 3 bases originais, uma das quais está posicionada na área da cabeça e ombros da pessoa de cima. As bases devem permanecer estacionárias durante o lançamento.

Exemplo: não há deslocamento de lançamentos intencionais.

C. A pessoa de cima em um lançamento deve estar com os dois pés nas mãos das bases quando o lançamento for iniciado.

D. Lançamentos de giro, invertidos ou de deslocamento não são permitidos.

E. Nenhuma elevação, pirâmide, indivíduo ou adereço pode se mover sobre ou sob um lançamento, e um lançamento não pode ser lançado sobre, sob ou através de elevações, pirâmides, indivíduos ou adereços.

F. A única posição corporal permitida é a corrida em linha reta. (Sem arco exagerado)

G. Variações de braços, como saudação, etc., são permitidas se as pernas e o corpo estiverem em posição de corrida em linha reta.

H. As pessoas de cima em lançamentos separados não podem entrar em contato umas com as outras.

I. Apenas uma única pessoa de cima é permitida durante o lançamento.



DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3):

DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - ACROBACIAS GERAIS:

A. Todas as acrobacias devem se originar e cair na superfície de performance.

Esclarecimento: Uma acrobacia pode rebater dos pés para uma transição. Se o rebote do passe acrobático envolver rotação de quadril sobre a cabeça, a acrobacia/pessoa de cima deve ser pego e parado em uma posição não invertida antes de continuar para a transição de quadril sobre a cabeça ou acrobacia.

Exemplo: Rondada flic e, em seguida, um impacto ou contato de uma base ou braçador direto para um mortal para trás violaria esta regra. Uma separação clara entre a elevação e a acrobacia é necessária para que isso seja legal. Pegar o rebote e, em seguida, mergulhar para criar o arremesso para a rotação é legal. Isso também seria válido se vier apenas de um giro completo para trás sem o giro completo.

B. Acrobacias por cima, por baixo ou através de uma elevação, indivíduo ou adereço não é permitido, a menos que o "adereço" seja um equipamento de mobilidade para um atleta de Habilidades Adaptativas.

Esclarecimento: Um indivíduo pode saltar (rebater) sobre outro indivíduo.

C. Não é permitido executar elementos acrobáticos segurando ou em contato com qualquer adereço, a menos que o "adereço" seja um equipamento de mobilidade para um atleta com Habilidades Adaptativas.

Esclarecimento: Embora não se aplique à Divisão Mediana, pois giros não são permitidas; para divisões que permitem giros (por exemplo, Divisões Avançada-Premiere), atletas já proficientes em uma habilidade de giros simples para trás em pé podem executar um giro simples para trás em pé com pompons apenas nas mãos do atleta durante a parte de Seção Cheer.

D. Rolamentos de mergulho são permitidos.

Exceção 1: Rolamentos de mergulho realizados em posição de cisne/arqueado não são permitidos.

Exceção 2: Rolamentos de mergulho que envolvam giros não são permitidos.

E. Saltos não são considerados uma habilidade acrobática do ponto de vista legal. Portanto, se uma habilidade de salto for incluída em um passe acrobático, o salto interromperá o passe.

Exemplo: Se um atleta da Divisão Mediana realizar uma sequência de rondada - toque de ponta do pé (toe touch) - flic para trás - mortal para trás, esta combinação de habilidades não seria permitida, visto que um mortal para trás não é permitido dentro das regras da Divisão Mediana de acrobacias paradas.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbcd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421

DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - ACROBACIAS PARADAS:

A. Giros não são permitidos.

Esclarecimento: Saltos conectados a $\frac{3}{4}$ de giros frontais também não são permitidos.

B. Séries de Saltos Carpados frontais e traseiros são permitidas.

C. Não é permitido girar no ar.

Exceção: Rondadas são permitidas.

DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - ACROBACIAS CORRIDAS:

A. Giros devem seguir as condições abaixo:

1. Giros para trás podem ser executados SOMENTE na posição de grupamento a partir de uma rondada ou rondada flic. Exemplos de habilidades não permitidas: X-outs, layouts, layout step outs, whips, pikes, walkovers sem mãos e rodas sem mãos.

2. Outras habilidades com apoio de mão antes da rondada ou rondada com flic para trás são permitidas.

Exemplo: Mortais Carpados para frente e walkovers frontais até a rondada para trás com mortal carpado para trás são permitidos.

3. Giros carpados para trás com roda (estrela) e/ou flics para trás para grupamento não são permitidos.

4. Estrela (roda) sem mãos, mortais frontais corridos e $\frac{3}{4}$ de giros frontais são permitidos.

Esclarecimento: Um mortal para frente (ou qualquer outra habilidade acrobática) para um grupamento frontal não é permitido.

B. Acrobacias não são permitidas após um giro ou uma estrela (roda) sem mãos.

Esclarecimento: Se qualquer acrobacia ocorrer após um giro ou uma estrela (roda) sem mãos, pelo menos 1 passo para as próximas habilidades acrobáticas devem ser incluídas para separar as 2 passagens. Sair de um giro é considerado uma continuação da mesma passagem acrobática. Um atleta deve dar um passo adicional para sair de um giro. No entanto, se o(s) atleta(s) terminar(em) a habilidade com os dois pés juntos, então 1 passo é suficiente para criar uma nova passagem acrobática.

C. Não é permitido girar enquanto estiver no ar.

Exceção: Rondadas são permitidas.

Exceção: Estrelas (rodas) sem mãos são permitidas.

DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - ELEVACÕES:

A. É necessário um observador para cada pessoa de cima (flyer) acima do nível de prep.

B. Elevações estendidas com uma perna são permitidas.

C. Elevações e transições com torção são permitidas em até 1 rotação de torção pela pessoa de cima em relação à superfície de performance.

Esclarecimento: Uma torção realizada com uma rotação adicional pelas bases, executadas no mesmo conjunto de habilidades, não é permitida se a rotação cumulativa resultante da pessoa de ponta exceder 1 rotação. O juiz de segurança usará os quadris da pessoa de cima para determinar a quantidade de rotação total que uma pessoa de cima realiza em um conjunto de habilidades. Uma vez que uma elevação é executada (ex: prep) e os atletas mostram uma parada definitiva e clara com uma pessoa de cima parada, eles podem continuar a caminhar a elevação em rotação adicional.

D. Transições com torção completa devem aterrissar no nível original de prep ou abaixo apenas.

Exemplo: Sem subidas completas (1 torção ou mais) para uma posição estendida.

E. Transições com torção para e de uma posição estendida não podem exceder $\frac{1}{2}$ rotação de torção.

Esclarecimento: Um giro realizado com um giro adicional pelas bases realizadas no mesmo nível não seria permitido se a rotação cumulativa resultante da pessoa de cima exceder $\frac{1}{2}$ rotação.

F. Durante elevações e transições, pelo menos uma base deve permanecer em contato com a pessoa de cima.

Exceção: Consulte “Movimentos de Liberação/Soltura”.

G. Elevações e transições com giro livre não são permitidas.

H. Nenhuma elevação, pirâmide ou indivíduo pode se mover sobre ou sob outra elevação, pirâmide ou indivíduo separado.

Esclarecimento 1: Esta regra se aplica ao tronco de um atleta (parte média do corpo de um atleta) não se mover sobre ou sob o tronco de outro atleta; isso não se aplica aos braços ou pernas de um atleta.



Esclarecimento 2: Uma pessoa de cima não pode passar por cima ou sob o tronco (parte média do corpo de um atleta) de outra pessoa de cima, independentemente de a acrobacia ou pirâmide ser separada ou não.

Exemplo: Uma elevação em que a pessoa de cima esteja sentada nos ombros de uma base caminhar por baixo de uma prep não é permitida.

Exceção: Um indivíduo pode pular sobre outro indivíduo.

I. Recepções divididas em base única não são permitidas.

J. Elevações em base única com várias pessoas de cima exigem um observador separado para cada pessoa de cima.

K. Elevações com pessoas de cima com uma perna estendida não podem se conectar a nenhuma outra pessoa de cima com a perna estendida.

L. DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - MOVIMENTOS DE LIBERAÇÃO / SOLTURA DE ELEVÇÕES :

1. Movimentos de liberação/soltura são permitidos, mas não devem exceder o nível do braço estendido.

Esclarecimento: Se o movimento de liberação/soltura ultrapassar o nível do braço estendido das bases, será considerado um lançamento e/ou desmontagem e deverá seguir as regras apropriadas de "Lançamento" e/ou "Desmontagem". Para determinar a altura de um movimento de lançamento, no ponto mais alto do lançamento, a distância dos quadris aos braços estendidos das bases será usada para determinar a altura da liberação/soltura. Se essa distância for maior que o comprimento das pernas da pessoa de cima, será considerado um lançamento ou desmontagem e deverá seguir as regras apropriadas de "Lançamento" ou "Desmontagem".

2. Movimentos de liberação/soltura não podem cair em posição invertida, Liberar/Soltar de uma posição invertida para uma não invertida não é permitido.

3. Movimentos de liberação/soltura devem começar na altura da cintura ou abaixo e devem ser capturados na altura da prep ou abaixo.

4. Habilidades de liberação/soltura que pousam em uma posição não ereta devem ter 3 receptores para uma elevação de base múltipla e 2 receptores para uma elevação de base única.

5. Movimentos de liberação/soltura são restritos a 1 habilidade/manobra e 0 giros. Somente habilidades executadas durante a liberação/soltura atribuem à limitação de 1 habilidade/manobra e 0 giros. Portanto, a colocação em uma posição corporal imediata não seria considerada uma habilidade.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbcd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421

Exceção: Rolamentos de tronco/barril podem girar até 1 rotação e devem pousar em uma posição de berço ou em uma posição corporal plana e horizontal (ou seja, costas retas ou posição pronada).

Esclarecimento: Rolamentos de tronco de base única devem ter 2 receptores. Rolamentos de tronco de base múltipla devem ter 3 receptores.

6. Os movimentos de liberação/soltura devem retornar às bases originais, a menos que a(s) base(s) original(is) não seja(m) fisicamente capaz(es) de capturar o movimento de lançamento conforme designado.

Esclarecimento: Um indivíduo não pode pousar na superfície de execução sem assistência.

Exceção 1: Veja Desmontagem da Divisão Mediana “C”.

Exceção 2: Desmontar elevações de base única com várias pessoas na parte superior.

7. Helicópteros não são permitidos.

8. Os movimentos de liberação/soltura não podem se deslocar intencionalmente.

9. Os movimentos de liberação/soltura não podem passar por cima, por baixo ou através de outras elevações, pirâmides ou indivíduos.

10. As pessoas na parte de cima em movimentos de liberação/soltura separados não podem entrar em contato umas com as outras.

Exceção: Desmontar elevações de base única com várias pessoas de cima.

M. DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - INVERSÕES DE ELEVAÇÕES:

1. Não são permitidas elevações invertidas acima do nível dos ombros. A conexão e o apoio da pessoa de cima com a(s) base(s) devem estar no nível dos ombros ou abaixo.

Exceção: Rolamentos suspensos com múltiplas bases até um berço, carga em posição, elevação em nível de prep do corpo plano ou até a superfície de apresentação são permitidos. Rolamentos suspensos com múltiplas bases devem ser apoiados por 2 mãos. Ambas as mãos da pessoa de cima devem estar conectadas a uma mão separada da(s) base(s).

2. As inversões são limitadas a ½ rotação de torção para o nível estendido e 1 rotação de torção para o nível de prep e abaixo.

Exceção (a): Um rolamento suspenso para frente com múltiplas bases pode girar até 1 rotação de torção completa (consulte a exceção nº 1 acima). Um rolamento suspenso para frente que exceda ½ rotação deve cair em um berço.



Exceção (b): Em um rolamento suspenso para trás com múltiplas bases, a pessoa de cima não pode girar.

3. Inversões para baixo são permitidas na altura da cintura e devem ser auxiliadas por pelo menos 2 bases/receptores posicionados na altura da cintura até os ombros para proteger a cabeça e a área dos ombros. A pessoa de cima deve manter contato com a base original.

Esclarecimento 1: A elevação não pode passar pelo nível de prep e então se tornar invertida abaixo do nível de prep ou abaixo. (O impulso da pessoa de cima descendo é a principal preocupação de segurança.)

Esclarecimento 2: Os receptores devem fazer contato com a região da cintura até os ombros para proteger a cabeça e a área dos ombros da pessoa de cima.

Esclarecimento 3: Elevações Panqueca com duas pernas não são permitidas na Divisão Mediana.

4. Inversões para baixo não podem entrar em contato uma com a outra.

N. As bases não podem apoiar o peso da pessoa de cima enquanto ela estiver em posição de flexão para trás ou invertida.

Esclarecimento: Uma pessoa em pé no chão não é considerada uma pessoa de cima.

DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - PIRÂMIDES:

A. As pirâmides devem seguir as regras da Divisão Mediana de "Elevações" e "Desmontagens" e são permitidas até 2 níveis de altura.

B. Os atletas de cima devem receber apoio primário de uma base.

Exceção: Veja a Mediana de "Movimentos de Liberação/Soltura da Pirâmide".

C. Elevações estendidas com uma perna (1 perna) não podem ser "braçar" ou serem "braçadas" por outras elevações estendidas.

D. Nenhuma elevação, pirâmide ou indivíduo pode se mover por cima ou por baixo de outra elevação, pirâmide ou indivíduo separado.

Esclarecimento: Um atleta de cima não pode passar por cima ou por baixo do tronco (seção média do corpo de um atleta) de outro atleta de ponta, independentemente de a elevação ou pirâmide ser separada ou não.

Exemplo: Uma elevação em que a pessoa de cima esteja sentada nos ombros da base não é permitido caminhar por debaixo de uma outra elevação em prep.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbcd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421

E. Elevações com giros e transições para habilidades estendidas são permitidas até 1 giro se conectadas a pelo menos 1 braçadeira no nível de prep ou abaixo e a pelo menos 1 base. A conexão com a braçadeira deve ser de mão/braço para mão/braço. A conexão deve ser feita antes do início da habilidade e deve permanecer em contato durante toda a execução. Uma conexão mão/braço não inclui o ombro.

DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - MOVIMENTOS DE SOLTURA DE PIRÂMIDES:

1. Qualquer habilidade permitida como Movimento de Liberação/Soltura da Divisão Mediana também é permitida se permanecer conectada a uma base e 2 braçadeiras.
2. Sempre que uma pessoa de cima for liberada/solta pelas bases durante uma transição de pirâmide e não aderir às regras a seguir, a pessoa de cima deverá pousar em um berço ou desmontar na superfície de performance e deverá seguir as regras de desmontagem da Divisão Mediana.
3. Durante uma transição de pirâmide, uma pessoa de cima pode passar acima de 2 pessoas de altura enquanto estiver em contato físico direto com pelo menos 2 pessoas em nível prep ou inferior. O contato deve ser mantido com o(s) mesmo(s) braçadeira(s) durante toda a transição.

Esclarecimento 1: Elevações e transições com torção são permitidas até 1 torção, se conectadas a pelo menos 2 braçadeiras em nível prep ou inferior com uma conexão braço/braço. As conexões devem ser feitas antes do início da habilidade e devem permanecer em contato durante toda a execução da habilidade.

Esclarecimento 2: Os Movimentos de Liberação/Soltura da Pirâmide da Divisão Mediana podem incorporar movimentos de liberação de elevações que mantenham contato com 1 outra pessoa de cima, desde que o movimento de liberação atenda aos critérios de "Movimentos de Liberação/Soltura de Elevações" ou "Desmontagens" da Divisão Mediana.

4. A pessoa de cima deve permanecer em contato direto com pelo menos 2 pessoas de cima diferentes, no nível de prep ou abaixo. Um desses contatos da pessoa de cima deve ser em uma conexão mão/braço com mão/braço; o outro pode ser em uma conexão mão/braço com mão/ar ou em uma conexão mão/braço com pé/perna (abaixo do joelho).

Esclarecimento 1: Os Movimentos de Liberação/Soltura da Pirâmide devem ser "braçados" em 2 lados diferentes (por exemplo, lado direito/lado esquerdo ou lado esquerdo/lado traseiro, etc.) por 2 braçadeiras separadas. (Exemplo: 2 braçadeiras no mesmo braço não são permitidas.) Uma pessoa de cima deve ser "braçada" em 2 dos 4 lados (frente, costas, direito ou esquerdo) de seu corpo.

Esclarecimento 2: O contato deve ser feito com uma base na superfície de performance ANTES que o contato com a(s) braçadeira(s) seja perdido.

5. O peso primário não pode ser liberado/solto no 2º nível.



Esclarecimento: A transição deve ser contínua.

6. Essas transições de liberação/soltura não podem envolver trocas de bases.
7. Essas transições devem ser capturadas por pelo menos 2 receptores (mínimo de 1 receptor e 1 observador) nas seguintes condições:
 - a. Ambos os receptores devem estar parados.
 - b. Ambos os receptores devem manter contato visual com a pessoa de cima durante toda a transição.
8. Os movimentos de liberação/soltura não podem ser apoiados/conectados à(s) pessoa(s) de cima acima do nível de prep.

DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - INVERSÃO DE PIRÂMIDES:

1. Deve seguir as regras de "Inversões de Elevações" da Divisão Mediana.
2. Uma pessoa de cima pode passar por uma posição invertida durante uma posição de pirâmide SE a pessoa de cima permanecer em contato com uma base(s) que esteja(m) em contato direto com o peso da superfície de performance e também com uma braçadeira no nível de prep ou abaixo. A pessoa de cima deve permanecer em contato com a braçadeira e a base durante toda a transição. As bases que permanecerem em contato com a pessoa de cima podem estender os braços durante a transição se as habilidades começarem e terminarem em uma posição no nível de prep ou abaixo.

Exemplo 1: Uma abertura com as costas retas que rola para uma posição de entrada em uma elevação é permitida mesmo que as bases estendam os braços durante a habilidade de inversão.

Exemplo 2: Uma abertura com as costas retas que rola para uma posição estendida não é permitida porque a habilidade não pousou primeiro em uma posição abaixo do nível de extensão.

DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - PIRÂMIDES - Movimentos de Liberação/Soltura com Inversões Conectadas “braçadas”

1. As transições de pirâmide não podem envolver inversões enquanto liberadas das bases.

DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - DESMONTAGENS

Observação: Os movimentos são considerados "desmontagens" somente se forem liberados para um berço ou liberados e assistidos até a superfície de apresentação.

- A. Berços de elevação de base única devem ter um observador (spotter) com pelo menos uma mão/braço apoiando a região da cintura ao ombro para proteger a cabeça e os ombros através do berço.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbcd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421

B. Berços de elevações de base múltipla devem ter 2 receptores e um observador com pelo menos uma mão/braço apoiando a região da cintura ao ombro para proteger a cabeça e os ombros através do berço.

C. As desmontagens devem retornar às bases originais.

Exceção 1: Desmontagens para a superfície de apresentação devem ser assistidas por uma base(s) originais e/ou uns observadores.

Exceção 2: Quedas retas ou pequenos saltos, sem habilidades adicionais, da altura da cintura ou abaixo são as únicas desmontagens permitidas para a superfície de apresentação sem assistência.

Esclarecimento: Um indivíduo não pode pousar na superfície de execução acima do nível da cintura sem assistência.

D. Apenas pop downs retos, berços retos básicos e giros de $\frac{1}{4}$ são permitidos em qualquer elevação com uma perna só.

E. Rotações de até $1\frac{1}{4}$ de giro são permitidas em todas as elevações com as duas pernas.

Esclarecimento: Girar a partir de uma plataforma não é permitido. Uma plataforma não é considerada uma elevação com as duas pernas. Há exceções específicas para a posição do corpo na plataforma dentro da Divisão Mediana de "Elevações" em relação a Elevações com Giro e Transições especificamente.

F. Nenhuma elevação, pirâmide, indivíduo ou adereço pode se deslocar intencionalmente sobre ou sob uma desmontagem, e uma desmontagem não pode ser arremessada por cima, por baixo ou através de elevações, pirâmides, indivíduos ou adereços.

Exceção: Se o "adereço" for um dispositivo móvel de um atleta com Habilidades Adaptativas, então é permitido.

G. Até 1 manobra é permitida durante uma desmontagem de qualquer elevação de duas pernas.

H. Qualquer desmontagem de nível de prep ou acima que envolva uma habilidade/manobra (por exemplo, torção, toque com o pé) deve ser capturada em um berço.

I. Não são permitidas desmontagens com giro livre.

J. Desmontagens não podem se deslocar intencionalmente.

K. Pessoas de cima em desmontagens não podem entrar em contato umas com as outras enquanto soltas das bases.

L. Quedas/rolagens de tensão de qualquer tipo não são permitidas.

M. Ao realizar berço vindo de elevações de base única com múltiplas pessoas de cima, 2 receptores devem capturar cada pessoa de cima. Os receptores e as bases devem estar parados antes do início do desmonte.

N. Desmonte de uma posição invertida não é permitido.

DIVISÃO MEDIANA (EQUIVALENTE AO NÍVEL 3) - LANÇAMENTOS

A. Lançamentos são permitidos até um total de 4 bases. Uma base deve estar atrás da pessoa de cima durante o lançamento e pode auxiliar a pessoa de cima no lançamento.

B. Os lançamentos devem ser realizados com todas as bases com os pés na superfície de execução e devem cair em posição de berço. A pessoa de cima deve ser pega em posição de berço por pelo menos 3 bases originais, uma das quais está posicionada na área da cabeça e dos ombros da pessoa de cima. As bases devem permanecer paradas durante o lançamento.

Exemplo: Não são permitidos lançamentos que se desloquem intencionalmente.

C. A pessoa de cima em um lançamento deve estar com os dois pés nas mãos das bases quando o lançamento for iniciado.

D. Lançamentos de giro, invertidos ou que se desloquem não são permitidos.

E. Nenhuma elevação, pirâmide, indivíduo ou adereço pode se mover por cima ou por baixo de um lançamento, e um lançamento não pode ser realizado por cima, por baixo ou através de elevações, pirâmides, indivíduos ou adereços.

F. Até 1 manobra permitida durante um lançamento. Lançamentos giratórios não podem exceder 1 rotação giratória.

Exemplo 1: Legal: toque com o pé (toe touch), bola para fora (ball out), garota bonita (pretty girl)

Exemplo 2: Ilegal: Chute trocado (switch kick), chute com a garota bonita (pretty girl kick), toque com o pé (toe touch).

Esclarecimento: O "arqueamento" não conta como uma manobra.

Exceção: Um lançamento de Bola X (Ball X) é permitido neste nível como uma "EXCEÇÃO".



G. Durante um lançamento giratório, nenhuma habilidade além do giro é permitida.

Exemplo: Não são permitidos chutes completos (Kick full), nem ½ giro com toques dos pés (toe touch)

As pessoas de cima em lançamentos separados não podem entrar em contato umas com as outras.

Apenas uma pessoa de cima é permitida durante um lançamento.





**FOLHA DE PONTUAÇÃO PARA COMPETIÇÃO EM EQUIPE (TEAM CHEER).
SISTEMA DE AVALIAÇÃO ICU TRADUZIDO PELA CBCD - NOVIÇA (N1) - 2024**

CATEGORIA 1: SEÇÃO CHEER (CHEER SECTION)	MAX	PONTUAÇÃO
Engajamento dos espectadores (Incentivo à Língua Nativa) Habilidade de engajamento dos espectadores/habilidade de liderar o grito de guerra da equipe; incluindo o uso eficaz da voz, ritmo e fluxo do grito de guerra para que os espectadores participem. Uso adequado de placas, pompons, megafones, bandeiras e/ou técnicas de movimento e uso prático de Acrobacias/Pirâmides para liderar os espectadores. Execução	10	
CATEGORIA 2: ELEVAÇÕES EM GRUPO (STUNTS)		
Execução de Habilidades, Dificuldade (Nível das Habilidades, Número de Bases, Número de Grupos de Acrobacias), Sincronia, Variedade e Criatividade.	25	
CATEGORIA 3: PIRÂMIDES (PYRAMIDS)		
Execução de Habilidades, Nível de Habilidades, Dificuldade, Número de Estruturas Executadas, Número de Bases Utilizadas, Transições, Variedade e Criatividade.	25	
CATEGORIA 4: ACROBACIAS (TUMBLING)		
Desmontes em Grupo, Execução de Habilidades (inclui Saltos, se aplicável), Dificuldade, Técnica Adequada, Sincronia.	10	
CATEGORIA 5: FLUXO DA ROTINA / TRANSIÇÕES (FLOW OF ROUTINE / TRANSITIONS)		
Execução dos Componentes da Rotina: Fluxo, Ritmo, Tempo das Habilidades, Transições.	15	
CATEGORIA 6: APRESENTAÇÃO GERAL / APELO DA TORCIDA (OVERALL PRESENTATION / CROWD APPEAL)		
Execução dos elementos da rotina: Fluidez, ritmo, musicalidade, Espetáculo, Dança (se aplicável), Efeito na torcida.	15	
COMENTÁRIOS:		



FOLHA DE PONTUAÇÃO PARA COMPETIÇÃO EM EQUIPE (TEAM CHEER).

SISTEMA DE AVALIAÇÃO ICU TRADUZIDO PELA CBCD - INTERMEDIÁRIO & MEDIANO (N2 - N3) - 2024

CATEGORIA 1: SEÇÃO CHEER (CHEER SECTION)	MAX	PONTUAÇÃO
Engajamento dos espectadores (Incentivo à Língua Nativa) Habilidade de engajamento dos espectadores/habilidade de liderar o grito de guerra da equipe; incluindo o uso eficaz da voz, ritmo e fluxo do grito de guerra para que os espectadores participem. Uso adequado de placas, pompons, megafones, bandeiras e/ou técnicas de movimento e uso prático de Acrobacias/Pirâmides para liderar os espectadores. Execução.	10	
CATEGORIA 2: ELEVAÇÕES EM GRUPO (STUNTS)		
Execução de Habilidades, Dificuldade (Nível das Habilidades, Número de Bases, Número de Grupos de Acrobacias), Sincronia, Variedade e Criatividade.	25	
CATEGORIA 3: PIRÂMIDES (PYRAMIDS)		
Execução de Habilidades, Nível de Habilidades, Dificuldade, Número de Estruturas Executadas, Número de Bases Utilizadas, Transições, Variedade e Criatividade.	25	
CATEGORIA 4: LANÇAMENTOS/ARREMESSOS (BASKET TOSSES)		
Execução de Habilidades, Altura, Sincronia (quando aplicável), Dificuldade, Variedade	10	
CATEGORIA 5: ACROBACIAS (TUMBLING)		
Desmontes em Grupo, Execução de Habilidades (inclui Saltos, se aplicável), Dificuldade, Técnica Adequada, Sincronia.	10	
CATEGORIA 6: FLUXO DA ROTINA / TRANSIÇÕES (FLOW OF ROUTINE / TRANSITIONS)		
Execução dos Componentes da Rotina: Fluxo, Ritmo, Tempo das Habilidades, Transições.	10	
CATEGORIA 7: APRESENTAÇÃO GERAL / APELO DA TORCIDA(OVERALL PRESENTATION / CROWD APPEAL)		
Execução dos elementos da rotina: Fluidez, ritmo, musicalidade, Espetáculo, Dança (se aplicável), Efeito na torcida.	10	
COMENTÁRIOS:		

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CHEERLEADING DESPORTIVO - CBCD

Rua Padre Silveira Lobo, 610. Bairro: São Luiz, Belo Horizonte - Minas Gerais. CEP: 31.270-740.

E-mail: secretaria@cbcd.esp.br / Whatsapp: (31) 99514 6421