

PERFORMANCE

SLOVNÍK POJMŮ

A

LEVEL BOOK

2018/2019



ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS

© 2018

OBSAH

SLOVNÍK POJMŮ – PERFORMANCE CHEER.....	3
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA	7
CHOREOGRAFIE A KOSTÝMY.....	7
REKVIZITY	7
KATEGORIE / STYL	8
FREESTYLE POM JUNIOR & SENIOR.....	9
HIP HOP JUNIOR & SENIOR	10
JAZZ JUNIOR & SENIOR	11
HIGH KICK/KICK JUNIOR & SENIOR.....	13
FREESTYLE POM PEEWEE & YOUTH	14
HIP HOP PEEWEE & YOUTH.....	15
JAZZ & HIGH KICK PEEWEE & YOUTH	16

SLOVNÍK POJMŮ – PERFORMANCE CHEER

1. Airborne (executed by Individuals, Groups or Pairs) = **Vzdušný (provedený jednotlivci, skupinami, nebo páry)**
A state or skill in which the individual is free of contact from a person and/or the performance surface.
Stav nebo prvek, ve kterém tanečník není v kontaktu s jinou osobou a/nebo taneční plochou.
2. Airborne Hip Over Head Rotation (executed by Individual) = **Vzdušná rotace boků přes hlavu (provedená jednotlivcem)**
An action in which the hips continuously rotate over the head and there is a moment of no contact with the performance surface (Example: Round off or a Back Handspring).
Pohyb, při kterém se boky přesunou přes hlavu a kde není kontakt s taneční plochou (Příklad: Rondát nebo Přemet vzad).
3. Aerial Cartwheel = **Vzdušný přemet stranou, Arab**
An airborne tumbling skill which emulates a cartwheel, executed without placing hands on the ground.
Vzdušný akrobatický prvek, který napodobuje přemet stranou, provedený bez dotyku dlaněmi/rukama země.
4. Category = **Kategorie**
Denoting the style of the routine (Example: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick),
Označení stylu taneční sestavy (Příklad: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick).
5. Connected/Consecutive Skills = **Spojené/Po sobě jdoucí prvky**
An action in which the individual performs skills continuously. Without a step, pause or break in between (Example: Double Pirouette or Double Toe Touch).
Akce, ve které tanečník napojí prvky okamžitě za sebe bez kroku, pauzy nebo přerušení (Příklad: Dvojitá pirueta nebo Dvojitá roznožka).
6. Contact (executed by Groups or Pairs) = **Kontakt (provedený ve skupině nebo v páru)**
The state or condition of physical touching. Touching of the hair or clothing is not considered contact.
Stav fyzického dotyku. Dotýkání vlasů nebo oblečení není považováno za kontakt.
7. Division = **Divize**
Denoting the composition of a competing group of individuals (Example: Senior, Junior).
Označení složení tanečníků v soutěžní skupině (Například: Senior, Junior).
8. Drop (executed by Individuals) = **Pád (provedený jednotlivcem)**
An action in which the airborne individual lands on a body part other than his/her hand(s) or feet.
Akce, kdy tanečník ze vzduchu přistane na jinou část jeho těla, než jsou ruka(ruce) nebo chodidla.
9. Elevated = **Vyvýšený, zvedaný**
An action in which an individual is moved to a higher position or place from a lower one.
Akce, ve které je tanečník vyzvednut z nižší do vyšší pozice/místa.
10. Executing Individual = **Provádějící tanečník, vykonávající tanečník**
An individual who performs a skill as part of "Groups or Pairs" who uses support from another individual(s).

Tanečník, který jako součást skupiny nebo páru provádí prvek a který využívá podpory dalšího tanečníka/tanečnicků.

11. Head Level = Úroveň hlavy

A designated and averaged height; the crown of the head of a standing individual while standing upright with straight legs. (Clarification: this is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.).

Určená průměrná výška; temeno hlavy stojící osoby, která stojí ve vzpřímené pozici a s nataženými nohama. (Upřesnění: toto je přibližná výška k měření v prostoru, nemění se pokrčením, převrácením apod.).

12. Height of the Skill = Výška prvku

Where the action is taking place.

Místo, výška (prostorově), kde se prvek provádí.

13. Hip Level = Úroveň boků

A designated and averaged height; the height of a standing individual's hips while standing upright with straight legs. (Clarification: this is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.).

Určená průměrná výška; výška boků stojící osoby, která stojí ve vzpřímené pozici a s nataženými nohama. (Upřesnění: toto je přibližná výška k měření v prostoru, nemění se pokrčením, převrácením apod.).

14. Hip Over Head Rotation (executed by Individuals) = Rotace boků přes hlavu (provedená jednotlivcem)

An action characterized by continuous movement where an individual's hips rotate over his/her own head in a skill (Example: Back Walkover or Cartwheel).

Akce v prvku charakterizovaná plynulým pohybem, ve které se boky tanečníka přetočí přes jeho/její hlavu (Příklad: přemet vzad nebo přemet stranou).

15. Hip Over Head Rotation (executed by Groups or Pairs) = Rotace boků přes hlavu (provedená ve skupině nebo v páru)

An action characterized by continuous movement where the Executing Individual's hips rotate over his/her own head in a lift or partnering skill.

Akce ve zvedačce nebo v partnerině charakterizovaná plynulým pohybem, ve kterém se boky provádějícího tanečníka přetočí přes jeho/její hlavu.

16. Inversion/Inverted = Převrácení

A position in which the individual's waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders and there is a stop, stall or change in momentum.

Pozice, ve které jsou pas, boky a nohy tanečníka výš než jeho/její hlava a ramena v okamžiku zastavení, nebo změny hybnosti.

17. Inverted Skills (executed by Individuals) = Převrácený prvek (provedený jednotlivcem)

A skill in which the individual's waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders and is characterized by a stop, stall, or pause.

Prvek, ve kterém jsou pas, boky a nohy tanečníka výš než jeho/její hlava a ramena a který je charakteristický zastavením nebo pauzou.

18. Lift (executed by Groups or Pairs) = Zvedačka (provedená ve skupině nebo v páru)

A skill in which an individual(s) is elevated from the performance surface by one or more individuals and set down. A Lift is comprised of an Executing Individual(s) and Supporting Individual(s).

Prvek, ve kterém je tanečník/tanečnici vyzvednut/I z taneční plochy jednou nebo více osobami a je vrácen zpět. Zvedačku provádí Provádějící/vykonávající tanečník a Podpůrný/zvedající tanečník.

19. Partnering (executed by Pairs) = **Partneřina (prováděná v páru)**

A skill in which two performers use support from one another. Partnering can involve both Supporting and Executing skills.

Prvek, ve kterém dva tanečníci využívají vzájemné podpory. Partneřina může zahrnovat jak podpůrné, tak i vykonávající prvky.

20. Perpendicular Inversion (executed by Individuals) = **Kolmé převrácení (provedené jednotlivci)**

An inverted position in which the individual's head, neck and shoulders are directly aligned with the performance surface at a 90-degree angle.

Převrácená pozice, ve které jsou hlava, krk a ramena jednotlivce v jedné linii a v 90° úhlu s taneční plochou.

21. Prone

A position in which the front of the individual's body is facing the ground, and the back of the individual's body is facing up.

Pozice, ve které přední část těla tanečníka směřuje k zemi a zadní část těla směřuje vzhůru.

22. Prop = **Rekvizita**

Anything that is used in the routine choreography that is no/was not originally part of the costume. (Clarification 1: For Freestyle Pom Categories, Poms are considered part of the uniform).

(Clarification 2: For Adaptive Abilities Divisions, all mobility equipment, prosthesis, and braces are considered part of the athlete unless they are removed, in which case they are considered legal props, until replaced or returned to the athlete).

Cokoli, co je použito/začleněno v taneční sestavě a není to součást kostýmu (Upřesnění 1: v kategorii Freestyle Pom jsou pompy brány jako součást kostýmu).

(Upřesnění 2: v kategorii Adaptive Abilities veškeré pomůcky určené k pohybu, protézy a výztuhy jsou brány jako součást sportovce, pokud nejsou odstraněny, v takovém případě jsou brány jako rekvizity, dokud se nestanou opět součástí sportovce.

23. Shoulder Inversion (executed by Individuals) = **Převrácení ramene (provedené jednotlivci)**

A position in which the individual's shoulders/upper back area are in contact with the performance surface and the individual's waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders.

Pozice, ve které jsou tanečnickova ramena/vrchní část zad v kontaktu s taneční plochou a pas, boky a nohy jsou výš než jeho/její hlava a ramena.

24. Shoulder level = **Úroveň ramen**

A designated and averaged height; the height of a standing individual's shoulders while standing upright with straight legs. (Clarification: this is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.).

Určená průměrná výška; výška ramen stojící osoby, která je ve vzpřímené pozici s nataženými nohama. (Upřesnění: toto je přibližná výška k měření v prostoru, nemění se pokrčením, převrácením apod.).

25. Supine

A position in which the back of the individual's body is facing the ground, and the front of the individual's body is facing up.

Pozice, ve které zadní část těla tanečníka směřuje k zemi a přední část těla směřuje vzhůru.

26. Supporting Individual = **Podpůrný tanečník**

An individual who performs a skill as a part of "Groups or Pairs" who supports or maintains contact with an Executing Individual.

Tanečník, který provádí prvek jako součást skupiny nebo páru a který podporuje nebo udržuje kontakt s provádějícím tanečníkem.

27. Toss = **Výhoz**

A skill where the Supporting Individual(s) releases the Executing Individual. The Executing Individual's feet are free from the performance surface when the toss is initiated.

Prvek, ve kterém podpůrný tanečník/tanečnici uvolní provádějího tanečníka. Chodidla provádějího tanečníka ztrácí kontakt s taneční plochou, jakmile je výhoz zahájen.

28. Tumbling = **Akrobacie**

A collection of skills that emphasize acrobatic or gymnastic ability by an individual without contact, assistance or support of another individual(s) and begin and end on the performance surface.

Soubor prvků, které kladou důraz na akrobatické nebo gymnastické schopnosti, jsou prováděny tanečníkem bez kontaktu, pomoci nebo podpory jiného tanečníka a začínají a končí na taneční ploše.

29. Unified Partner

An Athlete without an intellectual disability competing on a Special Abilities Unified Team.

Tanečník bez mentálního postižení soutěžící ve Special Abilities Unified týmu.

30. Vertical Inversion (executed by Groups or Pairs) = **Pozice vzhůru nohama (provedená ve skupině nebo v páru)**

A skill in which the Executing Individual's waist and hips and feet are higher than his/her own head and shoulders and bears direct weight on the Supporting Individual(s) by a stop, stall or change in momentum.

Prvek, ve kterém jsou tanečnickovy pas, boky a chodidla výš než jeho/její hlava a ramena a zároveň celou váhu nese podpůrný tanečník/tanečnici v okamžiku zastavení, nebo změny hybnosti.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

1. Všechny týmy musí být během celé soutěže pod dohledem kvalifikované osoby (vedoucí/poradce/coach).
2. Trenéři musí brát v potaz úroveň dovedností člena a celého týmu při zahrnutí prvků do sestavy a s ohledem na čisté provedení prvků.
3. Všichni vedoucí, poradci a trenéři by měli mít nouzový/náhradní plán v případě zranění.

CHOREOGRAFIE A KOSTÝMY

1. Nemravné, urážlivé, či vulgární choreografie, kostýmy, make-up a/nebo hudba jsou nevhodné pro rodinné publikum, a proto postrádají přitažlivost.
2. Celá choreografie by měla být vhodná a zaujmout všechny diváky. Vulgární či nemravná choreografie je definována jako jakýkoli pohyb, který naznačuje cokoli nevhodného, sprostého, mající útočný nebo sexuální podtext a/nebo obsahuje oplzlá a obscénní gesta.
3. Týmy nesmí poškodit taneční plochu. (Příklad: zbytky ze sprejů, pudrů, olejů apod.)
4. Použití ohně, škodlivých plynů, živých zvířat a jiných potenciálně nebezpečných věcí je přísně zakázáno.
5. Nemravné, urážlivé, či vulgární choreografie, kostýmy, make-up a/nebo hudba může ovlivnit celkový dojem u porotců a/nebo bodování.
6. Všechny kostýmy, make-up a choreografie by měly být odpovídat věku a být přijatelné pro rodinné publikum.
7. Všechny kostýmy by měly být bezpečné a zcela zahalovat intimní partie. Vady na kostýmech vedoucí k odhalení nevhodné části těla mohou být důvodem pro diskvalifikaci.
8. Pod kraťasky, přiléhavé kalhoty či velmi krátké kraťasy byste si měli obléct punčochy.
9. Text hudby by měl být vhodný pro všechny diváky.
10. Během tanečního vystoupení musíte mít na nohou obuv. Taneční piškoty jsou přijatelné. Tancovat bez bot, v ponožkách, či silonových ponožkách, podpatcích, na kolečkových bruslích, nebo v jiné nevhodné obuvi pro sport není dovoleno. V případě pochybností konzultujte s ČACH.
11. Šperky jako součást kostýmu jsou povoleny.
12. Kostým mužských tanečníků nesmí být rozepnutý či jinak odhalující trup, ale může být bez rukávů.
13. Soutěžící začínající taneční choreografii musí po dobu vystoupení zůstat ve stejné sestavě. Není možné, aby některý soutěžící byl nahrazen jiným během dané choreografie.
14. Soutěžící nesmí mít během zkoušky nebo vystoupení v ústech žvýkačku, bonbon, pastilku, nebo jiné (ne)poživatelné předměty, které mohou způsobit udušení.
15. Doporučuje se během vystoupení užívat národní nebo místní jazyk soutěžícího týmu.
16. Doporučuje se začlenění národních a místních prvků (charakteristik národa) soutěžícího týmu do choreografie.

REKvizITY

1. Rekvizity jsou cokoli, co je použito/začleněno v taneční sestavě a není to součást kostýmu (Upřesnění 1: v kategorii Freestyle Pom jsou pomý brány jako součást kostýmu). (Upřesnění 2: v kategorii Adaptive Abilities a Special Abilities veškeré pomůcky určené k pohybu, protézy a výztuhy jsou brány jako součást sportovce, pokud nejsou odstraněny, v takovém případě jsou brány jako rekvizity, dokud se nestanou opět součástí sportovce).

2. Ruční rekvizity a volně stojící rekvizity nejsou povoleny v žádné kategorii. Využití jako součásti kostýmu (prvky jako náhrdelník, sako, klobouk atd.) jsou povoleny a mohou být použity a odhozeny. (Pro větší upřesnění věnujte pozornost bodu č.1).
3. V kategorii Freestyle Pom je povinné používat pomy po celou dobu choreografie. Mužští tanečníci nemusí pomy používat.
4. Veškeré velké volně stojící rekvizity jako jsou židle, stoličky, bedny, krabice, schody, štafle, žebříky atd. jsou ve všech kategoriích zakázány. Každý předmět, který nese váhu tanečníka, je považován za stojící rekvizitu.

KATEGORIE / STYL

Freestyle Pom

Pomy je povinné používat po celou dobu choreografie. Důležitými rysy jsou důraz na synchronizaci a vizuální efekty, čisté provedení pohybů a techniky. Pohyby by měly být velmi ostré, čisté a přesné. Tým by měl být synchronní a působit jako jeden člověk. Velmi důležité je vizuálně atraktivní choreografie zahrnující změny úrovní, práci ve skupinách, změny formací, atd. Mějte na paměti, že Freestyle Pom v sobě nese především tradiční cheerleading spolu se začleněním konceptu a prvků Jazzu a Hip Hopu. Pro další a podrobnější informace si prostudujte bodovací listiny.

Hip Hop

Zahrnuje pohyby a rytmy ovlivněné street stylem s důrazem na provedení, styl, kreativitu, ovládání těla, rytmus, jednotnost a hudební ztvárnění. Jednotnost všech pohybů by měla být doplněna rytmem hudby. Součástí jsou také akrobatické prvky, jako jsou skoky, zmrazení (tzv.freezes), prvky prováděné na zemi a další. Tým musí mít oblečení a doplňky odrážející Hip Hop styl. Pro další a podrobnější informace si prostudujte bodovací listiny.

Jazz

Zahrnuje tradiční styl pohybů a kombinace pevnosti, prezentace (vzhledu) pohybů, změnu formací, práci ve skupinách a technických prvků. Důraz je kladen na čisté technické provedení, rozsah, kontrolu, správné umístění těla, styl, hudební interpretaci, plynulost pohybů a jednotnost celého týmu. Celkový dojem choreografie by měl být živý, energický, udržující pozornost a se zvyšujícím se tempem a zároveň umožňující pohyby v souladu s hudbou a melodií. Pro další a podrobnější informace si prostudujte bodovací listiny.

Kick / High Kick

Zahrnuje kreativní využití výkopů spojené s variací dalších prvků, kreativitou a postavením (formacemi). Choreografie je sestavena variacemi výkopů po její celou dobu a může je zahrnovat bez omezení: high kicks, low kicks, diagonal kicks, fan kicks, jump kicks, atd. Důraz je kladen na přesnost, načasování, kontrolu, techniku a jednotnost výšky výkopů. Pro podrobnější informace si prostudujte bodovací listiny.

FREESTYLE POM JUNIOR & SENIOR

A. Prvky provedené jednotlivcem

Akrobacie a vzdušné streest style prvky jsou povoleny, ale nejsou vyžadovány, s následujícími omezeními

1. Převrácené prvky:

- Nevzdušné prvky jsou povoleny (Např.stoj na hlavě).
- Převrácené vzdušné prvky s podporou rukou nejsou povoleny za současného držení pomů.

2. Prvky s rotací boků přes hlavu:

- S podporou rukou nejsou povoleny za současného držení pomů, rekvizit, nebo čehokoli dalšího v podpůrné ruce/podpůrných rukou. (Výjimka: Kotoul vpřed a vzad jsou povoleny.)
- Nevzdušné prvky jsou povoleny.
- Vzdušné prvky s podporou rukou jsou povoleny s omezením maximálně dvou po sobě jdoucích prvků s rotací boků přes hlavu.
- Vzdušné prvky bez podpory rukou jsou povoleny s následujícími omezeními:
 - Nezahrnují více než jednu twistující rotaci.
 - Nesmí předcházet či následovat další vzdušný prvek s rotací boků přes hlavu bez podpory ruky/rukou.
 - Jsou omezeny maximálně dvěma po sobě jdoucími prvky s rotací boků přes hlavu.

3. Simultánní akrobacie přes nebo pod jiným tanečníkem, která zahrnuje rotaci boků přes hlavu obou tanečníků, není povolena.

4. Dopady na rameno, záda nebo zadek jsou povoleny za předpokladu, že výška tanečníka ve vzduchu nepřesáhne úroveň boků. (Upřesnění: Dopady přímo na koleno, stehno, předek těla nebo hlavu nejsou povoleny.)

5. Dopady do pozice kliku na taneční plochu ze skoku, kde jsou nohy před tělem a přejdou za něj během dopadu na zem, nejsou povoleny.

B. Prvky provedené skupinou nebo v páru

Zvedačky a partnerina jsou povoleny, ale nejsou vyžadovány, s následujícími omezeními:

1. Zvedající/podpůrná osoba nemusí udržovat kontakt s taneční plochou, pokud výška prováděného prvku nepřesahuje úroveň ramen.

2. Nejméně jedna zvedající/podpůrná osoba musí udržovat kontakt se zvedanou/provádějící osobou/osobami po celou dobu provádění prvků nad úrovní hlavy.

Výjimka: Pokud je osoba zvedaná pouze jednou osobou, může být uvolněna v jakékoli úrovni, za předpokladu:

- Zvedaná/provádějící osoba nesmí po uvolnění projít **převrácenou** pozicí.
- Zvedaná/provádějící osoba je chycena nebo doprovozena na taneční plochu minimálně jednou zvedající/podpůrnou osobou.
- Zvedaná/provádějící osoba nesmí být chycena v **Prone** pozici.
- Žádná zvedající osoba nesmí po dobu provádění prvku (podpora/chycení/uvolnění) držet nic v ruce/rukou.

3. Rotace boků přes hlavu zvedané/provádějící osoby/osob je povolena za předpokladu, že nejméně jedna zvedající/podpůrná osoba udržuje kontakt se zvedanou/provádějící osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.

4. Vertikální převrácení (pozice vzhůru nohama) je povoleno za předpokladu:

- Nejméně jedna zvedající/podpůrná osoba/osoby udržuje kontakt se zvedanou/provádějící osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.

- b. Jakmile ramena zvedané osoby přesáhnou úroveň ramen, musí být přítomen ještě jeden tanečník, který nenese váhu zvedané osoby. (Upřesnění: Pokud jsou zapojeni 3 zvedající tanečníci, další spotter není vyžadován).
- C. Prvky s uvolněním (Skupiny a páry: Sestupy na taneční plochu)
Upřesnění: Mohou být asistované, ale není to vyžadováno.
 - 1. Provádějící osoba může skočit, seskočit, sejít nebo se odrazit od podpůrné osoby/osob za předpokladu:
 - a. Boky provádějící osoby v nejvyšším bodě prvku po uvolnění nesmí přesáhnout úroveň hlavy.
 - b. Provádějící osoba nesmí projít po uvolnění **Prone** nebo **převrácenou pozicí**.
 - 2. Zvedající/podpůrná osoby/osoby může/mohou vyhodit provádějící osobu za předpokladu:
 - a. Boky provádějící osoby v nejvyšším bodě uvolnění/výhozu nesmí přesáhnout úroveň hlavy.
 - b. V okamžiku uvolnění nesmí provádějící osoba projít **Supine** nebo **převrácenou pozicí**.
 - c. Po uvolnění nesmí provádějící osoba projít pozicí **Prone** nebo **převrácenou pozicí**.

HIP HOP JUNIOR & SENIOR

- A. Prvky provedené jednotlivcem
Akrobacie a vzdušné street style prvky jsou povoleny, ale nejsou vyžadovány, s následujícími omezeními:
 - 1. Převrácené prvky:
 - a. Nevzdušné prvky jsou povoleny. (Příklad: stoj na hlavě).
 - b. Vzdušné prvky s podporou ruky/rukou dopadající do převrácené Perpendicular pozice nebo ramenem dolů jsou povoleny.
 - 2. Prvky s rotací boků přes hlavu:
 - a. S podporou rukou nejsou povoleny za současného držení pomů / rekvizit v podpůrné ruce/podpůrných rukou. (Výjimka: Kotoul vpřed a vzad jsou povoleny.)
 - b. Nevzdušné prvky jsou povoleny.
 - c. Vzdušné prvky s podporou rukou jsou povoleny s omezením maximálně dvou po sobě jdoucích prvků s rotací boků přes hlavu.
 - d. Vzdušné prvky bez podpory ruky/rukou jsou povoleny za předpokladu všech těchto omezení:
 - i. Nezahrnují více než jednu twistující rotaci.
 - ii. Nesmí předcházet či následovat další vzdušný prvek s rotací boků přes hlavu bez podpory ruky/rukou.
 - iii. Jsou omezeny maximálně dvěma po sobě jdoucími prvky s rotací boků přes hlavu.
 - 3. Simultánní akrobacie přes nebo pod jiným tanečníkem, která zahrnuje rotaci boků přes hlavu obou tanečníků, není povolena.
 - 4. Vzdušné dopady na rameno, záda nebo zadek jsou povoleny za předpokladu, že výška tanečníka ve vzduchu nepřesáhne úroveň boků. (Upřesnění: Dopady přímo na koleno, stehno, předek těla nebo hlavu nejsou povoleny.)
 - 5. Dopadu do pozice kliku může předcházet jakýkoli skok.
- B. Prvky provedené skupinou nebo v páru
Zvedačky a partnerina jsou povoleny, ale nejsou vyžadovány, s následujícími omezeními:
 - 1. Zvedající osoba nemusí udržovat kontakt s taneční plochou, pokud výška předváděného prvku nepřesahuje úroveň ramen.

2. Nejméně jedna zvedající/podpůrná osoba musí udržovat kontakt se zvedanou/provádějí osobou/osobami po celou dobu provádění prvků nad úroveň hlavy. Výjimka: Pokud je osoba zvedaná pouze jednou osobou, může být uvolněna v jakékoli úrovni, za předpokladu:
 - a. Zvedaná osoba nesmí projít po uvolnění **převrácenou pozicí**.
 - b. Zvedaná osoba musí být buď chycena, nebo doprovazena zpět na taneční plochu jednou či více zvedající osobou.
 - c. Zvedaná osoba nesmí být chycena do **Prone** pozice.
 3. Rotace boků přes hlavu zvedané osoby/osob je povolena za předpokladu, že alespoň jedna zvedající osoba udržuje kontakt se zvedanou osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
 4. Vertikální převrácení (pozice vzhůru nohama) je povolena za předpokladu:
 - a. Alespoň jedna zvedající osoba/osoby udržuje/udržují kontakt se zvedanou osobou, dokud se nevrátí na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Jakmile ramena zvedané osoby přesáhnou úroveň ramen, musí být přítomen ještě jeden tanečník, který nenese váhu zvedané osoby. (Upřesnění: Pokud jsou zapojeni 3 zvedající tanečníci, další spotter není vyžadován).
- C. Prvky s uvolněním (Skupiny a páry: Sestupy na taneční plochu)
Upřesnění: Mohou být asistované, ale není to vyžadováno.
1. Provádějí osoba může skočit, seskočit, sejít nebo se odrazit od podpůrné osoby/osob za předpokladu:
 - a. Alespoň jedna část těla provádějí osoby je v nejvyšším bodě uvolnění na nebo pod úroveň hlavy.
 - b. Provádějí osoba nesmí projít po uvolnění **Prone** nebo **převrácenou pozicí**.
 2. Zvedající/podpůrná osoby/osoby může vyhodit provádějí osobu za předpokladu:
 - a. Alespoň jedna část těla provádějí osoby je v nejvyšším bodě výhozu na nebo pod úroveň hlavy.
 - b. Provádějí osoba může projít **Supine** nebo **převrácenou pozicí** při uvolnění, ale musí dopadnout na své chodidlo/chodidla.
 - c. Provádějí osoba nesmí projít **převrácenou pozicí** po uvolnění.

JAZZ JUNIOR & SENIOR

- A. Prvky provedené jednotlivcem
- Akrobacie a vzdušné street style prvky jsou povoleny, ale nejsou vyžadovány, s následujícími omezeními:
1. Převrácené prvky:
 - a. Nevzdušné prvky jsou povoleny (Příklad: Stoj na hlavě).
 - b. Vzdušné prvky s podporou ruky/rukou dopadající do převrácené Perpendicular pozice nebo ramenem dolů, jsou povoleny.
 2. Prvky s rotací boků přes hlavu:
 - a. S podporou rukou nejsou povoleny za současného držení pomů / rekvizit v podpůrné ruce/podpůrných rukou. (Výjimka: Kotoul vpřed a vzad jsou povoleny.)
 - b. Nevzdušné prvky jsou povoleny.
 - c. Vzdušné prvky s podporou rukou jsou povoleny s omezením maximálně dvou po sobě jdoucích prvků s rotací boků přes hlavu.
 - d. Vzdušné prvky bez podpory rukou jsou povoleny s následujícími omezeními:
 - i. Nezahrnují více než jednu twistující rotaci.

- ii. Nesmí předcházet či následovat další vzdušný prvek s rotací boků přes hlavu bez podpory ruky/rukou.
 - iii. Jsou omezeny maximálně dvěma po sobě jdoucími prvky s rotací boků přes hlavu.
 - 3. Simultánní akrobacie přes nebo pod jiným tanečníkem, která zahrnuje rotaci boků přes hlavu obou tanečníků, není povolena.
 - 4. Dopady (vzdušné) na rameno, záda nebo zadek jsou povoleny za předpokladu, že výška tanečníka ve vzduchu nepřesáhne úroveň boků. (Upřesnění: Dopady přímo na koleno, stehno, předek těla nebo hlavu nejsou povoleny).
 - 5. Dopadu do pozice kliku může předcházet jakýkoli skok.
- B. Prvky provedené skupinou nebo v páru
- Zvedačky a partneřina jsou povoleny, ale nevyžadovány, s následujícími omezeními:
- 1. Zvedající/podpůrná osoba nemusí udržovat kontakt s taneční plochou, pokud výška prováděného prvku nepřesahuje úroveň ramen.
 - 2. Nejméně jedna zvedající/podpůrná osoba musí udržovat kontakt se zvedanou/provádějí osobou/osobami po celou dobu provádění prvků nad úroveň hlavy. Výjimka: Pokud je osoba zvedaná pouze jednou osobou, může být uvolněna v jakékoli úrovni, za předpokladu:
 - a. Zvedaná/provádějí osoba nesmí po uvolnění projít **převrácenou pozicí**.
 - b. Zvedaná/provádějí osoba je chycena nebo doprovována na taneční plochu minimálně jednou zvedající/podpůrnou osobou.
 - c. Zvedaná/provádějí osoba nesmí být chycena v **Prone** pozici.
 - 3. Rotace boků přes hlavu zvedané/provádějí osoby/osob je povolena za předpokladu, že nejméně jedna zvedající/podpůrná osoba udržuje kontakt se zvedanou/provádějí osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
 - 4. Vertikální převrácení (pozice vzhůru nohama) je povoleno za předpokladu:
 - a. Nejméně jedna zvedající/podpůrná osoba/osoby udržuje kontakt se zvedanou/provádějí osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Jakmile ramena zvedané osoby přesáhnou úroveň ramen, musí být přítomen ještě jeden tanečník, který nenese váhu zvedané osoby. (Upřesnění: Pokud jsou zapojeni 3 zvedající tanečníci, další spotter není vyžadován).
- C. Prvky s uvolněním (Skupiny a páry: Sestupy na taneční plochu)
- Upřesnění: Mohou být asistované, ale není to vyžadováno.
- 1. Provádějí osoba může skočit, seskočit, sejít nebo se odrazit od podpůrné osoby/osob za předpokladu:
 - a. Alespoň jedna část těla provádějí osoby je v nejvyšším bodě uvolnění na nebo pod úroveň hlavy.
 - b. Provádějí osoba nesmí projít po uvolnění **Prone** nebo **převrácenou pozicí**.
 - 2. Zvedající/podpůrná osoby/osoby může vyhodit provádějí osobu za předpokladu:
 - a. Alespoň jedna část těla provádějí osoby je v době uvolnění na nebo pod úroveň hlavy.
 - b. Provádějí osoba může projít **Supine** nebo **převrácenou pozicí** při uvolnění, ale musí dopadnout na své chodidlo/chodidla.
 - c. Provádějí osoba nesmí projít **převrácenou pozicí** po uvolnění.

HIGH KICK/KICK JUNIOR & SENIOR

A. Prvky provedené jednotlivci

Akrobacie jako taneční prvek je povolena, ale není vyžadována, s následujícími omezeními:

1. Pěivrácené prvky:
 - a. Nevzdušné prvky jsou povoleny. (Příklad: Stoj na hlavě).
 - b. Vzdušné prvky s podporou ruky/rukou dopadající do převrácené Perpendicular pozice nebo ramenem dolů jsou povoleny.
2. Prvky s rotací boků přes hlavu:
 - a. S podporou rukou nejsou povoleny za současného držení pomů / rekvizit v podpůrné ruce/podpůrných rukou. (Výjimka: Kotoul vpřed a vzad jsou povoleny.)
 - b. Nevzdušné prvky jsou povoleny.
 - c. Vzdušné prvky s podporou rukou jsou povoleny s omezením maximálně dvou po sobě jdoucích prvků s rotací boků přes hlavu.
 - d. Vzdušné prvky bez podpory ruky/rukou jsou povoleny za předpokladu všech těchto omezení:
 - i. Nezahrnují více než jednu twistující rotaci.
 - ii. Nesmí předcházet či následovat další vzdušný prvek s rotací boků přes hlavu bez podpory ruky/rukou.
 - iii. Jsou omezeny maximálně dvěma po sobě jdoucími prvky s rotací boků přes hlavu.
3. Simultánní akrobacie přes nebo pod jiným tanečníkem, která zahrnuje rotaci boků přes hlavu obou tanečníků, není povolena.
4. Dopady na rameno, záda nebo zadek jsou povoleny za předpokladu, že výška tanečníka ve vzduchu nepřesáhne úroveň boků. (Upřesnění: Dopady přímo na koleno, stehno, předek těla nebo hlavu nejsou povoleny).
5. Dopadu do pozice kliku může předcházet jakýkoli skok.

B. Zvedačky a Partnerina (provedení v páru nebo ve skupině):

Zvedačky a partnerina jsou povoleny, ale nevyžadovány, s následujícími omezeními:

1. Zvedající/podpůrná osoba nemusí udržovat kontakt s taneční plochou, pokud výška prováděného prvku nepřesahuje úroveň ramen.
2. Nejméně jedna zvedající/podpůrná osoba musí udržovat kontakt se zvedanou/provádějí osobou/osobami po celou dobu provádění prvků nad úroveň hlavy. Výjimka: Pokud je osoba zvedaná pouze jednou osobou, může být uvolněna v jakékoli úrovni, za předpokladu:
 - a. Zvedaná/provádějí osoba nesmí po uvolnění projít **pěivrácenou pozicí**.
 - b. Zvedaná/provádějí osoba je chycena nebo doprovazena na taneční plochu minimálně jednou zvedající/podpůrnou osobou.
 - c. Zvedaná/provádějí osoba nesmí být chycena v **Prone** pozici.
3. Rotace boků přes hlavu zvedané/provádějí osoby/osob je povolena za předpokladu, že zvedající/podpůrná osoba udržuje kontakt se zvedanou/provádějí osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
4. Vertikální převrácení (pozice vzhůru nohama) je povoleno za předpokladu:
 - a. Nejméně jedna zvedající/podpůrná osoba/osoby udržuje kontakt se zvedanou/provádějí osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Jakmile ramena zvedané osoby přesáhnou úroveň ramen, musí být přítomen ještě jeden tanečník, který nenesé váhu zvedané osoby. (Upřesnění: Pokud jsou zapojeni 3 zvedající tanečníci, další spotter není vyžadován).

C. Prvky s uvolněním (Skupiny a páry: Sestupy na taneční plochu)

Upřesnění: Mohou být asistované, ale není to vyžadováno.

1. Provádějící osoba může skočit, seskočit, sejít nebo se odrazit od podpůrné osoby/osob za předpokladu:
 - a. Alespoň jedna část těla provádějící osoby je v nejvyšším bodě uvolnění na nebo pod úrovní hlavy.
 - b. Provádějící osoba nesmí projít po uvolnění **Prone** nebo **převrácenou pozicí**.
2. Zvedající/podpůrná osoby/osoby může vyhodit provádějící osobu za předpokladu:
 - a. Alespoň jedna část těla provádějící osoby je v době uvolnění na nebo pod úrovní hlavy.
 - b. Provádějící osoba může projít **Supine** nebo **převrácenou pozicí** při uvolnění, ale musí dopadnout na své chodidlo/chodidla.
 - c. Provádějící osoba nesmí projít **převrácenou pozicí** po uvolnění.

FREESTYLE POM PEEWEE & YOUTH

A. Provedení jednotlivci (akrobacie a vzdušné prvky)

Akrobacie jako taneční prvek je povolena, ale není vyžadována, s následujícími omezeními:

1. Vzdušné převrácené prvky s nebo bez podpory rukou nejsou povoleny.
2. Akrobatické prvky s rotací boků přes hlavu:
 - a. Vzdušné prvky s nebo bez podpory rukou nejsou povoleny (výjimka: arab je povolen za předpokladu, že nepředchází a ani nenavazuje další prvek s rotací boků přes hlavu).
 - b. Prvky s podporou rukou nejsou povoleny za současného držení pomů nebo rekvizity v podpůrné ruce/rukou (výjimka: kotoul vpřed a kotoul vzad jsou povoleny).
3. Simultánní akrobacie přes nebo pod jiným tanečníkem, která zahrnuje rotaci boků přes hlavu obou tanečníků, není povolena.
4. Dopady (vzdušné) na koleno, stehno, záda, rameno, zadek, předek těla nebo hlavu na soutěžní plochu nejsou povoleny bez předchozího přenesení váhy na ruku/ruce nebo chodidlo/chodidla.
5. Dopady do pozice kliku na taneční plochu ze vzdušného prvku nejsou povoleny.

B. Provedení v páru nebo ve skupině

Zvedačky a partnerina jsou povoleny, ale nejsou vyžadovány, s následujícími omezeními:

1. Provádějící osoba musí udržovat kontakt s podpůrnou osobou, která je v přímém kontaktu s taneční plochou (výjimka: výkopová řada)
2. Minimálně jedna zvedající/podpůrná osoba musí udržovat kontakt se zvedanou/provádějící osobou/osobami po celou dobu provádění prvků nad úrovní ramen.
3. Rotace boků přes hlavu zvedané/provádějící osoby/osob je povolena za předpokladu:
 - a. Zvedající/podpůrná osoba udržuje kontakt se zvedanou/provádějící osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Provádějící osoba může provést maximálně jednu rotaci (boků přes hlavu).
4. Vertikální převrácení je povoleno za předpokladu:
 - a. Zvedající/podpůrná osoba/osoby udržuje kontakt se zvedanou/provádějící osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Jakmile ramena zvedané osoby přesáhnou úroveň ramen, musí být přítomen ještě jeden tanečník, který nenese váhu zvedané osoby. (Upřesnění: Pokud jsou zapojeni 3 zvedající tanečníci, další spotter není vyžadován).

C. Dopady na taneční plochu (Upřesnění: Mohou být asistované, ale není to vyžadováno)

1. Provádějící osoba může skočit, seskočit, sejít nebo se odrazit od podpůrné osoby/osob za předpokladu:

- a. Boky provádějící osoby v nejvyšším bodě prvku po uvolnění nesmí přesáhnout úroveň ramen.
- b. Provádějící osoba nesmí projít po uvolnění **Prone** nebo převrácenou pozicí.
2. Zvedající/podpůrná osoby/osoby může/mohou vyhodit provádějící osobu za předpokladu:
 - a. Boky provádějící osoby v nejvyšším bodě výhozu nesmí přesáhnout úroveň ramen.
 - b. V okamžiku uvolnění nesmí provádějící osoba projít **Supine** nebo **převrácenou** pozicí.
 - c. Po uvolnění nesmí provádějící osoba projít pozicí **Prone** nebo **převrácenou** pozicí.

HIP HOP PEEWEE & YOUTH

A. Provedení jednotlivci (akrobacie a vzdušné streetové prvky)

Akrobacie jako taneční prvek je povolena, ale není vyžadována, s následujícími omezeními:

1. Převrácené prvky:
 - a. Nevzdušné prvky jsou povoleny (příklad: stojka na hlavě)
 - b. Vzdušné prvky s nebo bez podpory rukou dopadající do převrácené Perpendicular pozice nebo ramenem dolů
2. Akrobatické prvky s rotací boků přes hlavu:
 - a. Nevzdušné prvky jsou povoleny (limitovány max. dvěma po sobě jdoucími prvky)
 - b. Mini a Tiny pouze: Vzdušné prvky s podporou rukou jsou povoleny za předpokladu dodržení všech těchto podmínek:
 - i. Prvek při vzestupu není vzdušný, ale může být vzdušný při klesání (upřesnění: Při vzestupu se musí ruce dotýkat soutěžní plochy, ještě než se nohy odlepi od země). (Výjimka: kotoul letmo)
 - ii. Může se provést maximálně dva po sobě jdoucí prvky s rotací boků přes hlavu.
 - c. Vzdušné prvky bez podpory rukou nejsou povoleny (výjimka: arab, pokud nepředchází, ani nenavazuje na další prvek s rotací boků přes hlavu).
 - d. Nejsou povoleny za současného držení pomů/rekvizit v podpůrné ruce/rukou. (Výjimka: kotoul vpřed a kotoul vzad jsou povoleny).
3. Simultánní akrobacie přes nebo pod jiným tanečníkem, která zahrnuje rotaci boků přes hlavu obou tanečníků, není povolena.
4. Vzdušné dopady jsou povoleny pouze na ramena, záda, nebo zadek za předpokladu, že výška tanečníka ve vzduchu nepřesáhne úroveň boků (upřesnění: dopady přímo na koleno, stehno, předek nebo hlavu nejsou povoleny).
5. Dopady do pozice kliku na taneční plochu, kterým předchází skok, kdy jsou nohy vpředu před tělem a přetočí se za tělo, nejsou povoleny.

B. Provedení v páru nebo ve skupině

Zvedačky a partneřina jsou povoleny, ale nejsou vyžadovány, s následujícími omezeními:

1. Zvedaná/Provádějící osoba musí udržovat kontakt s podpůrnou osobou, která je v přímém kontaktu s taneční plochou.
2. Minimálně jedna zvedající/podpůrná osoba musí udržovat kontakt se zvedanou/provádějící osobou/osobami po celou dobu provádění prvků nad úrovní ramen.
3. Rotace boků přes hlavu zvedané/provádějící osoby/osob je povolena za předpokladu:
 - a. Zvedající/podpůrná osoba udržuje kontakt se zvedanou/provádějící osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Provádějící osoba může provést maximálně jednu rotaci (boků přes hlavu).
4. Vertikální převrácení je povoleno za předpokladu:
 - a. Zvedající/podpůrná osoba/osoby udržuje kontakt se zvedanou/provádějící osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.

- b. Jakmile ramena zvedané osoby přesáhnou úroveň ramen, musí být přítomen ještě jeden tanečník, který nenese váhu zvedané osoby. (Upřesnění: Pokud jsou zapojeni 3 zvedající tanečníci, další spotter není vyžadován).
- C. Dopady na taneční plochu (Upřesnění: Mohou být asistované, ale není to vyžadováno)
 1. Provádějící osoba mlže skočit, seskočit, sejít nebo se odrazit od podpůrné osoby/osob za předpokladu:
 - a. Boky provádějící osoby v nejvyšším bodě prvku po uvolnění nesmí přesáhnout úroveň ramen.
 - b. Provádějící osoba nesmí projít po uvolnění Prone nebo převrácenou pozicí.
 2. Zvedající/podpůrná osoby/osoby může/mohou vyhodit provádějící osobu za předpokladu:
 - a. Boky provádějící osoby v nejvyšším bodě výhozu nesmí přesáhnout úroveň ramen.
 - b. V okamžiku uvolnění nesmí provádějící osoba projít **Supine** nebo **převrácenou** pozicí.
 - c. Po uvolnění nesmí provádějící osoba projít pozicí **Prone** nebo **převrácenou** pozicí.

JAZZ & HIGH KICK PEEWEE & YOUTH

- A. Provedení jednotlivci (akrobacie a vzdušné prvky)

Akrobacie jako taneční prvek je povolena, ale není vyžadována, s následujícími omezeními:

 1. Vzdušné převrácené prvky s nebo bez podpory rukou nejsou povoleny.
 2. Akrobatické prvky s rotací boků přes hlavu:
 - a. Vzdušné prvky s nebo bez podpory rukou nejsou povoleny (výjimka: arab je povolen za předpokladu, že nepředchází a ani nenavazuje další prvek s rotací boků přes hlavu).
 - b. Prvky s podporou rukou nejsou povoleny za současného držení pomů nebo rekvizity v podpůrné ruce/rukou (výjimka: kotoul vpřed a kotoul vzad jsou povoleny).
 3. Simultánní akrobacie přes nebo pod jiným tanečníkem, která zahrnuje rotaci boků přes hlavu obou tanečníků, není povolena.
 4. Dopady (vzdušné) na koleno, stehno, záda, rameno, zadek, předek těla nebo hlavu na soutěžní plochu nejsou povoleny bez předchozího přenesení váhy na ruku/ruce nebo chodidlo/chodidla.
 5. Dopady do pozice kliku na taneční plochu, kterým předchází skok, kdy jsou nohy vpředu před tělem a přetočí se za tělo, nejsou povoleny.
- B. Provedení v páru nebo ve skupině

Zvedačky a partnerina jsou povoleny, ale nejsou vyžadovány, s následujícími omezeními:

 1. Provádějící osoba musí udržovat kontakt s podpůrnou osobou, která je v přímém kontaktu s taneční plochou (výjimka: výkopová řada)
 2. Minimálně jedna zvedající/podpůrná osoba musí udržovat kontakt se zvedanou/provádějící osobou/osobami po celou dobu provádění prvků nad úrovní ramen.
 3. Rotace boků přes hlavu zvedané/provádějící osoby/osob je povolena za předpokladu:
 - a. Zvedající/podpůrná osoba udržuje kontakt se zvedanou/provádějící osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Provádějící osoba může provést maximálně jednu rotaci (boků přes hlavu).
 4. Vertikální převrácení je povoleno za předpokladu:
 - a. Zvedající/podpůrná osoba/osoby udržuje kontakt se zvedanou/provádějící osobou, dokud se zvedaná osoba nevrátí zpět na taneční plochu nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Jakmile ramena zvedané osoby přesáhnou úroveň ramen, musí být přítomen ještě jeden tanečník, který nenese váhu zvedané osoby. (Upřesnění: Pokud jsou zapojeni 3 zvedající tanečníci, další spotter není vyžadován).

- C. Dopady na taneční plochu (Upřesnění: Mohou být asistované, ale není to vyžadováno)
1. Provádějící osoba může skočit, seskočit, sejít nebo se odrazit od podpůrné osoby/osob za předpokladu:
 - a. Boky provádějící osoby v nejvyšším bodě prvku po uvolnění nesmí přesáhnout úroveň ramen.
 - b. Provádějící osoba nesmí projít po uvolnění **Prone** nebo převrácenou pozicí.
 2. Zvedající/podpůrná osoby/osoby může/mohou vyhodit provádějící osobu za předpokladu:
 - a. Boky provádějící osoby v nejvyšším bodě výhozu nesmí přesáhnout úroveň ramen.
 - b. V okamžiku uvolnění nesmí provádějící osoba projít **Supine** nebo **převrácenou** pozicí.
 - c. Po uvolnění nesmí provádějící osoba projít pozicí **Prone** nebo **převrácenou** pozicí.



Tato dokument vydává © Česká asociace cheerleaders, z.s. v rámci evropských i světových předpisů.
Dokument podléhá autorskému zákonu č. 121/2000 Sb. ve znění pozdějších novelizací.
Tiskové chyby, omyly a změny vyhrazeny.
V Praze, dne 21. 8. 2019