

PRAVIDLA BEZPEČNOSTI

HOBBY CHEER

2021 / 2022



ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS, Z.S.

© 2021

OBSAH

SLOVNÍK POJMŮ - HOBBY CHEER	3
HOBBY CHEER	4
<i>HOBBY CHEER - OBECNÁ PRAVIDLA</i>	<i>4</i>
<i>HOBBY CHEER - AKROBACIE.....</i>	<i>4</i>
<i>HOBBY CHEER - STAVĚNÉ PRVKY.....</i>	<i>5</i>

1. Akrobacie

Jakýkoli prvek s rotací boků přes hlavu, který není držený žádným basem a začíná a končí na soutěžním povrchu.

2. Base

Osoba, která je svou vahou v přímém kontaktu se soutěžním povrchem a poskytuje podporu topovi (drží, zvedá topa v/do stuntu).

3. Chytač

Osoba, která bezpečně chytá topa během sestupu (není během sestupu zapojená do jiné choreografie).

4. Inverze

Pozice, v níž jsou ramena atleta níž než jeho pas a alespoň jedno chodidlo je výš než jeho hlava.

5. Kolébka

Sestup, při kterém je top chycen v pozici kolébky (baseové drží topa tak, že pažemi podpírají jeho záda a nohy, top dopadá schylnmo, obličejem nahoru, snožmo) pod úrovní ramen baseů.

6. Pomalý přemet

Nevzdušný akrobatický prvek obsahující rotaci boků přes hlavu, ve kterém osoba rotuje dopředu/dozadu (obvykle prováděný s nohama v pozici provazu) s podporou jedné nebo obou rukou. Může být proveden také snožmo se zastavením v pozici mostu.

7. Pyramida

Dva nebo více spojených stuntů.

8. Rekvizita

Předmět, se kterým může být manipulováno. Vlajky, banery, cedule, pomy, magafony a kusy látky jsou jediné povolené rekvizity. Každá část uniformy záměrně odstraněná z těla a použitá pro vizuální efekt bude považována za rekvizitu.

9. Rondát

Podobný prvek jako přemet stranou, atlet ale dopadá na zem snožmo na obě nohy (místo po jedné noze), otočený do směru, z kterého přišel.

10. Sestup

Zakončující pohyb ze stuntu nebo pyramidy, při kterém dojde k uvolnění topa (ztrátě kontaktu s basey) a následnému chycení do kolébky nebo asistovanému dopadu na soutěžní povrch.

11. Stunt

Jakýkoli prvek, ve kterém je top držen nad soutěžním povrchem jednou nebo více osobami.

12. Top

Atlet, který je držen nad soutěžním povrchem ve stuntu nebo pyramidě.

13. Toss

Vzdušný stunt, při kterém baseové provedou výhoz od úrovně pasu, aby zvýšili výšku topa. Top se v okamžiku zahájení výhozu nedotýká soutěžního povrchu, během výhozu ztrácí kontakt i s basey a dopadá do pozice kolébky.

14. Úroveň ramen base

Stunt, v němž je fyzické „nosné“ spojení topa a baseů ve výšce ramen baseů (neplatí pro „stabilizační“ spojení topa s basem).

15. Vzdušný akrobatický prvek

Vzdušný manévř obsahující rotaci boků přes hlavu, při kterém akrobat ztrácí kontakt se soutěžním povrchem.

HOBBY CHEER - VŠEOBECNÁ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA A PODMÍNKY SESTAVY

- A. Všichni sportovci musí být během všech oficiálních akcí pod **dozorem kvalifikované osoby/trenéra**.
- B. Trenéři musí vyžadovat **zvládnutí prvků před postupem k vyšší obtížnosti**. Trenéři musí při nácvičce prvků zohlednit úroveň dovedností jedince, skupiny a týmu.
- C. Sportovci a trenéři **nesmí být pod vlivem** alkoholu, omamných látek, výkon ovlivňujících látek nebo „podpultových“ léků, které by mohly ohrozit bezpečné provedení sestavy nebo její dohled.
- D. Soutěžící musí mít během soutěže adekvátní obutí. Taneční, gymnastická (nebo podobná) obuv je zakázána. **Boty musí mít pevnou podrážku**.
- E. Jakékoli **šperky jsou zakázány** a musí být odstraněny - přelepení nestačí (včetně piercingů).
Výjimka: Lékařské identifikační značky / náramky.
- F. Originální (nepozměněné) **ortézy**, podpěry či měkké dlahy jsou povoleny. Sportovec s tvrdou (např. klasickou i odlehčenou laminátovou) sádrou nebo chodící sádrou/ortézou se nesmí účastnit žádného stavěného prvku ani akrobacie.
- G. Soutěžící, kteří začínají sestavu, se během celé sestavy nesmí měnit. **Soutěžící nesmí být v průběhu sestavy nahrazen jiným soutěžícím**.
- H. Sportovec **nesmí mít v ústech žádné jedlé či nejedlé předměty**, které by mohly způsobit dušení.
- I. Skoky, pohyby / tanec, pokřik, akrobacie a stavěné prvky jsou v kategorii Hobby povoleny a hodnoceny a podléhají těmto pravidlům.

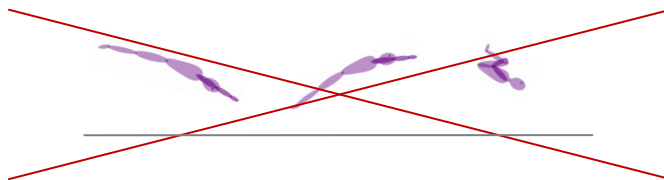
HOBBY CHEER - AKROBACIE

- A. Veškerá akrobacie musí **začínat a končit na soutěžním povrchu**.
- B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, pyramidu, sestup, jednotlivce či rekvizitu je zakázána.
- C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou je zakázána.
- D. Prvky musí být **v nepřetržitém kontaktu se soutěžním povrchem**.
Výjimka: Přemety stranou a rondáty se vzdušnou fází způsobenou odrazem z ramen jsou povoleny.
- E. **Kotouly vpřed / vzad** jsou povoleny.
- F. **Přemety stranou, rondáty a stoje na hlavě či na rukou** jsou povoleny.
- G. **Pomalé přemety vpřed / vzad** jsou povoleny.
- H. Spojování výše uvedených prvků do **akrobatických řad** je povoleno.
- I. Všechny vzdušné akrobatické dovednosti (např. kotouly letmo, fliky a jejich variace, prvky bez podpory rukou apod.) jsou zakázány.

Příklady povolených akrobatických prvků:



Příklady zakázaných akrobatických prvků:



HOBBY CHEER - STAVĚNÉ PRVKY

A. Base:

- 1) Každého topa drží (tzn. podpírají nebo stabilizují) **minimálně dva baseové**, z nichž alespoň jeden musí vidět na topovu hlavu/záda.
- 2) Baseové nesmí podpírat váhu topa, jsou-li v mostu nebo v inverzi.

B. Top:

- 1) Top může být v pozici vzpřímené (**stát, sedět**), případně v pozici **ležmo**. Top nesmí být v inverzi.
- 2) Stunty s jakoukoli rotací topa jsou zakázány (např. kolem horizontální nebo vertikální osy těla topa).
- 3) Během provádění stuntu musí alespoň **jeden base zůstat ve fyzickém kontaktu s topem**.
Výjimka: Sestupy (tzn. kdykoliv top ztratí kontakt s basey, musí dopadnout do kolébky nebo zpátky na zem).

C. Výška:

- 1) Top může být podepřen nejvýše v **úrovni ramen baseů**.

D. Pyramidy:

- 1) **Základní podporu** topovi musí poskytovat **base**.
Ujasnění: Tříúrovňové pyramidy jsou zakázány.

E. Sestupy:

- 1) Jsou povoleny pouze **rovné seskoky a kolébky** bez dalších dovedností či rotací provedených topem.
- 2) Sestup **kolébkou** vyžaduje minimálně **tři chytáče**, z nichž alespoň dva jsou původními basey.
- 3) Sestup na soutěžní povrch **vyžaduje pomoc** původního base.
- 4) Sestupy nesmí záměrně cestovat.
- 5) Sestupující topové nesmí být ve vzájemném kontaktu ve chvíli, kdy nejsou v kontaktu s basey.

F. Tossy:

- 1) Tossy jsou zakázány.

G. Žádný stunt, pyramida, sestup nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou, sestupem nebo jednotlivcem.

Výjimka: Jednotlivec smí přeskocit jiného jednotlivce.

Příklady povolených stavěných prvků:



Příklady zakázaných stavěných prvků:

