



Acrosport

Cheerleading

Ginnastica
estetica e
coreografica

Ropeskipling

Street gym

Teamgym

Trampette
(Mini tramp)

Tumbling

Wheel gym

Acro Dance

Parkour

REGOLAMENTO CHEER-DANCE 2009-2010

(vedi regolamento IASF-USASF / ICU)

INDICAZIONI GENERALI PER LA ROUTINE E NORME DI SICUREZZA

1. Durante le funzioni ufficiali tutti le squadre dovranno essere supervisionate da un direttore/consigliere/istruttore qualificato
2. Durante la manifestazione tutti i partecipanti si comporteranno sportivamente nei confronti degli altri. Direttore/consigliere/istruttore di ogni squadra saranno responsabili del proprio gruppo e faranno in modo che atleti, membri della squadra, genitori e ogni altra persona del gruppo si comporti conformemente a quanto sopra e sportivamente. Esternazioni troppo forti o tifoserie eccessive saranno motivo di squalificazione della squadra.
3. In caso di infortunio i responsabili della squadra (direttore/consigliere/istruttore) dovranno essere in possesso di un kit per il pronto soccorso
4. Ogni squadra deve essere composta da un minimo di 4 elementi. Non ci sono limiti massimi a livello internazionale IASF/USASF mentre la livello italiano il limite massimo è di 20 elementi
5. Ogni squadra avrà a disposizione un tempo massimo di 2 minuti e 30 secondi per dimostrare la propria routine. L'esercizio si considera cominciato a partire dal primo movimento eseguito o prima nota udita. L'esercizio si considera terminato con l'ultimo movimento eseguito o l'ultima nota udita. (nel regolamento internazionale si fa specifica menzione al caso in cui i produttori di eventi, per creare uno show più coinvolgente, decidessero di dare maggior rilievo ad una categoria portando fino ad un massimo di 5 minuti la visibilità del gruppo selezionato) Il bonus concesso in caso si andasse fuori tempo limite è di 5 secondi.
6. I partecipanti potranno gareggiare in una o più discipline dance purché restino all'interno della categoria relativa alla propria fascia d'età
7. Sarà possibile effettuare sostituzioni in caso di infortunio o circostanze accidentali, (in Italia occorre specificare) purché previamente informato il presidente di giuria ad inizio competizione. I sostituti dovranno avere un livello ed età compatibile alla relativa categoria di competizione
8. Qualsiasi squadra che violerà le norme di categoria legate all'età dei partecipanti verrà automaticamente squalificato
9. Si consiglia l'utilizzo di calzature idonee alla disciplina dance, ma non sono indispensabili. Tutta la squadra dovrà indossare la medesima calzatura. E' proibito l'uso di calzini o gambalotti in lycra
10. E' possibile applicare piccoli brillantini ai costumi di scena



Acrosport

Cheerleading

Ginnastica
estetica e
coreografica

Ropeskipping

Street gym

Teamgym

Trampette
(Mini tramp)

Tumbling

Wheel gym

Acro Dance

Parkour

TUMBLING (Parte acrobatica) E DESTREZZA

1. La parte acrobatica è concessa purché ci sia sempre una mano, un piede o una parte del corpo sempre a contatto con la pedana di gara. L'acrobatica può essere eseguita individualmente o in combinazioni. Le transizioni aeree non sono ammesse quando durante una rotazione il livello del bacino della persona sollevata supera la linea della nuca. (Eccezione: sono ammesse le ruote senza mani)

<u>AMMESSI</u>	<u>PROIBITI</u>
Capovolta avanti/dietro	Capovolte con tuffo
Capovolta sulla spalla	* Rondata
Ruota	* ribaltata avanti
Verticale sulla nuca	* Flick Flack
Verticale su braccia	Salto avanti/dietro
Transizione da in piedi al ponte	Salto arabo
Rovesciata avanti/dietro	Flick tempo
Stalls= bandiera	
Rotazioni sulla nuca	
Wind mill	
Kip up (spinta break dance da supini sul pavimento colpo di reni per arrivare in piedi)	* vedi sotto per le eccezioni a queste limitazioni
Ruota senza mani	

2. * concesso solo nella categoria Hip Hop: Le transizioni aeree durante una rotazione in cui il livello del bacino della persona sollevata supera il livello della nuca sono concesse purché la persona in rotazione abbia sempre almeno una mano a sostegno/supporto durante il passaggio dalla posizione inversa.
3. Non è concesso di effettuare movimenti acrobatici mentre si tengono in mano i poms (Eccezione: capovolta avanti/dietro)
4. Le discese (fall) su ginocchia, cosce, a sedere, supine, prona, in divaricata o spaccata a partire da un salto, da in piedi o da posizione inversa sono concesse purché il peso del corpo venga scaricato su mani o piedi, diminuendo l'impatto dell'atterraggio sul pavimento. (Eccezione: salto carpiato a partire dalla posizione del push-up, cioè dei piegamenti sulle braccia, non sono permessi)



Acrosport

Cheerleading

Ginnastica
estetica e
coreografica

Ropeskipling

Street gym

Teamgym

Trampette
(Mini tramp)

Tumbling

Wheel gym

Acro Dance

Parkour

PRESE E LAVORO DI COLLABORAZIONE IN GRUPPO

LINE GUIDA:

1. Non sono concessi salti o lanci da un ballerino su un altro ballerino
2. Non sono concessi salti o lanci di un ballerino da o sulla pedana di gara
3. Non sono concessi salti, saltelli, balzi o parte acrobatica eseguiti usando un altro ballerino, seduto o in piedi che sia, a meno che il ballerino che non ci si avvalga di un terso compagno che fornisce una mano o braccio come punto di appoggio e di contatto
4. Tutti i movimenti di sollevamenti (stunt) e piramidi tipici del cheerleading-stunt sono proibiti. (Eccezione: pony sit-seggiolino, thigh stand-piramide base con piedi in appoggio sulle cosce di 2 compagni, shoulder-sit –seduta sulle spalle, ponte con base di una piramide)
5. Tutti i lanci compreso il toe-pitches (presa tipo rock and roll acrobatico in cui un ballerino aiuta spingendo con le mani sul piede del flyer) sono proibiti

PRESE DANZA:

1. Le prese danza sono permesse e definite come un'azione durante la quale un ballerino viene sollevato dal tappeto di gara e riportato a terra
2. Il ballerino che solleva il partner dovrà sempre mantenere il contatto con la pedana di gara
3. Il ballerino che solleva deve avere sempre una mano o un braccio a contatto del ballerino sollevato
4. Il ballerino che solleva deve mantenere il controllo del ritmo d'azione, della posizione, dei cambi di posizione e far ritornare il ballerino sollevato sulla superficie di gara.
5. Sono permessi sollevamenti in dondolio, purché il corpo del ballerino sollevato non compia una rotazione completa e che mantenga sempre la posizione con il viso rivolto verso l'alto
6. Le rotazioni del ballerino sollevato in cui il bacino dovesse superare la linea della nuca sono concesse purché la sua linea del bacino rimanga al di sotto della linea delle spalle dei ballerini in piedi non coinvolti nella presa. (Eccezione: i Flick Flack a canone non son permessi)

COLLABORAZIONI:

1. Le collaborazioni fra ballerini sono permesse e si definiscono come azioni durante le quali 2 ballerini si usano come supporto reciproco, ma non avviene elevazione
2. Le collaborazioni sono permesse, ma durante un lavoro di collaborazione è necessario mantenere un contatto corpo a corpo durante l'esecuzione stessa. Uno dei due ballerini coinvolti dovrà sempre mantenere contatto costante con la superficie di gara.



Acrosport

Cheerleading

Ginnastica
estetica e
coreografica

Ropeskipling

Street gym

Teamgym

Trampette
(Mini tramp)

Tumbling

Wheel gym

Acro Dance

Parkour

COREOGRAFIE E ABBIGLIAMENTO

1. Si sconsiglia di mettere in scena coreografie volgari, offensive o troppo forti e/o musiche inappropriate per una visione da parte del grande pubblico
2. Le coreografie dovranno essere adatte per intrattenere il pubblico. Per movimenti volgari o troppo forti si intendono quelli che alludono a movenze che vanno oltre la decenza, che possono essere interpretati come offensivi o con contenuti sessuali troppo espliciti e forti. I giudici terranno in considerazione della coreografia inadeguata nell'esprimere il loro giudizio generale sulla routine.
3. Le coreografie devono essere adatte all'età di chi le realizza.
4. L'abbigliamento e il trucco devono essere adatti all'età di chi le realizza e devono essere adeguati per la visione di un pubblico medio.

PICCOLI ATTREZZI

1. Piccoli oggetti che possono essere indossati e rimossi sono concessi in tutte le categorie
2. Attrezzi ingombranti (quali seggiole, scale, panchine, scalette, scatole, gradini ecc...) sono contemplati solo nell'eventualità di una categoria "attrezzi"