

LEVEL BOOK

ČACH 2013



OBSAH

CHEERLEADINGOVÉ KATEGORIE	3
LEVEL 4 CZ	5
LEVEL 5 - ELITE.....	8
LEVEL 6 - PREMIER.....	12
DANCE KATEGORIE.....	16



CHEERLEADINGOVÉ KATEGORIE

Všeobecná bezpečnostní pravidla a podmínky sestavy

- 1) Všichni sportovci musí být během všech oficiálních akcí pod **dozorem kvalifikované osoby/trenéra**.
- 2) Trenéři musí vyžadovat **správné provedení prvků před postupem k vyšší obtížnosti**. Trenéři musí při zařazení do správného Levelu zohlednit úroveň dovedností jedince, skupiny a týmu.
- 3) Všechny týmy, kluby, trenéři a vedoucí musí mít **pohotovostní plán** pro případ zranění.
- 4) Sportovci a trenéři **nesmí být během tréninku nebo vystoupení pod vlivem** alkoholu, omamných látek, výkon ovlivňujících látek nebo „podpultových“ léků, které by mohly ohrozit bezpečné provedení sestavy nebo její dohled.
- 5) Sportovci musí vždy trénovat a vystupovat na **vhodném povrchu**. Technické prvky (stunty, pyramidy, výhozy, akrobacie) nesmí být prováděny na betonu, asfaltu, mokřem nebo nerovném povrchu nebo na povrchu s překážkami.
- 6) Během soutěže nesmí být použita obuv s měkkou podrážkou. Taneční či gymnastická obuv není povolena. **Boty musí mít pevnou podrážku**.
- 7) Jakékoli **šperky jsou zakázány**, včetně náušnic v uších, nose, jazyku, pupíku a na obličeji, čirých plastických šperků, náramků, řetízků a pinů/broží na uniformách apod. Šperky musí být odstraněny, nestačí je jen přelepit. (Výjimka: lékařské identifikační značky/náramky). *Ujasnění: Štrasové kamínky připevněné na uniformě nebo na kůži jsou povoleny.*
- 8) Veškerá choreografie, uniformy, make-up a/nebo hudba by měla být **přiměřená věku** a přijatelná pro rodinné zhlédnutí. Sugestivní, urážlivé nebo vulgární choreografie, uniformy, make-up a/nebo hudba jsou nevhodné pro rodinné publikum a proto postrádají divácký apel. Vulgární nebo sugestivní materiál je definován jako každý pohyb nebo choreografie naznačující něco nevhodného nebo neslušného, odhalující urážlivý nebo sexuální obsah a/nebo přenášejíc obšcenní nebo neuctivá gesta nebo narážky. Nevhodné choreografie, uniformy, make-up a/nebo hudba můžou ovlivnit celkový dojem poroty a/nebo bodové ohodnocení sestavy. Uniformy s krátkým topem, které odhalují oblast břicha, jsou povoleny, nicméně ECU doporučuje, aby nebyly použity v juniorských divizích.
- 9) Jakýkoli aparát, který je použit ke **zvýšení výšky sportovce, není povolen**.
- 10) **Vlajky, transparenty, cedule, pom-pony, megafony a kusy látky** jsou jedinými povolenými rekvizitami. Rekvizity s tyčemi nebo podobnými podpůrnými aparáty nesmí být použity ve spojení s žádným stuntem nebo akrobacií. Všechny rekvizity musí být bezpečně odstraněny tak, aby nezpůsobily škodu/zranění (např. odhození tvrdé cedule ze stuntu přes koberec by bylo zakázáno). Každá účelně oddělená část uniformy, použitá k vizuálnímu efektu, bude považována za rekvizitu. Rekvizity nejsou povoleny v divizích Group Stunt ani Partner Stunt.
- 11) **Ortély**, které jsou tvrdé a nepoddajné nebo mají ostré hrany, musí být vhodně překryty polstrovaným materiálem. *Ujasnění: Vhodně polstrovaný materiál musí být takový, aby chránil jak sportovce samotného, tak ostatní sportovce před zraněním.*
- 12) Vzhledem k **posloupnosti Levelů** - všechny dovednosti povolené pro daný Level zahrnují všechny dovednosti povolené v předchozím Levelu.
- 13) Požadovaní **spotteři** pro všechny dovednosti **musí být členové vašeho vlastního týmu** a musí být **vyvíčeni ve správné záchranné technice**.

14) Dopady na zem, včetně (ale nejen) dopadů ze skoku, stuntu nebo převrácené pozice na kolena, do sedu, na stehna, na přední či zadní část trupu nebo do rozštěpu, nejsou povoleny, pokud není většina váhy nejdříve přenesena na ruce/dlaně nebo chodidla, což zmírní dopad takového poklesu. Shushunovas jsou povoleny. *Ujasnění: Dopady/poklesy, které zahrnují jakýkoli kontakt se zemí s přenesením váhy na ruce/dlaně nebo chodidla by neměly být jasným porušením tohoto pravidla.*

15) **V okamžiku zahájení sestavy musí mít sportovci alespoň jedno chodidlo, ruku nebo část těla (kromě vlasů) na soutěžním povrchu.** Výjimka: Sportovci smí mít chodidla v rukou base, pokud jsou ruce base položeny na soutěžním povrchu.

16) Soutěžící, kteří začínají sestavu, se během celé sestavy nesmí měnit. **Soutěžící nesmí být v průběhu sestavy nahrazen jiným soutěžícím.**

17) Sportovec nesmí mít během tréninku a/nebo vystoupení v ústech žvýkačku, bonbon, pastilku proti kašli ani žádné další takové jedlé či nejedlé předměty, které by mohly způsobit dušení.



LEVEL 4 CZ

1. Level 4 CZ AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí začínat a končit na soutěžním povrchu.

Výjimka: Akrobat se smí z chodidel odrazit přímo do přechodového stuntu (bez flipující rotace). Odskok do polohy ležmo ve stuntu je také povolen. Příklad: Rondát flik následovaný saltem s dopomocí base není povolen. Je zapotřebí jasné oddělení akrobacie od stuntu, aby byla taková sekvence legální. Chycení odskoku a potom podřep za účelem vyhození do následné rotace je povoleno. To platí i v případě přemetu vzad z místa. *Upřesnění ČACH: Řada rondát-flik-salto je povolena. Řada rondát-flik-rewind do stuntu je zakázána. Vzestup to stuntu flipující rotací není povolen.*

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu není povolena.

Přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou není dovolena.

D. Asistovaná akrobacie nebo akrobacie provedená více akrobaty, kteří jsou ve vzájemném v kontaktu, není dovolena.

Provést ve dvou lidech lze pouze hvězdu nebo kotoul vpřed – tento prvek však bude hodnocen jako stunt ne jako akrobacie.

E. Kotouly letmo jsou dovolené.

- Kotouly letmo předvedené v prohnuté pozici nejsou dovoleny
- Kotouly letmo obsahující twist nejsou dovoleny.

F. Skoky nejsou z pohledu pravidel považovány za akrobacii.

Pokud je do akrobatické řady zařazen skok, pak tento skok přerušuje akrobatickou řadu.

G. Flipy z místa a flipy po přemetu vzad jsou povoleny.

H. V prvcích je povolena až jedna flipující a žádná twistující rotace.

Výjimka: Aerial cartwheels a Onodis jsou povoleny.

I. Kombinace po sobě jdoucích flipů nejsou povoleny.

Příklad: Kombinace salto vzad - salto vzad, salto vzad - salto vpřed nejsou povoleny.

J. Skokové prvky v bezprostředním spojení s flipem z místa nejsou povoleny.

Příklad: Kombinace roznožka - salto vzad, salto vzad - roznožka, pike - flip vpřed nejsou povoleny.

Ujasnění (a): Skoky následované $\frac{3}{4}$ flipem vpřed také nejsou povoleny.

Ujasnění (b): Roznožka - přemet vzad - salto vzad jsou povoleny, protože zde flip není bezprostředně navázán po skokovém prvku.

2. Level 4 CZ STUNTY

A. Pro každého topa v prodlouženém stuntu nebo procházejícího prodlouženou pozicí je vyžadován spotter.

B. Prodloužené stunty na jedné noze jsou povoleny.

C. Twistující vzestupy a přechody:

C.1. Twistující vzestupy a přechody na úrovni prep a nižší jsou povoleny až do 1 a $\frac{1}{2}$ twistující rotace topa vůči soutěžnímu povrchu.

Ujasnění: Twist provedený s přidávným otočením base by byl zakázaný, pokud by celkový součet rotace topa přesáhl 1 a $\frac{1}{2}$ rotace. K určení celkové rotace topa při jednom prvku použijte porota boky topa. Jakmile je stunt proveden (např. prep) a soutěžící se jednoznačně a jasně zastaví, mohou pokračovat ve stuntu další rotací.

C.2. Twistující vzestupy a přechody na úrovni prodlouženého stuntu jsou povoleny a musí splňovat následující podmínky:

a) Prodloužené prvky jsou povoleny až do $\frac{1}{2}$ twistu.

Příklad: One-half up do prodloužené liberty je povolen.

Ujasnění: Jakékoli přidávné otočení base při jednom prvku by bylo zakázané, pokud by celkový součet rotací topa přesáhl jednu rotaci. K určení celkové rotace topa při jednom prvku použijte porota boky topa. Jakmile je stunt proveden (např. prep) a soutěžící se jednoznačně a jasně zastaví, mohou pokračovat ve stuntu další rotací.

Upřesnění ČACH: Vzestup s polovičním twistem, tzn. s otočením o 180° je povolen.

b) Prodloužené prvky přesahující $\frac{1}{2}$ twistu a nepřesahující jeden twist musí skončit ve stuntu na obou nohou topa.

Příklad: Full up do prodloužené liberty je zakázán, full up do extention je povolen.

Výjimka: Dopad do "platform/přípravné" pozice je povolen. Platform/přípravné pozice musí být viditelně držena před provedením stuntu na jedné noze.

Ujasnění: Jakékoli přidavné otočení base při jednom prvku by bylo zakázané, pokud by celkový součet rotací topa přesáhl jednu rotaci. K určení celkové rotace topa při jednom prvku použije porota boky topa. Jakmile je stunt proveden (např. prep) a soutěžící se jednoznačně a jasně zastaví, mohou pokračovat ve stuntu další rotací.

D. Během přechodů musí alespoň jeden base zůstat v kontaktu s topem.

Výjimka: Viz "Nadhozy".

E. Volné flipující (bez držení) vzestupy a přechody nejsou povoleny.

F. Žádný stunt nebo pyramida se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.

Příklad: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.

Výjimka (a): Jednotlivec smí přeskocit jiného jednotlivce.

Výjimka (b) Jednotlivec se smí pohybovat pod stuntem nebo stunt se smí pohybovat nad jednotlivcem.

G. Tzv. "kyvadla" a "kyvadlové" přechodové stunty na úrovni prep a vyšší, při kterých top padá mimo své base, vyžadují tři stojící chytače, z nichž alespoň dva nejsou původními base. Během "kyvadlových" přechodových stuntů musí alespoň jeden base zůstat v kontaktu s topem.

J. Level 4 CZ stunty – Nadhozy

J.1. Nadhozy jsou povoleny, ale nesmí přesáhnout úroveň prodloužených rukou base.

Ujasnění: Pokud nadhoz přesáhne hranici natažených rukou base, je považován za výhoz (toss) a musí se řídit pravidly pro výhozy (tossy). K určení výšky nadhozu se v jeho nejvyšším bodě použije vzdálenost od boků topa po ruce base. Pokud bude tato vzdálenost větší než délka topových nohou, bude prvek považován za sestup nebo výhoz a musí se řídit příslušnými pravidly pro "sestupy" nebo "výhozy".

J.2. Nadhoz nesmí končit v převrácené pozici (viz níže).

Při provádění nadhozu z převrácené pozice do pozice vzpřímené je při určení, zda se jedná o počáteční pozici vzpřímenou nebo převrácenou, rozhodující pozice v nejnižším bodě podřepu před nadhozem.

J.3. Nadhozy musí končit na původních base.

Ujasnění: Top nesmí dopadnout na soutěžní povrch bez asistence.

J.4. Nadhozy, které končí v prodloužené pozici, musí začínat na zemi a nesmí obsahovat žádné twisty ani flipy.

J.5. Nadhozy typu "Helicopter" jsou povoleny až do rotace 180 stupňů bez twistu a musí být chytány alespoň třemi chytači, z nichž jeden musí jistit oblast hlavy a ramen topa.

J.6. Nadhozy se nesmí úmyslně pohnout z místa.

J.7. Nadhozy nad, pod nebo skrz stunt, pyramidu či jednotlivce nejsou povoleny.

J.8. Dva topové provádějící nadhozy ve stejnou chvíli spolu nesmí přijít do kontaktu.

K. Stunty s převrácenou pozicí nejsou povoleny.

L. Base nesmí podpírat žádnou váhu topa, je-li v pozici mostu nebo v převrácené pozici.

3. Level 4 CZ PYRAMIDY

A. Pyramidy se musí řídit pravidly pro „Level 4 CZ STUNTY“ a „Level 4 CZ SESTUPY“. Maximální povolená výška pyramidy je 2.

Výjimka: Twistující vzestupy a přechody do prodloužených stuntů na jedné noze jsou povoleny až do jedné twistující rotace, pokud jsou chyceny na úrovni prep nebo níže. Držení musí být zahájeno před započítáním prvku a musí trvat po celou dobu provádění prvku.

B. Základní podporu topovi musí poskytovat base.

C. Prodloužené stunty na jedné noze nesmí držet nebo být drženy jinými prodlouženými stunty.

D. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad ani pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.

Příklad: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.

Výjimka (a): Jednotlivec smí přeskocit jiného jednotlivce.

Výjimka (b): Jednotlivec se smí pohybovat pod stuntem.

E. Level 4 CZ pyramid – Nadhozy

E.1. Během přechodu v pyramidě může top přesáhnout výšku 2, je-li v přímém fyzickém kontaktu s alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže.

Ujasnění: Zatímco tic-tock z prodloužené pozice do prodloužené pozice je v Level 4 stuntech zakázán, stejný prvek je povolen v Level 4 pyramidových nadhozech, pokud je držen alespoň jednou osobou na úrovni prep a níže. Top provádějící tic-tock musí být držen po celou dobu, po kterou jej nedrží base.

E.2. V pyramidovém přechodu se smí top pohybovat přes jiného topa, pokud je s tím topem na úrovni prep nebo níže spojen.

E.3. Primární váha nesmí být nesena na 2. úrovni.

Ujasnění: Přechod musí být plynulý.

E.4. Vzpřímené přechody v pyramidě mohou obsahovat výměnu base. Když se mění base:

- Top musí udržovat fyzický kontakt s osobou na úrovni prep nebo nižší.
- Top musí být chycen alespoň dvěma chytači. Oba chytači musí stát a ve chvíli, kdy začíná přechod, nesmí být zapojeni do žádného dalšího prvku nebo choreografie. Podřep base před vyhozením topa je považován za začátek přechodu.

E.5. Vzpřímené nadhozy v pyramidě musí být chyceny alespoň dvěma chytači:

- V pyramidách, ve kterých top cestuje přes jednotlivce, se kterým se navzájem drží (např.: "leap frog" nebo přechody typu "wolf wall"), musí oba chytači stát.
- Oba chytači musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.

F. Level 4 CZ pyramid – Převrácené pozice

Pyramidy obsahující převrácené pozice nejsou dovoleny.

4. Level 4 CZ SESTUPY

A. Kolébky z multi-based stuntů musí mít dva chytače a vlastního spottera, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. Sestupy ze stuntů a pyramid přímo zem, z úrovně vyšší než úroveň pasu, vyžadují dopomoc původního base.

Base nesmí záměrně vyhodit, shodit nebo stáhnout topa na zem bez dopomoci. Příímý sestup nebo malý seskok, bez dalších prvků, z úrovně pasu a nižší, jsou jedinými povolenými sestupy na zem, které nevyžadují dopomoc.

Ujasnění: Jednotlivec nesmí bez dopomoci dopadnout na zem z úrovně vyšší než je úroveň pasu.

C. Ze všech stuntů na dvou nohou je povolen sestup až 1 a ¼ twistující rotace.

D. Ze všech stuntů na jedné noze je povolen sestup až 1 a ¼ twistující rotace

E. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod sestupem a sestup nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

F. Flipující sestupy nejsou povoleny.

5. Level 4 CZ VÝHOZY (TOSSY)

A. Výhozy v této kategorii nejsou povoleny.

LEVEL 5 - ELITE

1. ELITE (5) AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí začínat a končit na soutěžním povrchu.

Výjimka: Akrobat se smí z chodidel odrazit přímo do přechodového stuntu (bez flipující rotace). Odskok do polohy ležmo ve stuntu je také povolen. Příklad: Rondát flik následovaný saltem s dopomocí base není povolen. Je zapotřebí jasné oddělení akrobacie od stuntu, aby byla taková sekvence legální. Chycení odsoků a potom podřep za účelem vyhození do následné rotace je povoleno. To platí i v případě přemetu vzad z místa. *Poznámka ČACH: Řada rondát-flik-salto je povolena. Řada rondát-flik-rewind do stuntu je zakázána. Vzestup do stuntu flipující rotací není povolen.*

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu není povolena.

Ujasnění: Přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou není dovolena.

D. Kotouly letmo jsou dovolené.

- Kotouly letmo předvedené v prohnuté pozici nejsou dovoleny
- Kotouly letmo obsahující twist nejsou dovoleny.

E. Skoky nejsou z pohledu pravidel považovány za akrobacii.

Pokud je do akrobatické řady zařazen skok, pak tento skok přerušuje akrobatickou řadu.

2. ELITE (5) AKROBACIE Z MÍSTA A Z BĚHU

A. Všechny akrobatické/gymnastické prvky jsou povoleny až do jedné twistující (vertikální) a jedné flipující (horizontální) rotace.

B. Akrobatické prvky zahrnující flipující a twistující rotaci navazující na jiný flipující prvek nejsou povoleny

C. Akrobatické prvky zahrnující flipující rotaci navazující na jiný flipující prvek nejsou povoleny

3. ELITE (5) STUNTY

A. Každý top, který je v prodlouženém stuntu nebo prochází pozicí prodlouženého stuntu, musí mít vlastního spottera.

B. Prodloužené stunty na jedné noze jsou dovoleny.

Poznámka ČACH: Liberty je povolena.

C. Twistující vzestupy a přechody jsou omezeny na dvě twistující rotace. Rotace boků topa se vztahují k soutěžnímu povrchu.

Ujasnění: Twist proveden s přidavným otočením base není povolen v případě, že celková rotace topa překročí 2 twisty. Porota použije k výslednému sečtení rotací pozici boků topa. Mezi jednotlivými twistujícími prvky je třeba udělat jasnou pauzu.

Poznámka ČACH: U Elite sestupů a výhozů jsou povoleny dvě a ¼ twistující rotace.

D. Volná flipující rotace (bez držení či asistence po celou dobu provádění prvku) při vzestupech a přechodech není povolena.

Poznámka ČACH: Rewind, při kterém se při vzestupu top drží dalšího topa nebo base je povolen. Klasický rewind u single-based stuntů a multi-based stuntů je zakázán.

E. Tzv. "kyvadlové" přechodové stunty prováděné v nebo nad úrovni prepu, při kterých top padá mimo své base, vyžadují tři stojící chytače, z nichž alespoň dva nejsou zároveň původními base. Během "kyvadlových" přechodových stuntů musí alespoň jeden base zůstat v kontaktu s topem.

F. Chycení topa v pozici provazu nebo sedu rozkročmo jedním base není povoleno.

G. Při provádění single based double cupie/awesome je vyžadován alespoň jeden spotter pro každého topa.

H. Elite stunty – Nadhozy

Poznámka ČACH:

Nadhozy (Release Move) = Přeruší-li base a top vzájemný kontakt a top se poté navrací zpět k původním base.

Vyhození topa jedním base ze země do stuntu se nepovažuje ani za „release move“ ani za „toss“.

Tento výklad se vztahuje pouze na stunty, nikoli na pyramidy

H.1. Nadhozy jsou povoleny, ale nesmí přesáhnout výšku 46 cm nad úroveň prodloužených rukou base.

Příklad: Tick-tocks jsou povoleny.

Ujasnění: Pokud nadhoz přesáhne hranici 46 cm nad úroveň natažených rukou base, je považován za výhoz (toss) a musí se řídit pravidly pro výhozy (tossy). K určení výšky nadhozu se v jeho nejvyšším bodě použije vzdálenost od boků topa po ruce base. Pokud bude tato vzdálenost větší než délka topových nohou plus těchto 46 cm, bude prvek považován za sestup nebo výhoz a musí se řídit příslušnými pravidly pro "sestupy" nebo "výhozy".

H.2. Nadhoz nesmí končit v převrácené pozici (viz níže).

Při provádění nadhozu z převrácené pozice do pozice vzpřímené je při určení, zda se jedná o počáteční pozici vzpřímenou nebo převrácenou, rozhodující pozice v nejnižším bodě podřepu před nadhozem.

H.3. Nadhozy musí končit na původních base.

Ujasnění: Top nesmí dopadnout na soutěžní povrch bez asistence.

H.4. Nadhozy typu "Helicopter" jsou povoleny až do rotace 180 stupňů s ½ twistem, a musí být chytány alespoň třemi chytači, z nichž jeden musí jistit oblast hlavy a ramen topa.

H.5. Nadhozy se nesmí úmyslně pohnout z místa.

H.6. Nadhozy nad, pod nebo skrz stunt, pyramidu či jednotlivce nejsou povoleny.

H.7. Dva topové provádějící nadhozy ve stejnou chvíli spolu nesmí přijít do kontaktu.

I. Elite stunty – převrácené pozice

Poznámka ČACH:

Převrácené pozice (Inversion) = Pozice, ve které je pas/boky a alespoň jedno chodidlo jedince výš než jeho hlava a ramena.

I.1. Prodloužené stunty s převrácenou pozicí jsou povoleny. Dále viz "ELITE Stunty" a "ELITE Pyramidy"

I.2. Pohyby směrem dolů v převrácení pozici na úrovni prep a výše vyžadují pomoc alespoň tří base, z nichž alespoň dva musí jistit oblast hlavy a ramen topa. Kontakt musí být navázán ve výšce ramen base nebo výše.

Ujasnění: Chytači musí chytit topa v oblasti mezi pasem a rameny topa, aby tak chránili jeho hlavu a ramena.

Výjimka: Kontrolované stažení prodlouženého stuntu s převrácenou pozicí na úroveň ramen je povoleno (např.: needle, stojka).

I.3. U pohybů směrem dolů v převrácení pozici musí top udržovat kontakt s původním base.

Výjimka: Aby mohl být proveden převrácený sestup stranou, může původní base ztratit kontakt s topem, jakmile je to nezbytné (např. sestup přemetem stranou).

I.4. Pohyby směrem dolů v převrácení pozici na úrovni vyšší, než je úroveň prep:

a) Nesmí se zastavit v převrácené pozici

Příklad: Sestup přemetem stranou je povolen, protože top dopadá na svá chodidla.

b) Nesmí dopadnout nebo se dotknout soutěžního povrchu, dokud je v převrácené pozici.

Ujasnění: Dopad z prodlouženého stuntu do pozice ležmo (na břicho či záda) se musí nejprve jasně zastavit ve vzpřímené pozici a musí být drženy před jakýmkoli převrácením na zem.

J. Base nesmí nést váhu topa, je-li v pozici mostu nebo v převrácené pozici.

4. ELITE (5) PYRAMIDY

A. Pyramidy se musí řídit pravidly pro „Elite stunty“ a „Elite sestupy“. Maximální povolená výška pyramidy je 2.

B. Základní podporu topovi musí poskytovat base. *Poznámka ČACH: Nejsou povoleny tříúrovňové pyramidy*

C. Elite pyramidy - Nadhozy

C.1. Během přechodu v pyramidě může top přesáhnout výšku 2, je-li v přímém fyzickém kontaktu s alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže.

C.2. Primární váha nesmí být nesena na 2. úrovni.

Ujasnění: Přechod musí být plynulý.

Poznámka ČACH: Nejsou povoleny tříúrovňové pyramidy

C.3. Vzpřímené nadhozy v pyramidě musí být chyceny alespoň dvěma chytači:

a) V pyramidách, ve kterých top cestuje přes jednotlivce, se kterým se navzájem drží (např.: "leap frog" nebo přechody typu "wolf wall"), musí být oba chytači připraveni v klidové pozici.

b) Oba chytači musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.

C.4. Vzpřímené přechody v pyramidě mohou obsahovat výměnu base. Když se mění base:

a) Top musí udržovat fyzický kontakt s osobou na úrovni prep nebo nižší.

b) Top musí být chycen alespoň dvěma chytači. Oba chytači musí stát a ve chvíli, kdy začíná přechod, nesmí být zapojeni do žádného dalšího prvku nebo choreografie (začátkem přechodu je myšlen podřep base před vyhozením topa).

D. Elite pyramidy – Převrácené pozice

D.1. Musí se řídit pravidly Elite stunty – převrácené pozice.

E. Elite pyramidy – nadhozy s drženými převraty

E.1. Přechody a nadhozy v pyramidě mohou obsahovat převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením), a to v případě, že top zůstane v kontaktu s alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže. Kontakt musí být udržen v průběhu celého přechodu buďto s topem/topy nebo base.

Ujasnění: Top/topové držící jiného topa v převrácené pozici musí prokázat soustředěné úsilí udržet kontakt s osobou v převrácené pozici, dokud není bezpečně chycena base.

E.2. Převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením) jsou povoleny až do 1 a ¼ flipující rotace a ½ twistující rotace.

E.3. Převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením), které přesáhnou ½ twistující rotace, mohou obsahovat jen ¼ flipující rotace, a to pokud nadhoz začíná ve vzpřímené pozici, neprochází přes horizontální pozici (např. kolébka, pozice vleže na zádech nebo na břiše) a nepřesáhne jednu twistující rotaci.

Poznámka ČACH: Je možno zakončit v horizontální pozici, ale nesmí se už rotovat dále.

E.4. Přechody v pyramidě s převrácenou pozicí mohou obsahovat výměnu base

E.5. Převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením) musí být provedeny plynulým pohybem.

E.6. Všechny převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením) musí být chyceny alespoň třemi chytači.

a) Tito tři chytači musí být připraveni v klidové pozici.

b) Tito tři chytači musí udržet vizuální kontakt s topem po celou dobu přechodu.

c) Tito tři chytači nesmí být ve chvíli začátku přechodu zapojeni do žádného jiného prvku nebo choreografie (začátkem přechodu je myšlen podřep base před vyhozením topa).

Výjimka: Flipy s držením, které končí ve vzpřímené prodloužené pozici (viz bod E.7)

E.7. Všechny převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením), které končí ve vzpřímené prodloužené pozici, vyžadují alespoň jednoho base a další dva spottery.

a) Base a spotteři musí stát.

b) Base a spotteři musí udržet vizuální kontakt s topem po celou dobu přechodu.

c) Base a spotteři nesmí být ve chvíli začátku přechodu zapojeni do žádného jiného prvku nebo choreografie (začátkem přechodu je myšlen podřep base před vyhozením topa).

E.8. Převrácené pozice s držením (včetně flipů s držením) se nesmí pohybovat směrem dolů, dokud jsou v převrácené pozici.

5. ELITE (5) SESTUPY

A. Kolébky ze single based stuntů v úrovni prep a vyšší musí mít vlastního spottera, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. Kolébky z multi-based stuntů v úrovni prep a vyšší musí mít dva chytače a vlastního spottera, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

C. Sestupy ze stuntů a pyramid přímo zem, z úrovně vyšší než úroveň pasu, vyžadují pomoc původního base. Base nesmí záměrně vyhodit, shodit nebo stáhnout topa na zem bez dopomoci. Přímý sestup nebo malý seskok, bez dalších prvků, z úrovně pasu a nižší, jsou jedinými povolenými sestupy na zem, které nevyžadují pomoc.

Ujasnění: Jednotlivec nesmí bez dopomoci dopadnout na zem z úrovně vyšší než je úroveň pasu.

D. Ze všech stuntů je povolen sestup až 2 a ¼ twistující rotace.

E. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod sestupem a sestup nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

F. Volné flipující sestupy (bez držení) nejsou povoleny.

G. Sestupy tzv. pomalým pádem či kotoulem nejsou povoleny.

Poznámka ČACH: Např. pyramida, která se celá naklání a padá k zemi, při jejímž dopadu jednotlivci zmírní dopad např. kotoulem, není povolena!

H. Při kolébce ze single base double cupie/awesome musí každého topa chytat dva chytači. Chytači a base musí před začátkem sestupu stát.

6. ELITE (5) VÝHOZY (TOSSY)

A. Výhozy (tossy) mohou vyhazovat až čtyři base. Jeden base musí být v průběhu výhozu za topem a může pomoci topovi do výhozu.

B. Base musí provádět výhozy s chodidly na zemi. Výhoz musí dopadnout do pozice kolébky. Top musí být chycen v pozici kolébky alespoň třemi původními base, z nichž jeden jistí oblast hlavy a ramen topa. Base musí během výhozu zůstat stát.

Ujasnění: "Traveling tossy" nejsou povoleny, tzn. base se během výhozu nesmí úmyslně pohnout z místa.

Výjimka: Base se mohou otočit o ½ otočky při provádění výhozu Kick Full Basket Toss

C. Flipující, převrácené nebo pohyblivé (traveling) výhozy nejsou povoleny.

Poznámka ČACH: Např. salto v basket tossu není povoleno.

D. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod výhozem a výhoz nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

E. Ve výhozu je povoleno až 2 a 1/2 twistující rotace

F. Topové v oddělených basket tосsech spolu nesmí přijít do kontaktu.

G. V basket tossu je povolen pouze jeden top.

LEVEL 6 - PREMIER

1. PREMIER (6) AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí začínat a končit na soutěžním povrchu.

Výjimka 1: Akrobat se smí z chodidel odrazit přímo do přechodového stuntu (bez flipující rotace). Odskok do polohy ležmo ve stuntu je také povolen.

Výjimka 2: Řady rondát-rewind a flik-rewind jsou povoleny. Žádné další akrobatické prvky nejsou před rodnátem nebo flikem povoleny.

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu není povolena.

Přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou není dovolena.

D. Asistovaná akrobacie nebo akrobacie provedená více akrobaty, kteří jsou ve vzájemném v kontaktu, není povolena.

Provést ve dvou lidech lze pouze hvězdu nebo kotoul vpřed – tento prvek však bude hodnocen jako stunt, ne jako akrobacie.

E. Kotouly letmo jsou povolené.

Výjimka 1: Kotouly letmo předvedené v prohnuté pozici nejsou dovoleny

Výjimka 2: Kotouly letmo obsahující twist nejsou dovoleny.

2. PREMIER (6) AKROBACIE Z MÍSTA A Z BĚHU

A. Všechny akrobatické/gymnastické prvky jsou povoleny až do jedné twistující a jedné flipující rotace.

3. PREMIER (6) STUNTY

A. Spotter je vyžadován:

1. Během prodloužených stuntů na jedné ruce, kromě awesome/cupie nebo liberty;

2. Pokud vzestup/přechod obsahuje twist nebo flip.

B. Rotace topa u stuntů a přechodů je omezena na dvě twistující rotace. Rotace se vztahují k soutěžnímu povrchu.

Ujasnění: Twist proveden s přidavným otočením base není povolen v případě, že celková rotace topa překročí 2 twisty. Porota použije k výslednému sečtení rotací pozici boků topa. Mezi jednotlivými twistujícími prvky je třeba udělat jasnou pauzu.

Poznámka ČACH: U Premier sestupů a výhozů jsou povoleny dvě a ¼ twistující rotace viz níže.

C. Flipující rotace bez držení při vzestupech a přechodech je povolena. Rewindy musí začínat na zemi a jsou povoleny s maximálně jednou flipující a dvěma twistujícími rotacemi.

Výjimka 1: Rewindy do pozice kolébky jsou povoleny. Všechny volně flipující přechody (tj. bez držení), chycené na úrovni ramen nebo níže, musí mít přidavného chytače, který chrání hlavu a krk (např.: flip, který dopadne do pozice straddle).

Výjimka 2: Řady rondát-rewind a flik-rewind jsou povoleny. Žádné další akrobatické prvky nejsou před rondátem nebo flikem povoleny.

D. Přechodové stunty mohou obsahovat výměnu base.

E: Chycení topa v pozici provazu nebo sedu rozkročmo jedním base není povoleno.

F. Při provádění single based double cupie/awesome je vyžadován alespoň jeden spotter pro každého topa.

G. Premier stunty – nadhozy

Poznámka ČACH:

Nadhozy (Release Move) = Přeruší-li base a top vzájemný kontakt a top se poté navrací zpět k původnímu base.

Vyhození topa jedním base ze země do stuntu se nepovažuje ani za „release move“ ani za „toss“.

Tento výklad se vztahuje pouze na stunty, nikoli na pyramidy

G.1. Nadhozy jsou povoleny, ale nesmí přesáhnout výšku 46 cm nad úroveň prodloužených rukou base.

Ujasnění: Pokud nadhoz přesáhne hranici 46 cm nad úroveň natažených rukou base, je považován za výhoz (toss) a musí se řídit pravidly pro výhozy (tossy). K určení výšky nadhozu se v jeho nejvyšším bodě použije vzdálenost od boků topa po ruce base. Pokud bude tato vzdálenost větší než délka topových nohou plus těchto 46 cm, bude prvek považován za sestup nebo výhoz a musí se řídit příslušnými pravidly pro "sestupy" nebo "výhozy".

G.2. Nadhoz nesmí končit v převrácené pozici.

G.3. Nadhozy musí končit na původních base.

Výjimka: Přehazování topa dalšímu base (coedového typu) je povoleno, pokud je top vyhozen jedním base a chycen alespoň jedním dalším base a jedním spotterem, kteří nejsou v okamžiku začátku přechodu zapojeni do žádného dalšího prvku nebo choreografie.

Ujasnění: Top nesmí dopadnout z úrovně vyšší, než je úroveň pasu, na soutěžní povrch bez asistence.

G.4. Nadhozy typu "Helicopter" jsou povoleny až do rotace 180 stupňů a musí být chytány alespoň třemi chytači, z nichž jeden musí jistit oblast hlavy a ramen topa.

G.5. Nadhozy se nesmí úmyslně pohnout z místa.

Výjimka: Viz bod G.3.

G.6. Nadhozy nad, pod nebo skrz stunt, pyramidu či jednotlivce nejsou povoleny.

G.7. Dva topové provádějící nadhozy ve stejnou chvíli spolu nesmí přijít do kontaktu.

H. Premier stunty – převrácené pozice

Poznámka ČACH:

Převrácené pozice (Inversion) = Pozice, ve které je pas/boky a alespoň jedno chodidlo jedince výš než jeho hlava a ramena.

H.1. Převrácené sestupy ze stuntů v úrovni vyšší než prep vyžadují pomoc alespoň dvou base. Top musí udržovat kontakt s base.

4. PREMIER (6) PYRAMIDY

A. Maximální povolená výška pyramidy je 2 a 1/2.

B. Pro každého topa u pyramid o výšce 2 a 1/2 je vyžadován jeden spotter vpředu a jeden vzadu. Spotteři musí být na svých pozicích po celou dobu, kterou je top v úrovni 2 a 1/2 výšky. Spotteři smí stát mírně stranou, ale musí zůstat v takové pozici, aby mohli vhodně chránit topa. Spotteři musí udržovat vizuální kontakt s topem po celou dobu, kdy je top v úrovni 2 a 1/2 výšky. Spotteři nesmí být základní podporou pyramidy.

C. Volné vzestupy (tzn. bez držení) musí začínat na zemi a mohou obsahovat jednu flipující a jednu twistující rotaci, nebo žádnou flipující a dvě twistující rotace.

Výjimka: Volné vzestupy začínající na úrovni vyšší, než je úroveň soutěžního povrchu, jsou povoleny a mohou obsahovat jednu flipující a žádnou twistující rotaci, nebo žádnou flipující a dvě twistující rotace.

D. Premier pyramidy - Nadhozy

D.1. Během přechodu v pyramidě může top přesáhnout výšku 2 a 1/2, je-li v přímém fyzickém kontaktu s alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže.

E. Premier Pyramidy - převrácené pozice

E.1. Převrácené stunty jsou povoleny až do výšky 2 a 1/2 a musí být drženy alespoň jednou osobou na úrovni prep nebo níže.

E.2. Sestupy s převrácenou pozicí z úrovně vyšší, než je úroveň prep, vyžadují pomoc alespoň dvou base. Top musí udržovat kontakt s (alespoň jedním) base nebo jiným topem.

F. Premier pyramidy – nadhozy s drženími převraty

F.1. Držené flipy jsou povoleny až do 1 a 1/4 flipující a 1 twistující rotace.

F.2. Držené flipy jsou povoleny, pokud je udržován přímý fyzický kontakt s alespoň jedním topem na úrovni prep nebo nižší, a musí být chyceny alespoň dvěma chytači.

5. PREMIER (6) SESTUPY

A. Kolébky ze single based stuntů s rotací přesahující 1 a ¼ twistující rotace musí mít vlastního spottera, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. Sestupy ze stuntů a pyramid přímo zem, z úrovně vyšší než úroveň pasu, vyžadují dopomoc původního base. Base nesmí záměrně vyhodit, shodit nebo stáhnout topa na zem bez dopomoci. Přímý sestup nebo malý seskok, bez dalších prvků, z úrovně pasu a nižší, jsou jedinými povolenými sestupy na zem, které nevyžadují dopomoc.

Ujasnění: Jednotlivec nesmí bez dopomoci dopadnout na zem z úrovně vyšší než je úroveň pasu.

C. Kolébky ze stuntů a pyramid o výšce 2 jsou povoleny až do 2 a ¼ twistu a vyžadují alespoň dva chytače. V kolébkách z pyramid o výšce 2 a ½ je povoleno nejvýše 1 a ¼ twistu a vyžadují tři chytače.

Výjimka: Při pyramidě 2-1-1 při stoje na stehnech je povolen sestup s 2 twisty, a to pouze v případě, kdy je natočena čelem dopředu (např.: extension, liberty, heel stretch)

D. Volné sestupy (tzn. bez držení) z pyramid o výšce 2 a ½ nesmí dopadnout do pozice ležmo na břicho nebo do převrácené pozice.

E. Volné flipující sestupy

1. Jsou povoleny až do 1 a ¼ flipující a bez twistující rotace.

2. S dopadem na zem nejsou povoleny.

F. Flipy do kolébek, prováděné ze stuntů úrovně prep a nižší, vyžadují alespoň 2 chytače, z nichž jeden je původním base.

G. Flipy začínající v úrovni vyšší, než je úroveň prep, nejsou povoleny.

Výjimka: ¾ flip dopředu může být proveden z pyramid o výšce 2 a ½, ale vyžaduje dva chytače a dalšího spottera stojícího u hlavy a ramen topa. Spotter může stát mírně ze strany, ale musí použít alespoň jednu ruku k chycení topových ramen a hlavy.

H. Sestupy tzv. pomalým pádem či kotoulem nejsou povoleny.

Uprášení ČACH: Např. pyramida, která se celá naklání a padá k zemi, při jejímž dopadu jednotlivci zmírní dopad např. kotoulem, není povolena!

I. Při kolébce ze single base double cupie/awesome musí každého topa chytat dva chytači. Chytači a base musí před začátkem sestupu stát.

6. PREMIER (6) VÝHOZY (TOSSY)

A. Výhozy (tossy) mohou vyhazovat až čtyři base. Jeden base musí být v průběhu výhozu za topem a může pomoci topovi do výhozu.

B. Base musí provádět výhozy s chodidly na zemi. Výhoz musí dopadnout do pozice kolébky. Top musí být chycen v pozici kolébky alespoň třemi původními base, z nichž jeden jistí oblast hlavy a ramen topa. Base musí během výhozu zůstat stát.

Ujasnění: "Traveling tossy" nejsou povoleny, tzn. base se během výhozu nesmí úmyslně pohnout z místa.

Výjimka: Base se mohou otočit až o ½ otočky při provádění výhozu Kick Full Basket Toss

C. Flipující výhozy jsou povoleny až do 1 a ¼ flipující rotace a 2 dalších prvků. Salto, pike nebo lay out nejsou počítány mezi tyto dva prvky. "Pike open double full" je povolen. "Tuck X-out double full" není povolen, protože X-out je považován za prvek.

Basket tossy nesmí obsahovat více prvků než maximálně 1 ¼ horizontální rotace a 2 další prvky. Salto, pike nebo layout se do těchto dvou prvků nepočítají. Pike open s double fullem (salto s 2 vruty) je dovolené. X-out (salto s X) následované double fullem není dovoleno, protože X-out je považován za další prvek.

Povolené (flip + dva další prvky)

- Tuck flip, X-Out, Full Twist
- Double Full-Twisting Layout
- Kick, Full-Twisting Layout
- Pike, Open, Double Full-Twist
- Arabian Front, Full-Twist

POZNÁMKA: "Arabian Front" následovaný ½ twistem je považován za povolený.

Zakázané (flip + tři další prvky)

- Tuck flip, X-Out, Double Full Twist
- Kick, Double Full-Full Twisting Layout
- Kick, Full-Twisting Layout, Kick
- Pike, Split, Double Full-Twist
- Full-Twisting Layout, Split, Full-Twist

D. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod výhozem a výhoz nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

E. Neflipující výhozy nesmí přesáhnout 3 a ½ twistu.

F. Topové, vyhození směrem k jiné skupince base, musí být chyceni do pozice kolébky alespoň třemi stojícími chytači. Chytači nesmí být zapojeni do žádné jiné choreografie a musí mít vizuální kontakt s topem v okamžiku zahájení výhozu a musí udržet kontakt s topem v průběhu celého výhozu. Výhoz je povolen až do 0 flipující a 1 a ½ twistující rotace. Base zapojení ve výhozu musí v průběhu vyhozování stát. Výjimka: ¼ flip dopředu bez twistu je povolen.

G. Topové v oddělených výhozech (basket tossech) spolu nesmí přijít do kontaktu.

H. Ve výhozu (basket tossu) je povolen pouze jeden top.



DANCE KATEGORIE

Definice kategorie

JAZZ - Zahrnuje stylizované pohyby a kombinace, změny formací, práci ve skupině a technické prvky. Důraz je kladen na správné technické provedení, protažení, kontrolu a umístění těla, styl a plynulost pohybu a jednotnost týmu (pro více informací se podívejte na bodovací listiny).

HIP HOP – Zahrnuje pohyby a rytmus ovlivněné street („pouličním“) stylem s důrazem na provedení, styl, kreativitu, izolaci a kontrolu pohybů těla, rytmus, jednotnost a hudební ztvárnění. Důraz je kladen také na „sportovní“ prvky jako skoky, freezy (tzv. stalls) a další triky, viz bodovací listiny.

FREE STYLE - Zahrnuje koncept jazzu a hip hopu s důrazem na choreografii, správné technické provedení, vizuální efekt, kreativitu, inscenování a týmovou uniformitu. Pompony musí být použity v 80 - 100% sestavy. Mezi důležité charakteristiky této kategorie patří synchronizace a vizuální efekty, čistota a preciznost pohybů, výrazná technika práce s pompony, zakomponování tanečních technických prvků a tanečních stylů. Vizuální efekty obsahují úroňové změny, práci ve skupině, změny formací, použití různých barevných pomponů atd. (více viz sekce Rekvizity).

1. Akrobacie a triky

Vzdušné streetové prvky jsou soubory hiphopových dovedností, v nichž se jednotlivci časem zdokonalují. Mohou obsahovat rotaci boků přes hlavu a twisty. Není účelem, aby tyto dovednosti zahrnovaly akrobatické prvky jak je známe z cheer kategorií. Takové gymnastické prvky nejsou dovoleny. Např. dvojitý vrut z místa je zakázán, ale „folha secca twist“ je povolen jakožto prvek vycházející z capoeiry.

Poznámka ČACH: Akrobatické prvky v dance kategoriích slouží pouze pro doplnění sestav. Není úmyslem, aby byly jejich důležitou náplní.

1. Akrobacie je dovolena, ale není vyžadována, ve všech kategoriích s následujícími omezeními:

Freestyle Pom a Jazz:

Vzdušné akrobatické prvky obsahující rotaci boků přes hlavu jsou zakázány.

(Výjimky: přemet stranou bez podpory rukou – arab, kotouly letmo ve sklopené pozici, rondát. Tyto prvky je zakázáno provádět bezprostředně po sobě.)

Pouze Hip Hop:

Vzdušné akrobatické prvky jsou povoleny, pokud je dodrženo následující:

- Prvky bez podpory rukou nesmí obsahovat více než jeden twist.
 - Pouze prvky s podporou rukou mohou být provedeny bezprostředně po sobě, přičemž není dovoleno provádět více než 2 bezprostředně navazující prvky. (Příklad: dva fliky po sobě jsou povoleny; jakýkoliv prvek obsahující rotaci boků přes hlavu bez podpory rukou nesmí být bezprostředně následován žádným akrobatickým prvkem nebo skokem.)
2. Akrobacie přes jiného akrobata nebo pod jiným akrobatem není dovolena, pokud oba jedinci provádí jakýkoliv prvek, který zahrnuje rotaci boků přes hlavu.
3. Dopady – jedná se o situace, kdy jedinec dopadá ze vzduchu (či ze vzdušného prvku) na zem jinou částí těla než rukou/rukama nebo nohou/rohama bez toho, aby nejdříve byl dopad zmírněn přenesením váhy na ruce/nohy. Dopady jsou povoleny s následujícími omezeními:
- Freestyle Pom, Jazz i Hip Hop:
Úmyslné dopady na kolena, stehna, záda, zadek, hrudník, do jazzových provazů (překážkový sed) nebo do provazu na soutěžní plochu nejsou povoleny, pokud jedinec nezmrtní nejdříve dopad přenesením váhy na ruku/ruce nebo nohu/nohy.
- Pouze Hip Hop:
Úmyslné dopady na rameno či zadek jsou dovoleny, pokud výška dané osoby ve vzdušném prvku nepřesáhne úroveň pasu (příklad: sklopka – kip up – je povolena).
4. Dopady do pozice kliku na soutěžní povrch jsou povoleny pouze ze skoků se spádem vpřed (např. Letící veverka), X-ka, hvězdice nebo skoku Spread Eagle.
- Freestyle Pom a Jazz:
Všechny varianty Shushunova jsou zakázány.
- Pouze Hip Hop:
Dopadu do pozice kliku může předcházet jakýkoliv skok.
5. Prvky zahrnující rotaci boků přes hlavu s podporou rukou není dovoleno provádět, pokud osoba drží v ruce pompony nebo jinou rekvizitu/rekvizity. (Výjimka: kotouly vpřed a vzad jsou povoleny.)

2. Zvedačky, triky a partnerění/tzv. partnering (provedená v páru či ve skupině)

Zvedačka – akce, kdy je osoba/osoby vyzvednuta z plochy jednou nebo více osobami a opět vrácena zpět na zem. Zvedačka může být prováděna dvěma a více lidmi, které podle jejich úlohy označujeme jako zvedané a zvedající osoby.

Partnerění – akce, kdy se dvě nebo více osob navzájem podepírá a pomáhá si, ale nezvedají se. Tyto cviky mohou obsahovat hlavní i podpůrné prvky.

1. Zvedající či pomocná osoba
Freestyle Pom a Jazz:
Jakákoliv zvedající/pomocná osoba, která nese hlavní váhu zvedané/provádějící osoby, musí být v přímém kontaktu se soutěžním povrchem po celou dobu provádění prvku.
Pouze Hip Hop:
Zvedající/pomocná osoba, která nese hlavní váhu zvedané/provádějící osoby, nemusí být v přímém kontaktu se soutěžním povrchem, pokud výška prováděného prvku nepřevyšuje úroveň ramen.
2. Alespoň jedna zvedající/pomocná osoba musí po celou dobu udržovat kontakt rukou/paží/tělem s rukou/paží/tělem zvedané/provádějící osoby během provádění celého prvku, pokud je prvek prováděn nad úrovní ramen.
3. Rotace boků přes hlavu u zvedané osoby jsou povoleny, pokud:
 - a. Alespoň jedna zvedající/pomocná osoba udržuje kontakt rukou/paží/tělem se zvedanou/provádějící osobou během celého prvku až do doby, kdy se zvedaná/provádějící osoba vrátí na zem nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Prvky obsahují pouze jednu rotaci boků přes hlavu.
4. Převrácené pozice, kdy je provádějící osoba hlavou dolů ve statické pozici, stallu/freezu, nebo ve chvíli změny směru pohybu a opírá se celou vahou o pomocnou osobu, je povolena, je-li splněno následující:
 - a. Pomocná osoba udržuje kontakt rukou/paží/tělem s rukou/paží/tělem provádějící osoby po celou dobu provádění prvku, dokud se provádějící osoba nevrátí na soutěžní povrch nebo do vzpřímené pozice.
 - b. Pokud jsou ramena provádějící osoby nad úrovní ramen [soutěžní skupiny; pozn. ČACH], je přítomna alespoň jedna další pomocná osoba, jejímž úkolem je chránit provádějící osobu a/nebo pomáhat během provádění prvku.

3. Uvolnění

1. Uvolnění je akce, při které je přerušen kontakt provádějící osoby s pomocnou osobou/pomocnými osobami a dopadá bez dopomoci na soutěžní povrch.
Freestyle Pom a Jazz:
Provádějící osoba může vyskočit, seskočit, sejít, nebo se odrazit od pomocné osoby/pomocných osob, pokud:
 - a. V nejvyšším bodě prvku v uvolnění nejsou boky provádějící osoby vyzvednuty nad úroveň ramen.
 - b. Pokud je prvek prováděn na úrovni boků nebo vyšší, nesmí provádějící osoba projít převrácenou či prohnutou pozicí.
 - c. Asistované skoky nejsou dovoleny.Pouze Hip Hop:
Provádějící osoba může vyskočit, seskočit, sejít, odrazit se, nebo být vyhozena pomocnou osobou/pomocnými osobami, pokud:
 - a. V nejvyšším bodě prvku v uvolnění nejsou chodidla provádějící osoby vyzvednuta nad úroveň ramen.
 - b. Provádějící osoba musí přistát na soutěžní povrch s dopomocí, nebo nejdříve alespoň jednou nohou.
 - c. Asistované skoky nejsou dovoleny.
2. Výhozy
Freestyle Pom a Jazz:
Pomocná osoba může vyhodit provádějící osobu, pokud je splněno následující:
 - a. V nejvyšším bodě výhozu nejsou boky provádějící osoby vyzvednuty nad úroveň ramen.
 - b. Provádějící osoba nesmí projít převrácenou či prohnutou pozicí.Pouze Hip Hop:
Provádějící osoba může vyskočit, seskočit, sejít, odrazit se, nebo být vyhozena pomocnou osobou/pomocnými osobami, pokud:
 - a. V nejvyšším bodě prvku v uvolnění nejsou chodidla provádějící osoby vyzvednuta nad úroveň ramen.
 - b. Provádějící osoba musí přistát na soutěžní povrch s dopomocí, nebo nejdříve alespoň jednou nohou.

4. Choreografie a kostýmy

1. Nemravné, urážlivé či vulgární choreografie, kostýmy, make-up a/nebo hudba nejsou vhodné pro rodinné publikum, a postrádají proto přitažlivost.
2. Choreografie by měla být vhodná a zábavná pro všechny diváky. Vulgární či nemravný materiál není dovolen, stejně jako choreografie implikující něco nevhodného nebo nemravného, mající útočný nebo sexuální obsah a/nebo obsahující oplzlé či obscénní gesta.
3. Nevhodná choreografie, kostýmy či hudba a/nebo hudební efekty mohou ovlivnit celkový dojem porotců a celkové skóre za sestavu.
4. Všechny kostýmy a make up by měly být přizpůsobeny věku a přijatelné pro rodinné publikum.
5. Pokřiky ani sidelines (krátké pokřiky) nejsou dovoleny.
6. Všechny kostýmy by měly být bezpečné a plně zahalovat intimní partie. Vady na kostýmech vedoucí k odhalení nevhodné části těla některého z členů týmu mohou být důvodem pro diskvalifikaci. Prosím, ujistěte se na několika kostýmových zkouškách, že jsou kostýmy funkční a to v dostatečné předstihu, abyste případné nedostatky stihli před soutěží odstranit.
7. Pod kraťásky, přiléhavé kalhoty či velmi krátké kraťasy byste si měli obléct punčochy.

8. Během soutěže musíte mít na nohou boty. 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. Pokud máte pochybnosti o své obuvi, prosím, konzultujte je s ČACH.
9. Šperky jako součást kostýmu jsou dovolené v případě, že neohrozí zdraví soutěžícího.
10. Kostým mužských tanečníků nesmí být rozepnutý či jinak odhalující trup, ale může být bez rukávů.

2. Rekvizity

1. Rekvizitou je myšleno vše, co je použito jako součást vaší choreografie, co není pevně přichyceno na kostým.
2. Rekvizity připevněné ke kostýmu či přenosné rekvizity, které doplňují choreografii, jsou dovoleny pouze v kategoriích Jazz a Hip Hop. Mohou být sejmuty z těla a odloženy.
3. V kategorii Freestyle nejsou dovoleny žádné rekvizity. Pompony musí být použity v 80 - 100% sestavy. Pokud v této kategorii soutěží mužští tanečníci, nemusí mít pompony.
4. Žádné velké volně stojící rekvizity nejsou dovoleny v žádné kategorii (např. židle, lavice, bedny, schody, schůdky, žebříky, tyče, plechy atd.). Každá věc, která nese váhu tanečníka je považována za volně stojící rekvizitu.

