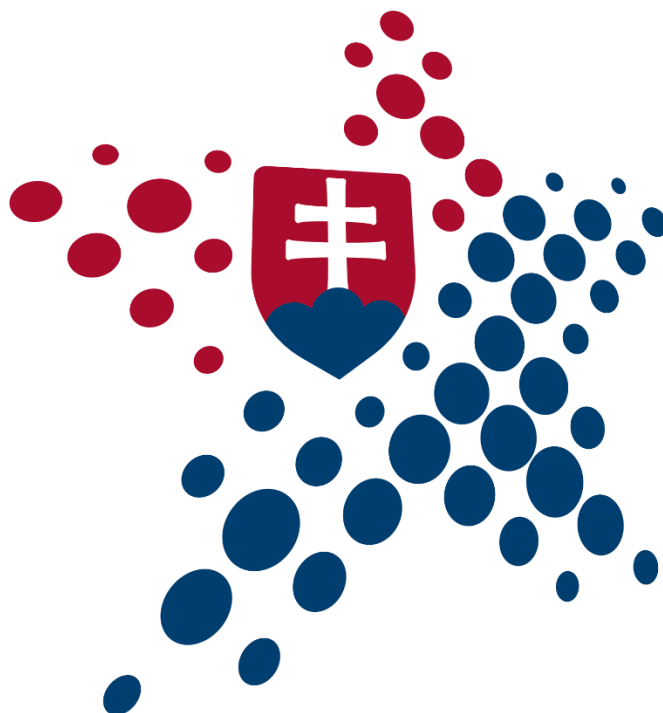


PRAVIDLÁ BEZPEČNOSTI

SCÚ

2022/2023



SCU

SLOVAK CHEER UNION



OBSAH

SLOVNÍK POJMOV - PERFORMANCE CHEER	4
VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ PERFORMANCE CHEER	6
<i>VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ.....</i>	<i>6</i>
<i>CHOREOGRAFIA A KOSTÝMY</i>	<i>6</i>
<i>REKVIZITY.....</i>	<i>7</i>
<i>DEFINÍCIA ŽÁNROV / KATEGÓRIÍ.....</i>	<i>7</i>
FREESTYLE POM	8
<i>FREESTYLE POM - JEDNOTLIVCI (TINY, MINI).....</i>	<i>8</i>
<i>FREESTYLE POM - JEDNOTLIVCI (YOUTH, JUNIOR, SENIOR).....</i>	<i>8</i>
<i>FREESTYLE POM - TEAM/DOUBLES (TINY, MINI).....</i>	<i>9</i>
<i>FREESTYLE POM - TEAMS/DOUBLES (YOUTH, JUNIOR, SENIOR).....</i>	<i>9</i>
<i>FREESTYLE POM - ZOSTUPY (VŠETKY VEKOVÉ SKUPINY)</i>	<i>9</i>
HIP HOP / JAZZ	10
<i>HIP HOP / JAZZ – JEDNOTLIVCI (TINY, MINI)</i>	<i>10</i>
<i>HIP HOP / JAZZ – JEDNOTLIVCI (YOUTH, JUNIOR, SENIOR)</i>	<i>10</i>
<i>HIP HOP / JAZZ - TEAMS/DOUBLES (YOUTH, JUNIOR, SENIOR)</i>	<i>11</i>
<i>HIP HOP / JAZZ – ZOSTUPY (TINY, MINI).....</i>	<i>11</i>
<i>HIP HOP / JAZZ – ZOSTUPY (YOUTH, JUNIOR, SENIOR)</i>	<i>11</i>

SLOVNÍK POJMOV - PERFORMANCE CHEER

- 1. Aerial Cartwheel** = Arab
Vzdušný akrobatický prvok, pripomínajúci premet stranou, prevedený bez položená rúk na zem.
- 2. Airborne** (prevedený jednotlivcom, skupinou alebo párom) = Vzdušný, letný
Cvičebný tvar, prvok, pri ktorom športovec bez fyzického kontaktu s iným športovcom či súťažným povrchom.
- 3. Airborne Hip-Over-Head Rotation** = Vzdušná rotácia bokov ponad hlavu
Cvičebný tvar, pri ktorom boky plynulo rotujú ponad hlavu, a pri ktorej dôjde k prerušeniu kontaktu so súťažným povrchom.
Príklad: Rondát alebo Flik vzad.
- 4. Axis Rotation** = Rotácia okolo osi
Cvičebný tvar, pri ktorom športovec rotuje okolo vlastnej vertikálnej alebo horizontálnej osi.
- 5. Category** = Kategória
Označenie štýlu zostavy. *Príklad: Pom, Hip Hop, Jazz, Freestyle.*
- 6. Connected/ Consecutive Skills** = Spojené / nadväzujúce prvky
Športovec predvádza svoje zručnosti plynulo za sebou, bez kroku, pauzy, alebo prestávky medzi nimi.
Príklad: Dvojitá pirueta alebo dvojitý Toe Touch.
- 7. Contact** (Skupiny alebo Páry) = Kontakt
Situácia podmienená fyzickým kontaktom. Dotyk vlasov alebo oblečenia nie je považovaný za kontakt.
- 8. Division** = Divízia
Označenie zloženia súťažnej skupiny jednotlivcov.
Príklad: Senior, Junior.
- 9. Drop** = Pokles (dopad)
Akcia, pri ktorej športovec zo vzdušnej pozície dopadne na inú časť tela ako na ruky (ruku) alebo chodidlá.
- 10. Elevated** = Zdvíhaný, vyvýšený
Akcia, pri ktorej športovec je presúvaný z nižšej do vyššej pozície vo vzťahu k súťažnému povrchu.
- 11. Head Level** = Úroveň hlavy
Určená priemerná výška temena hlavy vzpriameného jednotlivca stojaceho na narovnaných nohách.
Upresnenie: Toto je približná výška ku zmeraniu priestoru a nemení sa ohnutím, inverziou apod.
- 12. Height of the Skill** = Výška prvku
Kde prebieha akcia.
- 13. Hip Level** = Úroveň bokov
Určená priemerná výška bokov vzpriameného jednotlivca stojaceho na narovnaných nohách.
Upresnenie: Toto je približná výška ku zmeraniu priestoru a nemení sa ohnutím, inverziou apod.
- 14. Hip-Over-Head Rotation** (Jednotlivec) = Rotácia bokov ponad hlavu
Akcia charakterizovaná plynulým pohybom, pri ktorom sa v rámci predvádzaného prvku jeho boky pretočia nad jeho vlastnou hlavou. *Príklad: Pomalý premet dozadu alebo premet bokom.*
- 15. Hip-Over-Head Rotation** (Skupiny alebo Páry) = Rotácia bokov ponad hlavu
Akcia charakterizovaná plynulým pohybom, pri ktorom sa v rámci vykonávanej zdvíhačky alebo partneriny boky predvádzajúceho športovca pretočia ponad jeho vlastnú hlavu.
- 16. Inversion / Inverted** = Inverzia
Pozícia počas zastavenia alebo zmeny pohybu, v ktorej sú pás, boky a chodidlá športovca vyššie ako jeho hlava a ramená.
- 17. Inverted Skills** = Inverzné prvky
Prvky charakterizované zastavením alebo stop timom, pri ktorom sú pás, boky a chodidlá športovca vyššie ako jeho hlava a ramená.
- 18. Lift** (Skupiny alebo Páry) = Zdvih
Prvok, pri ktorom je športovec(i) nadvihnutý zo súťažného povrchu jedným alebo viacerými športovcami a umiestený späť na súťažný povrch. Zdvih je zložený z prezentujúceho(ich) a podporného(ich) športovca(ov).
- 19. Partnering** (Prvok predvádzaný v pároch) = Partnering
Prvok, v ktorom dvaja športovci využívajú vzájomnú podporu. Partnering môže zahŕňať prvky podporného a prezentujúceho športovca.

20. **Performing Athlete** = *Predvádzajúci športovec*
Športovec, ktorý vykonáva zručnosť ako súčasť „ Skupín alebo Párov“ a využíva podporu alebo udržuje kontakt s iným(i) športovcom(i).
21. **Perpendicular Inversion** (Jednotlivci) = *Kolmá inverzia*
Inverzná pozícia, pri ktorej sú hlava, krk a ramená športovca priamo zarovnané pod uhlom 90 stupňov voči súťažnému povrchu.
22. **Prone**
Pozícia, pri ktorej predná časť tela športovca smeruje k zemi a jeho chrbát smeruje hore.
23. **Prop** = *Rekvizita*
Čokoľvek, čo je použité v choreografii zostavy, čo nie je/nebolo pôvodne súčasťou kostýmu.
Upresnenie: V kategórii Freestyle Pom sú pomy považované za súčasť uniformy.
24. **Shoulder Inversion** = *Inverzia na ramenách*
Pozícia, v ktorej sú ramená a horná časť chrbta športovca v kontakte so súťažným povrchom a jeho pás, boky a chodidlá sú vyššie ako jeho hlava a ramená.
25. **Shoulder Level** = *Úroveň ramien*
Určená priemerná výška ramien vzpriameného športovca stojaceho na narovnaných nohách.
Upresnenie: Toto je približná výška ku zmeraniu priestoru a nemení sa ohnutím, inverziou apod.
26. **Supine**
Pozícia, pri ktorej chrbát športovca smeruje k zemi a predná časť tela smeruje hore.
27. **Supporting Athlete** = *Podporný športovec*
Športovec, ktorý vykonáva prvok ako súčasť „ Skupín alebo Párov) a podopiera alebo udržuje kontakt s predvádzajúcim športovcom.
28. **Toss** = *Výhod*
Prvok, pri ktorom podporný(i) športovec(i) uvoľní predvádzajúceho športovca. Chodidlá predvádzajúceho športovca sú v okamžiku začatia výhodu mimo súťažného povrchu.
29. **Vertical Inversion** (Skupiny alebo Páry) = *Vertikálna inverzia*
Zručnosť so zastavením alebo zmenou pohybu, pri ktorom sú pás, boky a chodidlá predvádzajúceho športovca vyššie ako jeho hlava a ramená a jeho hmotnosť priamo podopiera(jú) podporný(i) športovec(i).

PERFORMANCE CHEER

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ

VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ

1. Všetky tímy musia byť počas oficiálnych akcií pod dohľadom kvalifikovanej osoby/trénera.
2. Tréneri musia vyžadovať **zvládnutie prvkov pred postupom k vyššej obtiažnosti**. Tréneri musia pri zaradení do správnej súťažnej úrovne zohľadniť úroveň schopností jednotlivcov, skupiny a tímu.
3. Všetci vedúci a tréneri by mali mať pohotovostný plán pre prípad zranenia.

CHOREOGRAFIA A KOSTÝMY

1. Sugestívna, urážlivá alebo vulgárna choreografia, kostýmy, mejkap a/alebo hudba sú nevhodné pre rodinné publikum a preto nie sú divácky atraktívne.
2. Choreografia zostavy by mala byť vhodná pre všetkých divákov. Vulgárny alebo sugestívny materiál je definovaný ako akýkoľvek pohyb alebo choreografia naznačujúca niečo nevhodného alebo neslušného, pôsobiaca urážlivo, či sexuálne nevhodné hanebné gestá.
3. Tímy nesmú ohroziť bezpečnosť a kvalitu súťažného povrchu.
Príklad: Zbytky sprejov, práškov, olejov, atď.
4. Používanie ohňa, škodlivých plynov, živých zvierat a ďalších potencionálne nebezpečných prvkov je prísne zakázané.
5. Nevhodná choreografia, kostýmy a/alebo hudba môže ovplyvniť i celkový dojem poroty a/alebo hodnotenie zostavy.
6. Rôzne kostýmy, mejkapy a choreografie by mali byť primerané veku a prijateľné pre rodinné publikum.
7. Všetky kostýmy by mali byť bezpečné a úplne zakrývať trup. Zlyhanie kostýmov, ktoré vedie k odhaleniu členov tímu môže byť dôvodom k diskvalifikácii.
8. Pod kostým v tvare dolnej spodnej bielizne či extrémne krátkych šortiek by sa mali nosiť pančuchy/legíny.
9. Malo by byť vyvinuté maximálne úsilie k zaisteniu hudby s textami vhodnými pre všetkých divákov, bez vulgarizmov a expresívnych výrazov (týka sa aj cudzích jazykov).
10. Počas súťažného vystúpenia je povinné použitie vhodnej tanečnej obuvi. Tanečné ťapky/špičky sú povolené. Vystupovať naboso, v ponožkách a/alebo pančuchách, na vysokých podpätkoch, na kolieskových korčuľiach či v inej obuvi, ktorá je pre tento šport nevhodná, je zakázané. Výnimka: kategória Performance Individuals Freestyle – možné súťažiť bez obuvi. Je možné súťažiť aj na ploche pre Cheerleading (výber súťažnej plochy a typu obuvi sa uvádza v prihláške na súťaž).
11. Šperky ako pevná súčasť kostýmu sú povolené.
12. Kostým všetkých mužských súťažiacich musí zahaľovať ich hrud', môže však byť bez rukávov.
13. Súťažiaci, ktorí začínajú zostavu, sa počas celej zostavy nesmú meniť. Súťažiaci nesmie byť v priebehu zostavy nahradený iným súťažiacim.
14. Športovec nesmie mať v priebehu tréningu a/alebo vystúpenia v ústach žuvačku, cukrík, pastilku proti kašľu ani žiadne ďalšie podobné jedlé či nejedlé predmety, ktoré by mohli spôsobiť zadusenie.

REKvizITY

1. Rekvizita je definovaná ako čokoľvek, čo je použité v choreografii zostavy, čo nie je/nebolo pôvodne súčasťou kostýmu.
Upresnenie: V kategórii **Freestyle Pom** sú pomy považované za súčasť uniformy.
2. Ručné rekvizity a voľne stojace rekvizity sú vo všetkých kategóriách zakázané. Súčasti kostýmu (napr.: prvky ako náhrdelník, bunda, čiapka atď.) sú povolené a môžu byť použité a odložené. (Objasnenie ako vyššie). Nesmú spôsobiť nebezpečnú situáciu počas zostavy, ktorá by mohla viesť k zraneniu športovca(ov).
3. V kategórii **Freestyle Pom** je povinné používať pomy v priebehu celej zostavy. Použitie pomov mužskými účastníkmi, ak sú prítomní nie je vyžadované.
4. Veľké voľne stojace rekvizity, ako napr. stoličky, lavice, krabice, schody, schodíky, rebríky, tyče, dosky, atď., sú vo všetkých kategóriách **zakázané**. Akýkoľvek predmet nesúci váhu účastníka je považovaný za stojacu rekvizitu.
Výnimka: v kategórii **Performance Individuals Freestyle** je povolená malá rekvizita, ktorú je možné držať v ruke počas predvádzanej zostavy, ktorá nespôsobí poškodenie či znehodnotenie súťažného povrchu, nespôsobí zdržanie priebehu súťaže a športovec je schopný sám nastúpiť na súťažnú plochu a aj ju opustiť bez dopomoci ďalšej osoby(osôb). Rekvizita, ak je použitá aj počas predvádzaných prvkov, nesmie narušiť ich bezpečné predvedenie alebo ohroziť zdravie športovca.

DEFINÍCIA ŽÁNROV / KATEGÓRIÍ

1. **Freestyle Pom:**
Počas zostavy musia byť použité pomy.
Medzi dôležité charakteristiky zostavy patrí synchronizácia a **vizuálne efekty** spolu so správnym **umiestnením pomov a technikou**. Pohyby by mali byť veľmi **ostré, čisté a presné**.
Tím by mal byť **synchronizovaný** a vyzeráť ako „jeden“. Vizúálne efekty zostavy, vrátane **zmien úrovne, skupinovej práce, zmien formácie** atď., sú veľmi dôležité. Zostava a pomy nesú tradičnejšiu cheerleadingovú tému a zároveň zahŕňujú koncepty Jazzu a Hip Hopu.
2. **Hip Hop:**
Zahrňuje pohyby a rytmy ovplyvnené pouličným štýlom s dôrazom na prevedenie, **štýl, kreativitu, izoláciu a kontrolu tela, rytmus, jednotu a hudobnú interpretáciu**. Jednotnosť každého pohybu behom zostavy by mala dopĺňovať beaty. Ďalej sa zameriava na začlenenie športových prvkov, ako sú **skoky freezy (zmrazenie), práca na zemi a ďalšie typické hip hopové prvky**. Je vyžadovaný výrazný odev a doplnky reflektujúce **hip hopovú kultúru**. Je vhodné počas zostavy odprezentovať viaceré hip hopové štýly. Ďalšie informácie viď Bodovacie listy.
3. **Jazz:**
Zahrňuje a predvádza tradičné štylizované pohyby a kombinácie so **silou, úderom a prítomnosťou zmien formácií, skupinovú prácu a technické prvky**. Dôraz je kladený na správne technické prevedenie, rozsah, kontrolu, umiestnenie tela, štýl, hudobnú interpretáciu, **plynulosť pohybu** a tímovú jednotnosť. Celkovo by mala zostava pôsobiť **svižne, živo, energicky a motivačne** a zároveň umožniť textúru pohybu a využitie **muzikálnosti**.
Ďalšie informácie viď Bodovacie listy.
4. **Performance Individuals Freestyle:**
Individuálna prezentácia súťažnej zostavy na ľubovoľnú tému. Zahrňuje **prvky akrobacie, tanečné a silové prvky**. Rozmanitosť použitých pohybových tvarov a ich náročnejšia obtiažnosť je hodnotená vyššie. Zostava by mala v plnej miere vyjadrovať **hudobný motív** a odprezentovať tému ako **jeden celok** – hudba, kostým, použité pohybové tvary, **spolupráca s publikom**, herecké schopnosti športovca. Ďalšie informácie viď Bodovacie listy.

FREESTYLE POM

FREESTYLE POM - JEDNOTLIVCI (TINY, MINI)

Akrobacia a vzdušné prvky pouličného štýlu sú povolené, ale nie požadované, a to s nasledovnými obmedzeniami:

1. Inverzné prvky:

- Nevzdušné prvky sú povolené. (Príklad: Stojka na hlave.)
- Vzdušné inverzné prvky s podporou ruky(rúk) sú zakázané s držaním pomov a/alebo časti odevu (napr. používaného pre účely choreografie).

2. Prvky s rotáciou bokov ponad hlavu:

- Ak zahŕňajú podporu ruky(rúk), musí byť počas vykonávania prvku podporná(é) dľaň(e) voľná(é), bez akéhokoľvek materiálu.
Výnimka: Kotúle dopredu a dozadu sú povolené.
 - Nevzdušné prvky sú povolené.
 - Vzdušné prvky s podporou ruky(rúk) sú povolené za týchto podmienok:
 - Sú obmedzené na dva na seba nadväzujúce prvky s rotáciou bokov ponad hlavu.
 - Nie sú vzdušné vo fáze odrazu, ale môžu byť vzdušné vo fáze dopadu.
Upresnenie: V priebehu odrazu musia ruky nadviazať kontakt so zemou skôr, ako ho stratia chodidlá.
 - Vzdušné prvky bez podpory rúk sú zakázané.
Upresnenie: Arab, ak nie je naviazaný na iný prvok s rotáciou bokov ponad hlavu, je povolený
3. Súčasne vykonávaná akrobacia nad alebo pod iným športovcom, zahrňujúca rotáciu bokov ponad hlavu obidvoch športovcov je zakázaná.
4. Poklesy (dopady) na súťažný povrch sú povolené len pokiaľ športovec najprv prenesie váhu na svoju ruku(ky) alebo chodidlo(á).
Upresnenie: Dopady priamo na kolená, stehná, brucho, hlavu, chrbát, ramená alebo sedáciu časť sú zakázané.
5. Pri dopade do pozície kľuku (podporu na rukách) na súťažný povrch zo skoku, v ktorom nohy prešvihnú spredu dozadu, je zakázané držať v podporných rukách pomy a/alebo časti odevu.

FREESTYLE POM - JEDNOTLIVCI (YOUTH, JUNIOR, SENIOR)

Akrobacia a vzdušné prvky pouličného štýlu sú povolené, ale nie vyžadované, a to s nasledujúcimi obmedzeniami:

1. Inverzné schopnosti:

- Nevzdušné prvky sú povolené. (Príklad: Stojka na hlave.)
- Vzdušné inverzné prvky s podporou ruky(rúk) sú zakázané s držaním pomov a/alebo časti odevu (napr. používaného pre účely choreografie).

2. Prvky s rotáciou bokov ponad hlavu:

- Ak zahŕňajú podporu ruky(rúk), musí byť počas vykonávania prvku podporná(é) dľaň(e) voľná(é), bez akéhokoľvek materiálu.
Výnimka: Kotúle dopredu a dozadu sú povolené.
 - Nevzdušné prvky sú povolené.
 - Vzdušné prvky s podporou ruky(rúk) sú povolené a sú obmedzené na dva na seba nadväzujúce prvky s rotáciou bokov ponad hlavu.
 - Vzdušné prvky bez podpory rúk sú povolené za týchto podmienok:
 - Zahŕňajú maximálne 1 twistujúci prechod.
 - Nie sú naviazané na ďalší vzdušný prvok s rotáciou bokov ponad hlavu bez podpory ruky(rúk).
 - Sú obmedzené na dva na seba nadväzujúce prvky s rotáciou bokov ponad hlavu.
3. Súčasne vykonávaná akrobacia nad alebo pod iným športovcom, zahrňujúca rotáciu bokov ponad hlavu obidvoch športovcov je zakázaná.
4. Poklesy (dopady) na ramená, chrbát alebo sedáciu časť sú povolené, ak nepresiahne vzdušný prvok výšku bokov.
Upresnenie: Dopady priamo na kolená, stehná, brucho, hlavu, chrbát, ramená alebo sedáciu časť sú zakázané.

5. Pri dopade do pozície kľuku (podporu na rukách) na súťažný povrch zo skoku, v ktorom nohy prešvihnú spredu dozadu, je zakázané držať v podporných rukách pomy a/alebo časti odevu.

FREESTYLE POM - TEAM/DOUBLES (TINY, MINI)

Zdvihy a partnering sú povolené, ale nie požadované, a to s nasledujúcimi obmedzeniami:

1. Predvádzajúci športovec musí zostať v kontakte s podporným športovcom, ktorý je priamo v kontakte so súťažným povrchom.
2. Minimálne jeden podporný športovec musí zostať v kontakte s predvádzajúcim(i) športovcom(i) v priebehu celého prvku nad úrovňou ramien.
3. Rotácia bokov ponad hlavu predvádzajúceho (ich) športovca(ov) je povolená za týchto podmienok:
 - a) Kontakt medzi predvádzajúcim a aspoň jedným podporným športovcom je udržiavaný až do návratu predvádzajúceho športovca na súťažný povrch alebo do vzpriamenej pozície.
 - b) Predvádzajúci športovec je obmedzený na 1 plynulú rotáciu bokov ponad hlavu.
4. Vertikálna inverzia je povolená za týchto podmienok:
 - a) Kontakt medzi predvádzajúcim a aspoň jedným podporným športovcom je udržiavaný až do návratu prezentujúceho športovca na súťažný povrch alebo do vzpriamenej pozície.
 - b) Minimálne jeden ďalší športovec, ktorý nenesie hmotnosť predvádzajúceho športovca, je prítomný pre prípadnú záchranu v momente, kedy výška ramien prezentujúceho športovca presiahne výšku ramien.
Upresnenie: V prípade troch podporných športovcov nie je potrebný ďalší pomocný športovec.

FREESTYLE POM - TEAMS/DOUBLES (YOUTH, JUNIOR, SENIOR)

Zdvihy a partnering sú povolené, ale nie požadované, a to s nasledujúcimi obmedzeniami:

1. Podporný športovec nemusí udržiavať kontakt so súťažným povrchom za podmienky, že výška prvku nepresiahne úroveň ramien.
2. Minimálne jeden podporný športovec musí zostať v kontakte s Predvádzajúcim(i) športovcom(ami) v priebehu celého prvku nad úroveň hlavy.
Výnimka: ak je Predvádzajúci športovec podoprený jedným podporným športovcom, môže byť dvíhaný a vyhodенý za týchto podmienok:
 - a) Predvádzajúci športovec neprejde po zodvihnutí inverznou pozíciou.
 - b) Predvádzajúci športovec je jedným alebo viacerými podpornými športovcami chytený alebo asistujú mu pri dopade na súťažný povrch.
 - c) Predvádzajúci športovec nie je dochytený v pozícii prone
 - d) Každý podporný športovec musí mať počas prvku voľné ruky, aby mohol v prípade potreby pomôcť s podporou, chytením alebo výhodom.
3. Rotácia bokov ponad hlavu predvádzajúceho (ich) športovca(ov) je povolená za podmienky, že kontakt medzi predvádzajúcim a minimálne jedným podporným športovcom je udržiavaný až do návratu predvádzajúceho športovca na súťažný povrch alebo do vzpriamenej pozície.
4. Vertikálna inverzia je povolená za týchto podmienok:
 - a) Kontakt medzi Predvádzajúcim a aspoň jedným Podporným športovcom je udržiavaný až do návratu Predvádzajúceho športovca na súťažný povrch alebo do vzpriamenej pozície.
 - b) Aspoň jeden ďalší športovec, ktorý nesie váhu Predvádzajúceho športovca, je prítomný k prípadnej záchrane v momente, kedy výška ramien Predvádzajúceho športovca presiahne úroveň ramien.
Upresnenie: V prípade troch Podporných športovcov nie je vyžadovaný ďalší záchranár.

FREESTYLE POM - ZOSTUPY (VŠETKY VEKOVÉ SKUPINY)

Prevedenie v skupinách alebo v pároch (môžu byť asistované ale nie je to nutné):

1. Predvádzajúci športovec sa môže od Podporného(ných) športovca(ov) odraziť za týchto podmienok:
 - a) V najvyššom bode tossu boky Predvádzajúceho športovca neprevýšia úroveň hlavy.
 - b) Predvádzajúci športovec neprejde po výhode pozíciou prone alebo inverznou pozíciou.
2. Podporný(i) športovec(i) môže Predvádzajúceho športovca vyhodit' za týchto podmienok:
 - a) V najvyššom bode výhodu boky Predvádzajúceho atléta neprevýšia úroveň jeho hlavy.
 - b) Predvádzajúci športovec nie je v okamihu vyhodenia v pozícii supine alebo v inverznej pozícii.
 - c) Predvádzajúci športovec neprejde po výhode pozíciou prone alebo inverznou pozíciou.

HIP HOP / JAZZ – JEDNOTLIVCI (TINY, MINI)

Akrobacia a vzdušné prvky pouličného štýlu sú povolené, nie však vyžadované, a to s nasledujúcimi obmedzeniami:

1. Inverzné prvky:

- Nevzdušné prvky sú povolené (príklad: stoj na hlave).
- Vzdušné inverzné prvky s podporou ruky(rúk) sú zakázané s držaním časti odevu v ruke na súťažnom povrchu (napr. používaného pre účely choreografie).
- Vzdušné prvky s alebo bez podpory ruky (rúk), dopadajúce do kolmej inverzie alebo inverzie na ramená, sú zakázané.
Upresnenie: Športovci nesmú behom odrazovej fázy vzdušného prvku vyvinúť momentum vzad.

2. Prvky s rotáciou bokov ponad hlavu:

- Ak zahrňujú podporu ruky(rúk), musí byť počas predvádzania prvku podporná(é) dľaň(ne) prázdna(e), bez akéhokoľvek materiálu.
Výnimka: Kotúle vpred a vzad sú povolené.
 - Nevzdušné prvky sú povolené.
 - Vzdušné prvky s podporou ruky(rúk) sú povolené za týchto podmienok:
 - Sú obmedzené na dva na seba nadväzujúce prvky s rotáciou bokov ponad hlavu.
 - Nie sú vzdušné vo fáze odrazu, ale môžu byť vzdušné vo fáze dopadu.
Upresnenie: Počas odrazu musia ruky nadviazať kontakt so zemou skôr ako ho stratia chodidlá.
 - Vzdušné prvky bez podpory rúk sú zakázané.
Výnimka: Arab, ak nie je naviazaný na iný prvok s rotáciou bokov ponad hlavu, je povolený.
- Súčasne prevádzaná akrobacia nad alebo pod iným športovcom, zahrňujúca rotáciu bokov ponad hlavu oboch športovcov, je zakázaná.
 - Poklesy (dopady) na súťažný povrch sú povolené iba pokiaľ športovec najprv prenesie váhu na svoju ruku(ruky) alebo chodidlo(á).
Upresnenie: Dopady priamo na kolená, stehná, brucho, hlavu, chrbát ramená alebo sedáciu čast' tela sú zakázané.
 - Pri dopade do pozície podporu na rukách na súťažný povrch zo skoku, v ktorom nohy prešvihnú spredu dozadu, je zakázané držať v podporných rukách akýkoľvek materiál.

HIP HOP / JAZZ – JEDNOTLIVCI (YOUTH, JUNIOR, SENIOR)

Akrobacia a vzdušné prvky pouličného štýlu sú povolené, nie však vyžadované, a to s nasledujúcimi obmedzeniami:

1. Inverzné prvky:

- Nevzdušné prvky sú povolené. (Príklad: stoj na hlave).
- Vzdušné inverzné prvky s podporou ruky(rúk) sú zakázané s držaním časti odevu v ruke na súťažnom povrchu (napr. používaného pre účely choreografie).
- Vzdušné prvky s podporou ruky (rúk), dopadajúce do kolmej inverzie alebo inverzie na ramenách, sú povolené

2. Prvky s rotáciou bokov ponad hlavu:

- Ak zahrňujú podporu ruky(rúk), musí byť počas predvádzania prvku podporná(é) dľaň(ne) prázdna(e), bez akéhokoľvek materiálu.
Výnimka: Kotúle vpred a vzad sú povolené.
 - Nevzdušné prvky sú povolené.
 - Vzdušné prvky s podporou ruky (rúk) sú povolené a sú obmedzené na dva na seba nadväzujúce prvky s rotáciou bokov ponad hlavu.
 - Vzdušné prvky bez podpory rúk sú povolené za týchto podmienok:
 - zahrňujú maximálne 1 twistujúci prechod.
 - Nie sú naviazané na ďalší vzdušný prvok s rotáciou ponad hlavu bez podpory ruky (rúk)
 - Sú obmedzené na dva na seba nadväzujúce prvky s rotáciou bokov ponad hlavu.
- Súčasne predvádzaná akrobacia nad alebo pod iným športovcom, zahrňujúca rotáciu bokov ponad hlavu oboch športovcov, je zakázaná.
 - Poklesy (dopady) na ramená, chrbát alebo zadnú časť sú povolené, ak nepresiahne vzdušný prvok výšku bokov.
Upresnenie: Dopady priamo na kolená, stehná, brucho alebo hlavu sú zakázané.

5. Pri dopade do pozície kľuku na súťažný povrch zo skoku, v ktorom nohy prešvihnú spredu dozadu, je zakázané držať v podporných rukách akýkoľvek materiál.

HIP HOP / JAZZ - TEAMS/DOUBLES (YOUTH, JUNIOR, SENIOR)

Zdvihy a partnering sú povolené, nie však vyžadované, a to s nasledujúcimi obmedzeniami:

1. Podporný športovec nemusí udržiavať kontakt so súťažným povrchom za podmienky, že výška prvku nepresiahne úroveň ramien.
2. Aspoň jeden podporný športovec musí zostať v kontakte s predvádzajúcim(i) športovcom (i) v priebehu celého prvku nad úrovňou hlavy.
Výnimka: Ak je predvádzajúci športovec podporený jedným podporným športovcom, môže byť vyhodnený za týchto podmienok:
 - a) Predvádzajúci športovec neprejde po výhode inverznou pozíciou.
 - b) Predvádzajúci športovec je jedným alebo viacerými podpornými športovcami chytený alebo asistovaný pri dopade na súťažný povrch.
 - c) Predvádzajúci športovec nie je dochytený v pozícii prone.
 - d) Každý podporný športovec musí mať v priebehu prvku voľné ruky, aby mohol podľa potreby pomôcť s podporou, chytením alebo výhodom.
3. Rotácia bokov ponad hlavu predvádzajúceho(ch) športovca(ov) je povolená za podmienky, že kontakt medzi predvádzajúcim a aspoň jedným podporným športovcom je udržaný až do návratu predvádzajúceho športovca na súťažný povrch alebo do vzpriamenej pozície.
4. Vertikálna inverzia je povolená za týchto podmienok:
 - a) Kontakt medzi predvádzajúcim a aspoň jedným podporným športovcom je udržaný až do návratu predvádzajúceho športovca na súťažný povrch alebo vzpriamenej pozície.
 - b) Aspoň jeden ďalší športovec, ktorý nenesie hmotnosť predvádzajúceho športovca, je v blízkosti k prípadnej záchrane v momente, kedy výška ramien predvádzajúceho športovca presiahne úroveň ramien.
Upresnenie: V prípade troch podporných športovcov nie je požadovaný ďalší záchranár

HIP HOP / JAZZ – ZOSTUPY (TINY,MINI)

Prevedenie v skupinách alebo v pároch (môžu byť asistované, ale nie je to nutné):

1. Predvádzajúci športovec sa môže od Podporného (ných) športovca(cov) odraziť za týchto podmienok:
 - a) V najvyššom bode vzdušného prvku sa boky Predvádzajúceho atléta nevyvýšia nad úroveň hlavy.
 - b) Predvádzajúci športovec neprejde po vyhodení/zdvihu pozíciou prone alebo inverznou pozíciou.
2. Podporný(i) športovec(i) môže Predvádzajúceho športovca vyhodiť za týchto podmienok:
 - a) V najvyššom bode vyhodenia sa boky Predvádzajúceho atléta nevyvýšia nad úroveň hlavy.
 - b) Predvádzajúci športovec nie je v okamžiku vyhodenia v pozícii supine alebo v inverznej pozícii.
 - c) Predvádzajúci športovec neprejde po výhode/zdvihu pozíciou prone alebo inverznou pozíciou.

HIP HOP / JAZZ – ZOSTUPY (YOUTH, JUNIOR, SENIOR)

Prevedenie v skupinách alebo v pároch (môžu byť asistované, ale nie je to nutné):

1. Predvádzajúci športovec sa môže od Podporného (ných) športovca(cov) odraziť za týchto podmienok:
 - a) V najvyššom bode uvoľneného prvku zostane aspoň jedna časť tela predvádzajúceho atléta na alebo pod úrovňou hlavy.
 - b) Predvádzajúci športovec neprejde po uvoľnení do pozície prone alebo do inverznej pozície.
2. Podporný(i) športovec(i) môže Predvádzajúceho športovca vyhodiť za týchto podmienok:
 - a) V najvyššom bode vyhodenia zostane aspoň jedna časť tela predvádzajúceho atléta na alebo pod úrovňou hlavy.
 - b) Predvádzajúci športovec môže byť v okamihu vyhodenia v pozícii supine alebo v inverznej pozícii, ale musí dopadnúť na svoje chodidlo (á).
 - c) Predvádzajúci športovec neprejde po uvoľnení cez inverznú pozíciu.