



Magyar Cheer Szövetség

<http://www.hungariancheerunion.hu/>

## European Cheer Union 2013-as szabálykönyv alapján

### Cheer Dance

### MEFOB

#### Általános szabályok

A versenyen csak hallgatói jogviszonnyal rendelkezők vehetnek részt! A csapatban minimum 50%-ban olyan hallgatóknak kell lennie, akik azonos intézményből neveznek a versenyre!

#### **korosztály:**

senior ( 18+)

#### **kategóriák:**

1. cheer dance double
2. cheer dance team

#### **résztevők létszáma:**

1. team: 4-25fő
2. double dance: 2 fő

#### **koreográfia hossza:**

1. team 2:30
2. double dance 1:30

#### **tánctér:**

parketta 12x12m-es táncterület

**Cheer Dance:** magában foglal stilizált mozdulatokat, technikai elemeket (pl.: ugrások, forgások), csapat munkát és térformák változását mind a jazz stílus, mind pedig hip-hop stílusban. A hangsúly a koreográfia látványán van és a kreativitáson van. A tánc közben a pompon használatra nagy hangsúlyt kell fektetni. Fontos ismertetőjelei a koreográfia szinkronja, látványelemek, az elemek tisztasága, precíz mozdulatok, erőteljes pompon használat. A tánctechnikai elemek és táncstílusok ötvözete.

**Akrobatika a táncban** (egyéni kivitelezés)

A táncban az akrobatikát egyedül hajtjuk végre, kontakt és aszisztálás nélkül, a talajon kezdve és a talajon végezve. A hip-hop-ban használt táncos akrobatikák megengedettek, de a talajtornában használt elemek nem azok. (pl. Aerial megengedett, de csavart hátra szaltó nem megengedett)



A táncos akrobatika megengedett, de nem feltétel:

**freestyle:**

1. csípő áthaladása a fej fölött nem engedélyezett kivéve: cigánykerék, rundel, bógni. Egymás után nem lehet fűzni az elemeket.
2. Ha olyan akrobatikát végzünk, amin a támasz helyzetben a kezünket használjuk a pompon a kézben nem engedélyezett. (pl. cigánykerekezés közben)
3. Két akrobatikus elem végrehajtása egyidőben nem történhet egymás felett vagy alatt, azokra az elemekre vonatkozik, ahol a csípő áthalad a fej fölött.
4. Felugrásból érkezések:

Lehetséges nem kézre, vagy lábra érkezni az alábbi korlátozásokkal:

**freestyle:**

Talajra érkezés térdre, hátra, hasra, spárgába a nem engedélyezett kivéve ha előtte a láb vagy kéz érinti a talajt.

**freestyle:**

Shushunova egyik formája sem engedélyezett

**Emelések/ páros akrobatika**

Az emelés egy olyan mozdulat, melyben az emelt személy nem érintkezik a talajjal egy adott időpillanatban. Az emelés emelőkből és emeltekből áll.

Páros akrobatika egy olyan elem, melyben kettő vagy több személy támogat, emel egyet.

1. segített emelés: Az emelés magassága nem haladhatja meg a vállmagasságot.

### freestyle:

Az emelés közben folyamatosan kontaktust kell tartani az emelőnek és az emeltnek. A felemelt személy súlya az felemelő személyen van.

2. Olyan emelés, melyben a csípő elhalad a fej fölött engedélyezett ha:
  - a. Addig kell a segítő társnak tartani a kontaktust az elemet végrehajtó személlyel, amíg ő vissza nem tér a talajra vagy a kiinduló helyzetbe.
  - b. Csak egyetlen fordulat engedélyezett annak a személynek aki az emelésben emelt szerepet tölti be.
3. Páros emelésknél a fejjel lefelé lévő testhelyzet megengedett ha:
  - a. segítséget nyújtó és az elemet végrehajtó között folyamatos kapcsolat van.
  - b. váll magasságot meghaladó magasságú az emelés akkor legalább két segítségadóra van szükség.



### Elengedéses mozdulatok:

Elengedéses mozdulatok, amikor minden kapcsolat megszűnik az emelő és az emelt között egy adott pillanatra. Aszisztálás nélkül érkezik a talajra.

### freestyle:

Az elemet végző személy a segítségnyújtóról elugorhat, elléphet, ellökhet ha:

- a. a segítségnyújtó váll szintje fölé nem emelkedhet az elemet végrehajtó személy csípője
- b. ha magasabb csípőmagasságánál akkor nem lehet az elemet végrehajtó személy fejjel lefelelé
- c. nem lehet fúss tempoval indítani

### Koreográfia és öltözék

1. Kihívó, sértő vagy vulgáris koreográfia vagy öltözék vagy smink vagy zene TILOS. ezek figyelmen kívül hagyása befolyásolja a bírói döntéseket.
2. A táncoknak megtekinthetőnek kell lennie korosztálytól függetlenül.
3. szurkolós szöveg nem megengedett.
4. Megfelelő testrészeket takarja a ruha és biztonságosnak kell lennie. Nem biztonságos, sérült és szakadt ruha pont levonással járhat.
5. lábat takarni kell (harisnya, leggings..)



Magyar Cheer Szövetség

<http://www.hungariancheerunion.hu/>

6. Cipőt kell viselni a versenyen. Balettcipő megengedett. Zokni, magas sarkú cipő viselése pontlevonással jár.
7. A ruhán lehet ékszer.
8. Férfiaknak a polot kell viselni, aminek testhezállónak kell lennie.

### **Eszközök**

Amiket koreográfia közben lehet használni.

1. Hordható és kézben tartható dolgok megengedettek, és mindkettő eltávolítható a koreográfia közben ( egy felső levétele tánc közben)
2. A freestyle kategóriában nem lehet eszközöket használni csak pompont. A pompont a koreográfia 80-100%-ban kell használni. Férfiaknak nem kötelező pompont használni.
3. Koreográfia közben nagy eszközöket nem lehet használni. Koreográfia közben nem lehet olyan tárgyakat használni ami meghaladja résztvevők súlyát. (pl. esernyőt lehet használni széket nem)

Budapest, 2014 január 20

Kovácsik Rita

MEFS cheerleading sportreferns

[rita.kovacsik@hotmail.com](mailto:rita.kovacsik@hotmail.com)

0630/6408301