



2017 Cheer Dance All Star REGLAMENT I GLOSSARI

Versió 3

gener 2017

Basat en l'USASF Dance Rules. Efectiu Temporada 2017, des del 01/01/2017 al 31/12/2017. Subjecte a revisió constant pel Comitè Tècnic Cheer Dance FCBE.

REGLES GENERALS - NORMATIVA GENERAL	
1	Tots els equips han de ser supervisats per tècnics qualificats/titulats, durant tot el temps.
2	Els tècnics han d'exigir perfecció abans que progressió. Els tècnics han de tenir en compte el nivell de destresa dels/les ballarins/nes, pel que fa a la correcta execució de la col·locació.
3	Tots els participants han de mostrar un bon esperit esportiu al llarg de tot l'esdeveniment. El Tècnic/Instructor de cada equip és responsable de vetllar que els membres de l'equip, Tècnics/Instructors, mares i pares i qualsevol altra persona relacionada amb l'equip de comportar-se en conseqüència.
4	Tots els programes/equips han de tenir, i revisar, un pla d'acció d'emergència en cas d'una lesió.
5	Cada equip té, com a mínim d'1 minut i 45 segons (1:45) a un màxim de 2 minuts i 30 segons (2:30), per a demostrar el seu estil i experiència. El temps serà comptabilitzat a partir del moment que s'executi el primer moviment de la coreografia o la primera nota de la música. El temps acabarà amb l'últim moviment de la coreografia o una nota musical, el que succeeixi últim.
6	Es poden fer substitucions en cas de lesió o en cas d'emergència. Els/les substituïts/es també han de complir els requisits d'edat i gènere de la categoria en la qual es competeix.
7	L'ús de foc, gasos nocius, animals vius i altres elements potencialment perillosos estan estrictament prohibits. La violació d'aquesta regla pot ser motiu de desqualificació.
8	Els equips no poden comprometre la integritat i seguretat de la superfície d'actuació (Exemples: els residus d'aerosols, pols, olis, etc.). Els equips són responsables de la neteja de la runa/deixalles en la superfície d'actuació (Exemples: poms, suports, pètals, etc.)
9	Els responsables del Reglament hauran de documentar i informar de qualsevol problema de seguretat imminent al Director de Normativa i Seguretat.
COREOGRAFIA, MÚSICA i VESTUARI	
1	La rutina/coreografia, música, vestuari (inclòs el maquillatge) ha de ser apropiada i entretinguda per a tot el públic de l'audiència. No s'acceptarà coreografies, vestuari i/o músiques suggerents, ofensives, vulgars o que no siguin apropiades per a tots els públics. Es defineix material vulgar o suggerent a qualsevol música, moviment i/o coreografia amb contingut profà, provocador, ofensiu, sexual i/o gestos obscens. La coreografia, el vestuari i/o la música inadequats poden afectar la impressió i/o la puntuació de la rutina/coreografia.
2	Es recomana portar calçat, tot i que no és obligatori. No es permet portar mitjons i/o mitges que cobreixen el peu sense calçat. (Excepció: Es permet portar mitjons en el cas que la superfície de competició sigui moqueta).
3	Es permet joieria com a part del vestuari. (Aclariment: tenir en compte la seguretat del/la Ballarí/na)
4	Tota música que es reproduïx en els esdeveniments autoritzats han de complir amb les lleis de drets d'autor.
PROPS	
1	Els articles portàtils i/o de mà estan permesos en totes les categories i poden ser remoguts i rebutjats del cos.
2	No estan permesos els suports que s'utilitzen per a recolzar el pes del/la Ballarí/na (s) de peu (Exemples: cadires, tamborets, bancs, escales, caixes, etc.).

2017 FCBE Reglament Hip Hop

PREP ELEMENTS D' EXECUCIÓ INDIVIDUAL (Secció d'Habilitats Tècniques de Hip Hop)

Han de complir les següents limitacions:

	Tiny, Mini, Youth	Júnior & Sènior
1	Cada sèrie d'habilitats tècniques es limita a dos (2) (Aclariment: Les habilitats no interrompudes per una pausa o pas es consideren habilitats múltiples).	Cada sèrie d'habilitats tècniques es limita a dos (2) (Aclariment: Les habilitats no interrompudes per una pausa o pas es consideren habilitats múltiples).
2	Es permeten Salts sempre i quan: a. No impliqui un canvi en la posició del cos, mirant en la direcció o col·locació de la cama, des de la preparació fins a la finalització de l'habilitat. b. No impliqui un <u>eix de rotació</u> (Excepció: Està permès Jump Full Turn).	Es permeten Salts sempre i quan: a. No impliqui un canvi en la posició del cos, mirant en la direcció o col·locació de la cama, des de la preparació fins a la finalització de l'habilitat. b. No impliqui un <u>eix de rotació</u> (Excepció: Està permès Jump Full Turn).

ELEMENTS D' EXECUCIÓ INDIVIDUAL (HIP HOP)

Es permet la Gimnàstica i les habilitats Aèries de Street Style com una habilitat de ball, tot i que no és obligatòria.

Han de complir les següents limitacions:

	Prep		All Star	
	Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sènior	Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sènior & Open
1	Habilitats <u>invertides</u> : a. Una <u>habilitat no invertida</u> ha de tenir com a mínim el suport d'una mà durant tota l'execució de l'habilitat. (Exemple: <i>Headstand</i>). b. Les habilitats <u>aèries</u> no estan permeses (Excepció: <i>Kip-up des del terra amb el suport de la mà</i>) c. Les habilitats <u>invertides</u> no estan permeses mentre es tingui a les mans poms/ <u>accessoris</u>	Habilitats <u>invertides</u> : a. <u>Les habilitats no aèries estan permeses</u> . (Exemple: <i>Headstand</i>). b. <u>Les habilitats aèries amb o sense suport de les mans que acabin en posició perpendicular o amb una inversió de l'espatlla, no poden tenir impuls cap enrere al començar-les</u> . c. Les habilitats <u>invertides</u> amb el suport de les mans, no estan permeses mentre es tingui a les mans poms/ <u>accessoris</u>	Habilitats invertides: a. Es permeten habilitats no aèries (Exemple: <i>Headstand</i>) b. Les habilitats aèries amb o sense recolzament de les mans que acabin en una <u>inversió perpendicular</u> o en <u>una inversió sobre les espatlles</u> , no es poden començar enrere. (Excepció: <u>les habilitats aèries d'espatlla estan permeses en Youth</u>)	Habilitats invertides: a. Es permeten habilitats <u>no aèries</u> b. Es permeten les habilitats aèries amb recolzament de les mans que acaben en una <u>inversió perpendicular</u> o <u>inversions d'espatlla</u> .

<p>2</p> <p>Habilitats de <u>gimnàstica</u> amb el maluc per sobre del cap:</p> <p>a. Les habilitats no aèries estan permeses. (Estan limitades a <u>dues habilitats consecutives</u>).</p> <p>b. Les habilitats aèries amb el suport de les mans no estan permeses. (Sense excepcions).</p> <p>c. Les habilitats aèries sense el suport de les mans, no estan permeses. (Sense excepcions).</p> <p>d. Les habilitats amb suport no estan permeses mentre es tingui a les mans <u>poms/accessoris</u>. (Excepció: <i>Tombarelles endavant i enrere estan permeses</i>)</p>	<p>Habilitats de <u>gimnàstica</u> amb el maluc per sobre del cap:</p> <p>a. Les habilitats no aèries estan permeses</p> <p>b. Les habilitats aèries amb suport de les mans estan permeses, sempre i quan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No es aèria al començar-la, però pot ser aèria al baixar. (Aclariment: a l'inici les mans han d'estar amb contacte al terra abans que els peus surtin del terra. (Excepció: <u>Tombarella Saltada</u>) • Està limitat a <u>dues habilitats consecutives</u>. • Les habilitats aèries sense suport de les mans no estan permeses. • Les habilitats amb suport no estan permeses mentre es tingui a les mans <u>poms/accessoris</u>. (Excepció: <i>Tombarelles endavant i enrere estan permeses</i>) 	<p>Habilitats de <u>gimnàstica</u> amb el maluc per sobre del cap:</p> <p>a. Les habilitats no aèries estan permeses.</p> <p>b. NOMÉS per a Mini i Tiny: es permeten les habilitats aèries recolzant les mans sempre que es segueixin les següents característiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que la habilitat no sigui aèria al començar, però pot ser-ho al baixar. (Aclariment: les mans han de tocar el terra abans de que els peus surtin del terra). (Excepció: <u>Tombarella Saltada</u>) • Es limita a <u>dues</u> habilitats gimnàstiques amb el maluc per sobre del cap *la categoria Youth segueix la normativa de Júnior, Sènior i Open en la clàusula 2.b Individuals. <p>c. Les habilitats aèries sense el suport de les mans no estan permeses. (Excepció: <u>Roda sense mans que no estigui connectada</u> a una altra habilitat gimnàstica amb rotació dels malucs per sobre del cap)</p> <p>d. Les habilitats amb suport de les mans no estan permeses mentre es tingui a les mans <u>poms/accessoris</u> (Excepció: <i>Tombarelles endavant i enrere estan permeses</i>)</p>	<p>Habilitats de <u>gimnàstica</u> amb el maluc per sobre del cap :</p> <p>a. Les habilitats no aèries estan permeses</p> <p>b. * Les habilitats aèries amb recolzament de les mans:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estan permeses (Exemple: <i>Back Handspring</i>) • Estan limitades a dues habilitats gimnàstiques amb el maluc per sobre del cap consecutives. (Aclariment: <i>ambdues habilitats han tenir recolzament de les mans</i>) <p>c. Habilitats aèries sense recolzament de les mans estan permeses, sempre que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Només tinguin una transició amb gir • No es connectin amb una altra habilitat aèria que tingui una rotació del maluc per sobre del cap amb o sense recolzament de les mans.
<p>3</p> <p>No és permès que els/les ballarins/es facin gimnàstica alhora passant un/a per sobre o per sota de l'altre/a i que aquesta habilitat inclogui una rotació de maluc per sobre del cap.</p>			
<p>4</p> <p><u>Caigudes</u> de genoll, cuixa, esquena, espatlla, cap en davant o cap enrere o el cap sobre el terra no és permès, a menys que el/la Ballarí/na posi primer el pes en les mans o peus.</p>	<p><u>Caigudes</u> de genoll, cuixa, esquena, espatlla, cap en davant o cap enrere o el cap sobre el terra no és permès, a menys que el/la Ballarí/na posi primer el pes en les mans o peus.</p>	<p><u>Caigudes</u> de genoll, cuixa, esquena, espatlla, cap en davant o cap enrere o el cap sobre el terra no és permès, a menys que el/la Ballarí/na posi primer el pes en les mans o peus.</p>	<p>Només es permeten <u>caigudes</u> a les espatlles, esquena o seure mentre que l'alçada de l'habilitat aèria no superi el <u>nivell dels malucs</u>. (Aclariment: <i>les caigudes directes a genolls, cuixes o cap endavant o enrere o al cap, no estan permeses</i>)</p>

5	Aterrar en una posició de flexió o amb l'esquena al terra no està permès. (Exemple: un Shablam no està permès)	No es permet, aterrar en una posició de flexió al terra des d'un salt a on les cames estan davant del cos i es mouen cap enrere.	No es permet, aterrar en una posició de flexió al terra des d'un salt a on les cames estan davant del cos i es mouen cap enrere.	Està permès acabar en una posició de flexió al fer qualsevol salt.
---	--	--	--	--

HABILITATS EXECUTADES EN GRUPS O EN PARELLES (HIP HOP)

Lifts i Partnering estan permèsos, tot i que no són obligatòries en cap divisió.

		Prep		All Star	
		Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sènior	Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sènior & Open
1	Tots els/les Ballarí/nes de Suport han de mantenir <u>contacte</u> directe amb el terra al llarg de tota l'habilitat.	El/la Ballarí/na que Executa el <u>moviment</u> ha de mantenir el <u>contacte amb el/la Ballarí/na de Suport, el/la qual està en contacte amb el terra.</u>	El/la Ballarí/na que Executa el <u>moviment</u> ha de mantenir el <u>contacte amb el/la Ballarí/na de Suport, el/la qual està en contacte amb el terra.</u>	Un/a Ballarí/na de Suport no ha de mantenir el <u>contacte</u> amb el terra, sempre que la habilitat no superi el nivell de les espatlles.	
2	Un/a Ballarí/na de Suport ha de mantenir <u>contacte</u> amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment al llarg de tota la habilitat i els malucs del <u>Ballarí/na que executa el moviment</u> no poden passar més enllà del <u>nivell del cap</u> . (Aclariment: el/la Ballarí/na que Executa l'habilitat no pot ser llençat/da en cap moment)	Un/a Ballarí/na de Suport ha de mantenir <u>contacte</u> amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment al llarg de tota l'habilitat (Aclariment: el/la Ballarí/na que Executa la habilitat no pot ser llençat/da en cap moment)	Com a mínim un/a Ballarí/na de Suport ha de mantenir el <u>contacte</u> amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment durant tota la realització de l'habilitat per sobre del <u>nivell de les espatlles</u>	Un/a sol/a Ballarí/na de Suport ha de mantenir el <u>contacte</u> amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment durant tota l'execució de l'habilitat per sobre del nivell del cap <i>Excepció:</i> Quan un/a Ballarí/na que Executa el moviment pot ser deixat/da anar per un/a únic/a Ballarí/na en qualsevol nivell, sempre que: a. El/la Ballarí/na no realitzi una <u>inversió</u> al ser deixat/da anar. b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment, és recollit/da o segueixi en contacte amb un/a o més Ballarins/es de Suport c. El/la Ballarí/na no sigui agafat/da en una posició <u>prona</u> .	
3	La rotació de maluc per sobre del cap del/la Ballarí/na que Executa el moviment, no està <u>permesa</u> quan l' <u>elevació</u> comença al terra.	La rotació de maluc per sobre del cap del/la Ballarí/na que Executa el moviment, està <u>permesa</u> seguint les següents característiques: a. Un/a Ballarí/na de Suport manté el <u>contacte</u> fins que el/la Ballarí/na que Executa el moviment torna a terra o no està en una	La rotació de maluc per sobre del cap del/la Ballarí/na que Executa el moviment, està <u>permesa</u> seguint les següents característiques: a. Un/a Ballarí/na de Suport manté el <u>contacte</u> fins que el/la Ballarí/na que Executa	La rotació de maluc per sobre del cap del/la Ballarí/na que Executa el moviment, està <u>permesa</u> si segueix les següents característiques: a. Un/a Ballarí/na de Suport manté el <u>contacte</u> amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment fins que torna a terra o a una	

		<p>posició invertida.</p> <p>b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment està limitat/da a només una rotació <u>contínua</u> (maluc per sobre del cap)</p>	<p>el moviment torna a terra o no està en una posició invertida.</p> <p>b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment està limitat/da a només una rotació <u>contínua</u> (maluc per sobre del cap)</p>	<p>posició no invertida.</p>
4	<p>El/la Ballarí/na que Executa el moviment només podrà estar en <u>vertical invertida</u>, si està amb contacte amb el terra.</p>	<p>El/la Ballarí/na que Executa el moviment només podrà estar en <u>vertical invertida</u>, si està amb contacte amb el terra.</p>	<p>Es permet la <u>inversió en posició vertical</u> sempre que:</p> <p>a. El/la Ballarí/na de Suport mantingui el contacte amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment fins que torni a terra o a una posició vertical no invertida.</p> <p>b. Quan el/la Ballarí/na que Executa el moviment, supera <u>l'alçada de les espatlles</u> cal que hi hagi un/a Ballarí/na extra que vigili i que no suporti cap pes del/la Ballarí/na que Executa el moviment.</p> <p><i>(Aclariment: quan hi ha tres Ballarins/es de Suport no es requereix un spotter adicional)</i></p>	<p>Es permet la <u>inversió en posició vertical</u> sempre que:</p> <p>a. El/la Ballarí/na de Suport mantingui el contacte amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment fins que torni a terra o a una posició vertical no invertida.</p> <p>b. Quan un/a Ballarí/na superi l'altura de les espatlles cal que hi hagi un/a Ballarí/na extra que vigili i que no suporti cap pes del/la Ballarí/na que Executa el moviment.</p> <p><i>(Aclariment: quan hi ha tres Ballarins/nes de Suport no es requereix un spotter adicional)</i></p>

Grups i Parelles: Aterratge al terra (Aclariment: Pot tenir assistència però no és obligatori)				
5	<p>El/la Ballarí/na que Executa el moviment, no pot ser alliberat/da.</p>	<p>El/la Ballarí/na que Executa el moviment, no pot ser alliberat/da.</p>	<p>Un/a Ballarí/na que Executa el moviment pot <u>saltar</u> o es pot empènyer des d'un/a Ballarí/na de Suport sempre que:</p> <p>a. El punt més alt de l'habilitat realitzada no pot superar el <u>nivell de les espatlles</u> del/la Ballarí/na que Executa el moviment.</p> <p>b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no pot passar per la posició de <u>prona</u> o per una posició invertida després del llançament</p>	<p>Un/a Ballarí/na que Executa el moviment pot <u>saltar</u> o es pot empènyer des d'un/a Ballarí/na de Suport sempre que:</p> <p>a. Almenys una part del/la Ballarí/na que Executa el moviment, està a l'alçada o per sota del nivell del cap, en el moment més alt.</p> <p>b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no pot passar per la posició de prona o per una posició invertida després del llançament</p>
6	<p>El/la Ballarí/na que Executa el moviment, no pot ser alliberat/da.</p>	<p>El/la Ballarí/na que Executa el moviment, no pot ser alliberat/da.</p>	<p>Un/a Ballarí/na de Suport pot <u>llançar</u> a un/a Ballarí/na que Executa el moviment, sempre que:</p> <p>a. El punt més alt del</p>	<p>El/la Ballarí/na de Suport pot <u>llançar</u> a un/a Ballarí/na que Executa el moviment sempre que:</p> <p>a. Com a mínim una part del</p>

			<p>llançament no pot fer que els malucs del/la Ballarí/na que Executa el moviment superin l'alçada de les espatlles del/la Ballarí/na de Suport.</p> <p>b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no pot estar una posició <u>invertida</u> durant el llançament.</p> <p>c. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no pot passar per la posició de <u>prona</u> o per una posició invertida després del llançament</p>	<p>cos del/la Ballarí/na que Executa el moviment està a <u>l'alçada del cap</u> o per sota d'aquest, en el moment més alt del llançament.</p> <p>b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment pot ser llançat/da en una posició <u>supina</u> o invertida sempre que el/la Ballarí/na aterri amb els peus a terra.</p> <p>c. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no pot passar per la posició de <u>prona</u> o per una posició invertida després del llançament</p>
--	--	--	--	--

2017 FCBE Reglament Jazz

PREP INDIVIDUALS (Secció d'Habilitats Tècniques de Jazz, Lyrical/Contemporary & Kick)

Han de complir les següents limitacions:

Prep	
Tiny, Mini, Youth	Júnior, Sènior & Open
1 Cada sèrie d'habilitats està limitada a tres (3). (Aclariment: les habilitats no interrompudes per una pausa o pas estan considerades habilitats múltiples. (Exemple: una doble pirouette és considerada com a dues habilitats)	Cada sèrie d'habilitats està limitada a quatre (4). (Aclariment: les habilitats no interrompudes per una pausa o pas estan considerades habilitats múltiples. (Exemple: una doble pirouette és considerada com a dues habilitats)
2 Els Stationary Turns estan permesos sempre i quan: a. La <u>working leg</u> estigui en posició de <u>Passé</u> o <u>Cou-de-Pied</u> . b. La <u>supporting leg</u> estigui en contacte al terra durant el gir. c. Les rotacions estan limitades a dues (2) rotacions. (Exemple: una double pirouette)	Els Stationary Turns estan permesos sempre i quan: a. La <u>working leg</u> estigui en posició de <u>Passé</u> , <u>Cou-de-Pied</u> o 2a posició. b. La <u>supporting leg</u> estigui en contacte al terra durant el gir. c. Les rotacions a <u>Passé</u> o <u>Cou-de-Pied</u> estan limitades a dues (2) rotacions. (Exemple: una double pirouette)
3 <u>Leaps</u> i salts estan permesos amb les següents condicions: a. No hi pot haver un canvi en la posició del cos des de la preparació o posició de la cama, fins al final de l'habilitat. b. No implica <u>rotació d'axis</u> (Explicació: Jump full turn, estan permesos)	<u>Leaps</u> i salts estan permesos amb les següents condicions: a. Pot implicar un canvi en la posició del cos des de la preparació o posició de la cama, fins al final de l'habilitat. (Excepció: Les variacions de switch leaps no estan permeses). b. Pot implicar <u>rotació axis</u>

ELEMENTS D' EXECUCIÓ INDIVIDUAL (Jazz, Lyrical/Contemporary & Kick)

Es permet la gimnàstica en totes les divisions, tot i que no és obligatòria en cap divisió, amb les següents limitacions:

Prep		All Star	
Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sènior	Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sènior & Open
1 Habilitats <u>invertides</u> : a. Una <u>habilitat no invertida</u> ha de tenir com a mínim el suport d'una mà durant tota l'execució de l'habilitat. (Exemple: <u>headstand</u>). b. Les habilitats <u>aèries</u> no estan permeses c. No es permeten les habilitats invertides mentre es sostenen poms/accessoris amb la mà/mans de suport.	Habilitats <u>invertides</u> : a. Una <u>habilitat no invertida</u> ha de tenir com a mínim el suport d'una mà durant tota l'execució de l'habilitat. (Exemple: <u>headstand</u>). b. Les habilitats <u>aèries</u> no estan permeses c. No es permeten les habilitats invertides mentre es sostenen poms/accessoris amb la mà/mans de suport.	No estan permeses les <u>habilitats aèries invertides</u> amb o sense el suport de la mà.	
2 Habilitats <u>gimnàstiques</u> amb rotació del maluc per sobre del cap: a. Es permeten habilitats No Aèries (limitat a dues habilitats <u>consecutives</u>) b. No estan permeses les habilitats aèries amb o	Habilitats <u>gimnàstiques</u> amb rotació del maluc per sobre del cap: a. Es permeten habilitats No Aèries (limitat a dues habilitats <u>consecutives</u>) b. No estan permeses les habilitats aèries amb o	Habilitats <u>gimnàstiques</u> amb rotació del maluc per sobre del cap: a. No estan permeses les habilitats Aèries amb o sense el suport de la mà. (Excepció: <u>Roda sense mans</u> estan permeses	Habilitats <u>gimnàstiques</u> amb rotació del maluc per sobre del cap: a. No estan permeses sense el suport de la mà. (Excepció: <u>Paloma sense mans</u> i <u>Roda sense mans</u>).

Basat en l'USASF Dance Rules. Efectiu Temporada 2017, des del 01/01/2017 al 31/12/2017. Subjecte a revisió constant pel Comitè Tècnic Cheer Dance FCBE.

	sense el suport de la mà. (Sense excepcions). c. No estan permeses mentre es sostenen <u>poms/accessoris</u> amb la mà/mans de suport. (Excepció: Tombarelles endavant i enrere estan permeses)	sense el suport de la mà. (Sense excepcions). c. No estan permeses mentre es sostenen <u>poms/accessoris</u> amb la mà/mans de suport. (Excepció: Tombarelles endavant i enrere estan permeses)	<i>sempre i quan <u>no estiguin connectades</u> a qualsevol altra habilitat amb rotació del maluc per sobre del cap).</i> b. No estan permeses mentre es sostenen <u>poms/accessoris</u> amb la mà/mans de suport. (Excepció: Tombarelles endavant i enrere estan permeses)	b. No estan permeses mentre es sostenen <u>poms/accessoris</u> amb la mà/mans de suport. (Excepció: Tombarelles endavant i enrere estan permeses)
3	No està permès que els/les Ballarins/nes realitzin <u>gimnàstica</u> simultàniament, passant l'un/a per sobre o per sota de l'altre/a Ballarí/na i que aquesta habilitat inclogui una rotació de maluc per damunt del cap.			
4	No estan permeses les <u>caigudes</u> al genoll, cuixa, esquena, espatlles, assegudes, front o cap a la superfície del sòl, llevat que el/la Ballarí/na posi primer el pes a la mà/mans o al peu/s.	No estan permeses les <u>caigudes</u> al genoll, cuixa, esquena, espatlles, assegudes, front o cap a la superfície del sòl, llevat que el/la Ballarí/na posi primer el pes a la mà/mans o al peu/s.	No estan permeses les <u>caigudes</u> al genoll, cuixa, esquena, espatlles, assegudes, front o cap a la superfície del sòl, llevat que el/la Ballarí/na posi primer el pes a la mà/mans o al peu/s.	No estan permeses les <u>caigudes</u> al genoll, cuixa, esquena, espatlles, assegudes, front o cap a la superfície del sòl, llevat que el/la Ballarí/na posi primer el pes a la mà/mans o al peu/s.
5	No es permet aterrar en una posició de flexió o d'esquena al terra (Exemple: Un <i>Shablam</i> no està permès)	No es permet aterrar en una posició de flexió o d'esquena, al terra (Exemple: Un <i>Shablam</i> no està permès)	No es permet aterrar en una posició de flexió al terra des d'un salt en el qual les cames estan al davant del cos i es mouen cap enrere.	Es permet aterrar en una posició de flexió des de qualsevol salt.

HABILITATS EXECUTADES EN GRUPS O EN PARELLES (Jazz, Lyrical/Contemporary & Kick)				
Lifts i Partnering estan permesos, tot i que no són obligatoris en cap divisió, amb les següents limitacions:				
	Prep		All Star	
	Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sènior	Tiny, Mini & Youth	
			Júnior, Sènior & Open	
1	Tot/a Ballarí/na de Suport ha de mantenir un <u>contacte</u> directe amb el terra durant tota l'habilitat.	Tot/a Ballarí/na de Suport ha de mantenir un <u>contacte</u> directe amb el terra durant tota l'habilitat.	El/la <u>Ballarí/na que Executa el moviment</u> ha de rebre recolzament del/la <u>Ballarí/na de Suport</u> , el/la qual està en <u>contacte</u> amb el terra. (Excepció: Kick line leaps)	No és necessari que un/a <u>Ballarí/na de Suport</u> mantingui <u>contacte</u> amb el terra, sempre i quan l'habilitat no excedeixi l'alçada de l'espatlla.
2	<u>Un/a</u> Ballarí/na de Suport ha de mantenir <u>contacte</u> amb el/la <u>Ballarí/na d'Execució</u> (s) al llarg de tota l'habilitat i els malucs del/la <u>Ballarí/na d'Execució</u> no poden elevar-se per sobre de l' <u>alçada del cap</u> . (Aclariment: el/la <u>Ballarí/na d'Execució</u> no pot ser alliberat/da).	<u>Un/a</u> Ballarí/na de Suport ha de mantenir <u>contacte</u> amb el/la <u>Ballarí/na d'Execució</u> (s) al llarg de tota l'habilitat i els malucs del/la <u>Ballarí/na d'Execució</u> no poden elevar-se per sobre de l' <u>alçada del cap</u> . (Aclariment: el/la <u>Ballarí/na d'Execució</u> no pot ser alliberat/da).	Com a mínim un/a <u>Ballarí/na de Suport</u> ha de mantenir el <u>contacte</u> amb el/la(s) <u>Ballarí/na(s) que Executa el moviment</u> durant tota l'habilitat sobre el <u>nivell de l'espatlla</u> .	Almenys un/a <u>Ballarí/na de Suport</u> ha de mantenir <u>contacte</u> amb el/la <u>Ballarí/na</u> que Executa el moviment al llarg de tota l'habilitat per sobre de l'alçada <u>del cap</u> . Excepció: Un/a únic/a <u>Ballarí/na de Suport</u> pot deixar anar en qualsevol nivell a un/a sol/a <u>Ballarí/na</u>

Basat en l'USASF Dance Rules. Efectiu Temporada 2017, des del 01/01/2017 al 31/12/2017. Subjecte a revisió constant pel Comitè Tècnic Cheer Dance FCBE.

				<p>que Executa el moviment sempre i quan:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no realitzi una <u>posició invertida</u> després de deixar-la anar. b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment es recollit/da o recolzat/da en el terra per un/a dels/les Ballarins/es de Suport. c. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no és recollit/da en una posició <u>prona</u>.
3	<p>No es permet la rotació de maluc per damunt del cap si el/la Ballarí/na que Executa el moviment <u>s'eleva</u> del terra.</p>	<p>No es permet la rotació de maluc per damunt del cap si el/la Ballarí/na que executa el moviment <u>s'eleva</u> del terra.</p>	<p>Es permet la <u>rotació de maluc per damunt del cap</u> del/la <u>Ballarí/na que Executa el moviment</u> si segueix els següents requisits:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Un/a Ballarí/na de Suport manté el contacte fins que el/la Ballarí/na que Executa el moviment torna al terra o està tornant en posició vertical (recta). b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment està limitat/da a només una rotació <u>continuada</u> (maluc per damunt del cap). 	<p>Es permet la <u>rotació de maluc per damunt del cap</u> del/la Ballarí/na que Executa el moviment, si segueix els següents requisits:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Un/a Ballarí/na de Suport manté el contacte fins que el/la Ballarí/na que Executa el moviment torna al terra o a una posició vertical (recta).

4	El/la Ballarí/na que Executa el moviment només podrà estar en <u>vertical invertida</u> , si està connectat/da al terra.	El/la Ballarí/na que Executa el moviment només podrà estar en <u>vertical invertida</u> , si està connectat/da al terra.	Es permet la <u>Inversió en posició Vertical</u> sempre i quan: a. El/la Ballarí/na de Suport manté el contacte amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment fins que aquest/a torna al terra o en posició vertical (recta). b. Quan l'altura de les espatlles del/la Ballarí/na que Executa el moviment superi <u>l'alçada de l'espatlla</u> , hi haurà d'haver al menys un/a Ballarí/na adicional per detectar que no porta el pes del/la Ballarí/na que Executa el moviment. <i>(Aclariment: Quan hi ha tres (3) Ballarins/nes de Suport no és necessari un punt adicional).</i>	Es permet la <u>inversió en posició vertical</u> sempre i quan: a. El/la Ballarí/na de suport manté el contacte amb el/la Ballarí/na que executa el moviment fins que aquest/a torna al terra o en posició vertical (recta). b. Quan l'altura de les espatlles del/la Ballarí/na que Executa el moviment superi <u>l'alçada de l'espatlla</u> , hi haurà d'haver al menys un/a Ballarí/na adicional per detectar que no porta el pes del/la Ballarí/na que Executa el moviment. <i>(Aclariment: Quan hi ha tres (3) Ballarins/nes de Suport no és necessari un punt adicional).</i>
---	---	---	--	--

Grups i Parelles: Aterratge al terra (Aclariment: Pot tenir assistència, però no és obligatori)				
5	El/la Ballarí/na que Executa el moviment, no pot ser alliberat/da.	El/la Ballarí/na que Executa el moviment, no pot ser alliberat/da.	Un/a Ballarí/na que Executa el moviment pot saltar, caminar o es pot empènyer des d'un/a <u>Ballarí/na de Suport</u> sempre i quan: a. El punt més alt de l'habilitat realitzada, no superi el nivell de les espatlles. b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no podrà passar per la posició <u>prona</u> o una posició <u>invertida</u> després del llançament.	Un/a Ballarí/na que Executa el moviment pot saltar, fer un <u>leap</u> , caminar o es pot empènyer des d'un/a <u>Ballarí/na de Suport</u> sempre i quan: a. Almenys una part del cos del/la Ballarí/na que Executa el moviment estigui per sota o a l'alçada del nivell del cap al punt més alt de l'habilitat de llançament. b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no podrà passar per la posició de <u>prona</u> després del llançament.
6	El/la Ballarí/na que Executa el moviment, no pot ser alliberat/da.	El/la Ballarí/na que Executa el moviment, no pot ser alliberat/da.	Un/a <u>Ballarí/na de Suport</u> pot <u>llançar</u> a un/a <u>Ballarí/na que Executa el moviment</u> sempre i quan: a. El punt més alt del llançament, no pot fer que els malucs del/la Ballarí/na que Executa el	Un/a Ballarí/na de Suport pot <u>llançar</u> a un/a <u>Ballarí/na que Executa el moviment</u> sempre i quan: a. Almenys una part del cos del/la Ballarí/na que Executa el moviment estigui per sota o a

		<p>moviment superin el nivell de les espatlles.</p> <p>b. El/la <u>Ballarí/na que Executa el moviment</u> no està en posició <u>supina</u> o <u>invertida</u> durant el llançament.</p> <p>El/la <u>Ballarí/na que Executa el moviment</u> no podrà passar per la posició de <u>prona</u> o <u>invertida</u> després del llançament.</p>	<p>l'alçada del <u>nivell del cap</u> al punt més alt de l'habilitat de llançament.</p> <p>b. El/la <u>Ballarí/na que Executa el moviment</u> pot estar en posició <u>supina</u> o <u>invertida</u> quan el/la llancen, però haurà d'aterrar dempeus.</p> <p>c. El/la <u>Ballarí/na que Executa el moviment</u> podrà estar en posició <u>supina</u> o <u>invertida</u> quan és llançat/da, però haurà d'aterrar sobre el seu/s peu/s.</p> <p>d. El/la <u>Ballarí/na que Executa el moviment</u> no podrà passar per una posició <u>invertida</u> després del llançament.</p>
--	--	--	---

2017 FCBE Reglament Pom Rules

PREP INDIVIDUALS (Secció d'Habilitats Tècniques Pom)

Han de complir les següents limitacions:

Prep		
Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sènior & Open	
1	<p>Cada sèrie d'habilitats està limitada a dues (2). (Aclariment: les habilitats no interrompudes per una pausa o pas estan considerades habilitats múltiple).</p>	<p>Cada sèrie d'habilitats està limitada a tres (3). (Aclariment: les habilitats no interrompudes per una pausa o pas estan considerades habilitats múltiples. Exemple: una doble pirouette es considera com a dues (2) habilitats).</p>
2	<p>Els <u>Stationary Turns</u> estan permesos sempre i quan:</p> <ol style="list-style-type: none"> La <u>working leg</u> estigui en posició de <u>Passé</u> o <u>Cou-de-Pied</u>. La <u>supporting leg</u> estigui en contacte al terra durant el gir. Les rotacions estan limitades a dues (2) rotacions. (Exemple: una double pirouette). 	<p>Els <u>Stationary Turns</u> estan permesos sempre i quan:</p> <ol style="list-style-type: none"> La <u>working leg</u> estigui en posició de <u>passé</u>, <u>Cou-de-Pied</u> o <u>2a posició</u>. La <u>supporting leg</u> estigui en contacte al terra durant el gir. Les rotacions a <u>Passé</u> o <u>Cou-de-Pied</u> estan limitades a dues (2) rotacions. (Exemple: una doublé pirouette).
3	<p><u>Leaps</u> i salts estan permesos amb les següents condicions:</p> <ol style="list-style-type: none"> No hi pot haver un canvi en la posició del cos des de la preparació o posició de la cama, fins al final de l'habilitat. No implica <u>rotació d'axis</u> (Explicació: Jump full turn, estan permesos). 	<p><u>Leaps</u> i salts estan permesos amb les següents condicions:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pot implicar un canvi en la posició del cos des de la preparació o posició de la cama, fins al final de l'habilitat. (Excepció: Les variacions de switch leaps no estan permeses). Pot implicar <u>rotació d'axis</u>.

ELEMENTS EXECUTATS INDIVIDUALMENT (Secció d'Habilitats Tècniques Pom)

Es permet la gimnàstica com una habilitat de ball, però no és obligatòria.

Prep		All Star	
Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sènior	Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sènior & Open
1	No estan permeses les <u>habilitats invertides</u> .	No estan permeses les <u>habilitats aèries invertides</u> amb o sense el suport de la mà.	
2	<p>Habilitats <u>gimnàstiques</u> amb rotació del maluc per sobre del cap:</p> <ol style="list-style-type: none"> Es permeten habilitats No Aèries (limitat a dues (2) habilitats <u>consecutives</u>). No estan permeses les habilitats aèries amb o sense el suport de la mà (Sense excepcions). No estan permeses mentre es sostenen <u>poms/accessoris</u> amb la/s mà/mans de suport. (Excepció: Tombarelles endavant i enrere estan permeses). 	<p>Habilitats <u>gimnàstiques</u> amb rotació del maluc per sobre del cap:</p> <ol style="list-style-type: none"> No estan permeses habilitats aèries amb o sense el suport de la mà. (Excepció: <u>Roda sense mans</u> estan permeses sempre i quan <u>no estiguin connectades</u> a qualsevol altra habilitat amb rotació del maluc per sobre del cap). No estan permeses mentre es sostenen <u>poms/accessoris</u> amb la/s mà/mans de suport. (Excepció: Tombarelles endavant i enrere estan permeses). 	<p>Habilitats <u>gimnàstiques</u> amb rotació del maluc per sobre del cap:</p> <ol style="list-style-type: none"> No estan permeses sense el suport de la mà. (Excepció: <u>Paloma sense mans</u> i <u>Roda sense mans</u>). No estan permeses mentre es sostenen <u>poms/accessoris</u> amb la/s mà/mans de suport. (Excepció: Tombarelles endavant i enrere estan permeses).

Basat en l'USASF Dance Rules. Efectiu Temporada 2017, des del 01/01/2017 al 31/12/2017. Subjecte a revisió constant pel Comitè Tècnic Cheer Dance FCBE.

3	No està permès que els/les Ballarins/nes facin <u>gimnàstica</u> alhora passant un/a per sobre o per sota de l'altre/a i que aquesta habilitat contingui una rotació del maluc per sobre del cap.			
4	<u>Caigudes</u> al genoll, cuixa, esquena, espatlles i el cap sobre el terra, no estan permeses, llevat que el/la Ballarí/na posi primer el pes en les mans o peus.	<u>Caigudes</u> al genoll, cuixa, esquena, espatlles i el cap sobre el terra, no estan permeses, llevat que el/la Ballarí/na posi primer el pes en les mans o peus.	<u>Caigudes</u> al genoll, cuixa, esquena, espatlles i el cap sobre el terra, no estan permeses, llevat que el/la Ballarí/na posi primer el pes en les mans o peus.	<u>Caigudes</u> al genoll, cuixa, esquena, espatlles, i el cap sobre el terra, no estan permeses llevat que el/la Ballarí/na posi primer el pes en les mans o peus.
5	No es permet aterrar en una posició de flexió o <u>d'esquena</u> al terra (<i>Exemple: Un Shablam no està permès</i>)	No es permet aterrar en una posició de flexió o <u>d'esquena</u> al terra (<i>Exemple: Un Shablam no està permès</i>)	No es permet aterrar en una posició de flexió des de qualsevol habilitat aèria.	No es permet aterrar en una posició de flexió des de qualsevol habilitat aèria.

HABILITATS EXECUTADES EN GRUPS O PARELLES – Les elevacions estan permeses, tot i que no són obligatòries

	Prep		All Star	
	Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sènior	Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sènior & Open
1	Tot/a <u>Ballarí/na de Suport</u> ha de mantenir un <u>contacte</u> directe amb el terra durant tota l'habilitat.	Tot/a Ballarí/na de suport ha de mantenir un <u>contacte</u> directe amb el terra durant tota l'habilitat.	El/la <u>Ballarí/na que Executa el moviment</u> ha de mantenir el <u>contacte</u> amb el/la Ballarí/na de Suport, el/la qual està en <u>contacte directe</u> amb el terra (<i>Excepció: Kick line leap</i>).	Un/a <u>Ballarí/na de Suport</u> pot no mantenir <u>contacte</u> amb el terra sempre que l'habilitat no superi el <u>nivell de les espatlles</u> .
2	<u>Un/a</u> Ballarí/na de Suport ha de mantenir <u>contacte</u> amb el/la Ballarí/na d'Execució al llarg de tota l'habilitat i els malucs del/la <u>Ballarí/na d'Execució</u> no poden elevar-se per sobre de <u>l'alçada del cap</u> . (<i>Aclariment: el/la Ballarí/na d'Execució no pot ser alliberat/da</i>).	<u>Un/a</u> Ballarí/na de Suport ha de mantenir <u>contacte</u> amb el/la Ballarí/na d'Execució al llarg de tota l'habilitat i els malucs del/la <u>Ballarí/na d'Execució</u> no poden elevar-se per sobre de <u>l'alçada del cap</u> . (<i>Aclariment: el/la Ballarí/na d'Execució no pot ser alliberat/da</i>).	Almenys un/a Ballarí/na de Suport ha de mantenir el <u>contacte</u> amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment al llarg de tota l'execució de l'habilitat per sobre del <u>nivell de l'espatlla</u> .	Almenys un/a Ballarí/na de Suport ha de mantenir <u>contacte</u> amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment al llarg de tota l'habilitat per sobre de <u>l'alçada de les espatlles</u> . (<i>Excepció: Un/a únic/a Ballarí/na de Suport pot deixar anar en qualsevol nivell a un/a sol/a Ballarí/na que Executa el moviment sempre i quan:</i> a. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no realitzi una <u>posició invertida</u> després de deixar-la anar. b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment es recollit/da o recolzat/da en el terra per un/a dels/les Ballarins/nes de Suport. c. El/la Ballarí/na que Executa el moviment no és recollit/da en una posició <u>prona</u> . d. El/la Ballarí/na de Suport no aguantarà els poms durant tota l'habilitat.

Basat en l'USASF Dance Rules. Efectiu Temporada 2017, des del 01/01/2017 al 31/12/2017. Subjecte a revisió constant pel Comitè Tècnic Cheer Dance FCBE.

3	No es permet la rotació de maluc per damunt del cap si el/la Ballarí/na que Executa el moviment <u>s'eleva</u> del terra.	No es permet la rotació de maluc per damunt del cap si el/la Ballarí/na que executa el moviment <u>s'eleva</u> del terra.	La <u>rotació de maluc per sobre del cap</u> està permesa si segueix les següents característiques: a. El/la Ballarí/na de Suport manté el contacte fins que el/la Ballarí/na que Executa el moviment torna a terra o en posició vertical. b. El/la Ballarí/na que Executa el moviment està limitat/da a només una rotació <u>contínua</u> (maluc per sobre del cap).	La <u>rotació de maluc per sobre del cap</u> està permesa si segueix les següents característiques: a. El/la Ballarí/na que Executa el moviment manté el contacte amb el/la Ballarí/na de Suport fins que torna a terra o en posició vertical.
4	El/la Ballarí/na que Executa el moviment només podrà estar en <u>vertical invertida</u> , si està connectat/da al terra.	El/la Ballarí/na que Executa el moviment només podrà estar en <u>vertical invertida</u> , si està connectat/da al terra.	Es permeten les <u>inversions verticals</u> sempre que: a. El/la Ballarí/na de Suport mantingui el contacte amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment fins que torni a terra o a una posició vertical no invertida. b. Quan un/a Ballarí/na supera l'altura de les espatlles, cal que hi hagi un/a Ballarí/na extra que vigili i que no suporti cap pes del/la Ballarí/na que Executa el moviment <i>(Aclariment: quan hi ha tres (3) Ballarins/nes de Suport no es requereix un spotter adicional)</i> .	Es permeten les <u>inversions en posició vertical</u> sempre que: a. El/la Ballarí/na de Suport mantingui el contacte amb el/la Ballarí/na que Executa el moviment fins que torni a terra o a una posició vertical no invertida. b. Quan un/a Ballarí/na supera l'altura de les espatlles cal que hi hagi un/a Ballarí/na extra que vigili i que no suporti cap pes del/la Ballarí/na que executa el moviment <i>(Aclariment: quan hi ha tres (3) Ballarins/nes de Suport no es requereix un spotter adicional)</i> .

Grups i Parelles: Aterratge al terra (Aclariment: Pot tenir assistència però no és obligatori)

5	El/la Ballarí/na que executa el moviment, no pot ser alliberat/da.	El/la Ballarí/na que executa el moviment, no pot ser alliberat/da.	Un/a Ballarí/na pot <u>saltar</u> o es pot empènyer des d'un/a Ballarí/na de Suport sempre que: a. El punt més alt de l'habilitat realitzada no superi el <u>nivell</u> de les espatlles. b. El/la Ballarí/na no passi per la posició de <u>prona</u> o per una posició <u>invertida</u> després del llançament	Un/a Ballarí/na pot <u>saltar</u> o es pot empènyer des d'un/a Ballarí/na de Suport sempre que: a. Almenys una part de/la Ballarí/na no superi el nivell de les espatlles en el moment més alt. b. El/la Ballarí/na no passi per la posició de <u>prona</u> o per una posició <u>invertida</u> després del llançament.
6	El/la Ballarí/na que executa el moviment, no pot ser alliberat/da.	El/la Ballarí/na que executa el moviment, no pot ser alliberat/da.	El/la Ballarí/na de Suport pot llançar a un/a altre Ballarí/na sempre que: a. El punt més alt del	El/la Ballarí/na de Suport pot llançar a un/a altre Ballarí/na sempre que:

		<p>llançament no faci que els malucs del/la Ballarí/na superin l'alçada de les espatlles del/la Ballarí/na de Suport.</p> <p>b. El/la Ballarí/na no estigui en una posició <u>supina</u> o invertida durant el llançament.</p> <p>c. El/la Ballarí/na no passi per la posició de <u>prona</u> o per una posició invertida després del llançament.</p>	<p>a. Almenys una part del/la Ballarí/na no pot superar el nivell de les espatlles, en el moment més alt.</p> <p>b. El/la Ballarí/na pot ser llançat/da en una posició <u>supina</u> o invertida sempre que el/la Ballarí/na aterri amb els peus a terra.</p> <p>c. El/la Ballarí/na no passi per la posició de <u>prona</u> o per una posició invertida després del llançament.</p>
--	--	---	--

2017

USASF All Star Dance

GLOSSARI TERMINOLOGIA

CONTINGUTS

A - B	C	D
Airborne Airborne Skill Airborne Hip Over Head Rotation Aerial Cartwheel Axis Rotation Axel Back Walkover	Calypso Cartwheel Category Chassé Connected/Consecutive Skills Contact Coupé	Dance Lift Développé Dive Roll Division Drop
E - F	G - H - I	J - K - L
Elevated Executing Dancer Fouetté (en tournat) Fouetté à la seconde Front Aerial Front Walkover	Glissade Handstand Head Level Headstand Hip Level Hip Over Head Rotation (executed by Individuals) Hip Over Head Rotation (executed by Groups or Pairs) Inversion/Inverted Inversion Skills (executed by Individuals)	Jeté Jeté, Grand Kip Up Leap
P	R - S	T
Passé Partenering (executed by Pairs) Perpendicular Inversion (executed by Individuals) Pirouette Plié Prop Prone	Relevé Round Off (executed by individuals) Shoulder Inversion (executed by individuals) Shoulder Roll (forward/backward) Shoulder Level Shushunova Stall Stationary Turn Supporting Leg Supporting Dancer Supine	Toe Pitch Rotation (executed by Groups or Pairs) Toe Touch Tour Jetté Toss Tumbling
U - Z		
Unassisted Dismount Vertical Inversion Windmill Working Leg		
<p>NEW or NEWLY CLARIFIED DEFINITIONS are Highlighted. Aerial Cartwheel or walkover executed without placing hands on the ground.</p>		

Airborne (execució individual, grups o parelles): Element o habilitat lliure de contacte amb una persona o el terra.

Airborne Skill (execució individual): Una habilitat aèria en el qual el/la Ballarí/na està lliure de contacte del terra. (Exemple: Tour Jette / Jette o Butterfly)

Airborne Hip Over Head Rotation/Habilitat aèria de Rotació de maluc per damunt del cap (execució individual): Una habilitat aèria de gimnàstica on els malucs giren contínuament per sobre del cap i on no hi ha contacte amb la superfície d'actuació (Exemple: Round Off o Back Handspring).

Aerial Cartwheel/Roda sense mans: Una habilitat de gimnàstica aèria que emula una tombarella executada sense col·locar les mans a terra.

Axis Rotation: Una acció en la que un/a Ballarí/na gira entorn del seu eix vertical o horitzontal.

Axel: Un gir, en la qual la cama de treball fa un Rond de Jambe en l'air (cercle en l'aire) a Passé a l'hora que la cama de suport s'aixeca del terra, permeten al/la Ballarí/na realitzar un gir en l'aire i després caure en la cama de suport inicial.

Back Walkover: Una habilitat de gimnàstica no-aèria, on el/la Ballarí/na s'arqueja cap a enrere, buscant el contacte de les mans amb el sòl primer, després la rotació del maluc sobre el cap seguida pel tors i es trasllada el pes sobre un peu/cama alhora.

Calypso: Un Leap (salt) girant, en el qual la cama de treball s'estén fent un cercle en l'aire quan aixeca la cama de suport fora del terra que permet al/la Ballarí/na realitzar un gir en l'aire, llavors el nou suport de la cama arriba per darrere del cos, sovint en una Attitude, i després cau en la cama de treball original.

Cartwheel/Roda: Una habilitat de gimnàstica no-aèria, on el/la Ballarí/na suporta el pes del cos amb el/s braç/braços, mentre es gira lateralment a través d'una posició invertida caient sobre un peu alhora.

Category: Denota l'estil de la actuació o de la rutina de competició (Exemple: Jazz, Pom, Hip Hop, *Contemporary/Lyrical, Kick, Variety i Prep*)

Chassé: Un pas de connexió en què un peu es manté abans de l'altre; significa perseguit.

Connected/Consecutive Skills (Habilitats consecutives): Una acció en què el/la Ballarí/na realitza habilitats de forma continuada, sense una pausa o descans entre els passos (Exemple: *Double Pirouette o Double Toe Touch*)

Contacte (executat per Grups o Parelles): L'estat o condició de contacte físic. Tocar els cabells o la roba no es considera contacte.

Coupé: Una posició en la que un peu es manté elevat i a prop del turmell. També conegut com Cou-de-Pied: pren ràpidament el lloc de l'altre; el que significa tallar o tallant.

Dance Lift/Ascensor (executat per Grups o Duos): Una habilitat en la qual un/a Ballarí/na és elevat/da des de la superfície d'actuació per un/a o més Ballarins/nes i és estabilitzat/da. Un Dance Lift es compon d'un/a Ballarí/na que executa l'habilitat i d'uns/es Ballarins/nes que l'aguanta.

Développé: Una acció en què la cama de treball es mou a través del Passé abans d'estendre's en la seva posició; significa desenvolupar.

Dive Roll/Tombarella sense mans: Una tombarella cap endavant en la qual els peus deixen el sòl abans que les mans toquin el sòl.

Division: Defineix la composició d'un grup de Ballarins/nes de competició. (Exemples: *Senior Coed, Junior and Youth*)

Basat en l'USASF Dance Rules. Efectiu Temporada 2017, des del 01/01/2017 al 31/12/2017. Subjecte a revisió constant pel Comitè Tècnic Cheer Dance FCBE.

Drop: Acció de caure sobre genolls, cuixes, assegut, de front, d'esquena o en posició Split cap el terra des d'un element aeri o invertit, sense abans haver posat la major part del pes en mans/peus per minimitzar l'impacte de la caiguda. *(Aclariment: Caiguda- Una acció en la que un/a Ballarí/na cau a la superfície sobre una part del cos que no sigui la seva mà/mans o peu/peus, sense primer recolzar pes sobre la(es) mà/mans o peu/s.)*

Elevated (Lift)/Ascensor: Una acció en la que un/a Ballarí/na és mogut/da cap a una posició elevada o col·locat/da des d'una més baixa.

Executing Dancer/Ballarí/na que executa el moviment: Un/a Ballarí/na que realitza una habilitat com a part de grups o de parelles que utilitzen el suport d'un/a altre/a Ballarí/na.

Fouetté (en tournant): Un pas girat, generalment realitzat en una sèrie, en el qual, mentre el/la Ballarí/na gira realitzant Plié i Relevé (flexió i elevació) en cada gir, la cama de treball realitza un Rond de Jambe en l'air (cercle) i després tanca en Passé; és a dir, s'estira i recull durant les voltes. El cap es manté mirant un punt fix i els braços ajuden a la postura i al gir. Els girs Fouettés també es poden fer en segona posició (Fouetté à la seconde). Significa assotar com un fuet. Fuetada en el gir.

Fouetté à la Seconde: Un pas girat, generalment realitzat en una sèrie, en què mentre el/la Ballarí/na gira sobre una cama fent Plié i Relevé (flexió i elevació) en cada gir, la cama de treball realitza un Rond de Jambe en l'air (cercle en el aire) i s'estén en un angle de 90° respecte la cama de suport, mantenint-se paral·lela amb el terra.

Front Aerial: Una habilitat aèria de gimnàstica que emula un Front Walkover (Paloma) però és executat sense col·locar les mans al terra.

Front Walkover: Una habilitat de gimnàstica no-aèria, en la qual s'efectua una rotació cap al front passant d'una posició invertida a una posició no invertida, arquejant les cames i malucs sobre el cap, al temps que aterra sobre la superfície de presentació sobre un peu/cama.

Glissade: Un pas de connexió on es transfereix el pes d'un peu a l'altre, lliscant el peu de treball de la cinquena posició en la direcció requerida, l'altre peu es tanca a ella. Glissade és una pas de terra i s'utilitza bàsicament per enllaçar altres passos. Es pot executar amb o sense canvi de peus i comença i acaba amb un demi-plié. Hi ha sis (6) tipus de glissade: davant, darrere, dalt, baix, en avant, darrere. La diferència entre ells depèn de les posicions en que comencen i acaben, així com la direcció del cos. Significa lliscar.

Handstand: Una habilitat de gimnàstica no-aèria i sense gir, on el/la Ballarí/na s'aguanta per ell/a mateix/a en vertical amb les seves mans en una posició invertida i els braços s'estenen directament pel cap i les orelles.

Head Level: Es refereix a l'alçada assignada **i la mitjana d'aquesta alçada:** de la corona del cap d'un/a Ballarí/na de peu, en posició de peu amb les cames estirades. *(Aclariment: aquesta és una alçada aproximada per mesurar l'espai, i no es canvia per la flexió, invertint, etc.)*

Headstand: Una habilitat de gimnàstica no-aèria i sense gir, on el/la Ballarí/na s'aguanta per ell/a mateix/a en vertical en el seu cap en una posició invertida i les mans estan en el terra aguantant el pes del cos.

Hip Level: Es refereix a l'alçada assignada **i la mitjana d'aquesta alçada;** dels malucs d'un/a Ballarí/na de peu, mentre està de peu en posició vertical amb les cames rectes. *(Aclariment: aquesta és una alçada aproximada per mesurar l'espai, i no es canvia per la flexió, invertint, etc.)*

Hip Over Head Rotation/Rotació de maluc per damunt del cap (executat per Individus): Una acció que es caracteritza pel moviment continu en què els malucs d'un/a Ballarí/na giren per sobre el cap en una habilitat de gimnàstica *(Exemples: Back Walkover o Cartwheel).*

Hip Over Head Rotation/ Rotació de maluc per damunt del cap (executat per Grups o Parelles): Una acció que es caracteritza pel moviment continu en què els malucs del/la Ballarí/na que l'executa giren per sobre **del seu propi** cap en un lift (ascensor) o en una habilitat de parella.



Inversió/Invertit: Posició en la que la cintura, malucs i peus del/la Ballarí/na estan per damunt del seu cap i espatlles.

Inverted Skills/Habilitats Invertides (executat individualment): Una habilitat on la cintura, malucs i peus del/la Ballarí/na estan per damunt del seu cap i espatlles, i es caracteritza per una aturada o pausa.

Jeté: Una habilitat en la qual el/la Ballarí/na fa un salt d'un peu a l'altre, i en el que la cama de treball està doblegada en l'aire i sembla que hagi estat llançada. Hi ha una ampla varietat de Jetés i es poden executar en totes direccions, mides i posicions.

Jeté, Grand: Una habilitat de salt (leap) en la que el/la Ballarí/na llança les cames a 90º amb un salt d'alçada corresponent i amb desplaçament corporal. Es fa cap endavant, al croisé o al efface i en tots els arabesques. També es pot executar al revés amb la cama aixecada al croisé o al effacé devant. Abans d'un Grand Jeté s'acostuma a realitzar un moviment preliminar com un glissade, pas de couru o un coupé.

Kip Up: Una habilitat gimnàstica, aèria i sense gir, executada normalment a hip hop, on el/la Ballarí/na porta el cos a una posició vertical, doblegant els genolls, col·locant les cames al pit per a retrocedir (rodant) una mica cap enrere sobre les espatlles, i després s'incorpora. La força de la puntada fa que el/la Ballarí/na s'aixequi i aterri dempeus.

Leap: Una habilitat, en la qual, el/la Ballarí/na empeny, des d'un plié (flexió de cama), i llança una cama a l'aire fora del terra aterrant amb la cama oposada. (També conegut com Grand Jette).

Passé: Una posició o moviment en el qual la cama de treball està doblegada, connectant el peu en punta al genoll de la cama de suport o prop d'ell; significa passar. El Passé es pot executar amb els malucs paral·lels o en "en-dehors".

Partnering (executat per parelles): Una habilitat en la qual dos (2) Ballarins/nes utilitzen suport l'un/a de l'altre/a. El Partnering pot implicar tant les habilitats de donar suport com les d'executar.

Perpendicular Inversion (executat individualment): Una posició invertida en què el cap, el coll i les espatlles d'un/a Ballarín/a estan directament alineats.

Pirouette: Una habilitat en la que el/la Ballarí/na doblega els genolls (plié) amb un peu davant de l'altre (quarta posició) i s'eleva (relevé) en una cama (cama de suport) per fer una rotació completa del cos; significa girar. La cama de treball pot estar en diferents posicions. (Aclariment: El plié pot realitzar-se en diferents posicions).

Plié: Una habilitat de preparació i de recepció del moviment, en què els genolls del/la Ballarí/na es dobleguen, suavitzant l'absorció d'impuls i recepció del moviment i/o salt; significa doblegar.

Prop: Un objecte que pot ser manipulat. (Aclariment: Un guant és una part del vestit i no serà considerat un Prop. Banderes, pancartes, senyals, pom pons, megàfons, i les peces de tela són els únics props permesos. Qualsevol peça d'uniforme utilitzada a propòsit des del cos per a l'efecte visual serà considerat com a un Prop.).

Prone: Una posició en la qual la part frontal del cos del/la Ballarí/na està front al terra, i la part posterior del cos del/la Ballarí/na queda cap amunt.

Relevé: Una habilitat d'execució en la qual el/la Ballarí/na s'eleva fins a la mitja punta del seu/seus peu/s; significa elevar.

Round Off/Rondada (executat individualment): Una habilitat aèria de gimnàstica on els malucs giren contínuament per sobre del cap, sense contacte amb la superfície d'actuació, en el que es treu un peu i aterra amb els dos peus al mateix temps. (Aclariment: l'habilitat es converteix en habilitat aèria després que els malucs hagin girat per sobre el cap).

Shoulder Inversion (executat individualment): Una posició en la qual les espatlles/zona superior de l'esquena del/la Ballarí/na estan en contacte amb el terra i la cintura, els malucs i els peus del/la Ballarí/na estan més alts que el seu cap i les seves espatlles.



Shoulder Roll (endavant/enrere): Un habilitat no aèria de gimnàstica, on el/la Ballarí/na roda amb la part posterior de l'espatlla, mantenint contacte amb el terra i inclinant el cap, cap a un costat per evitar el contacte amb el terra.

Shoulder Level/Nivell de les espatlles: Es refereix a l'alçada assignada **i la mitjana d'aquesta alçada**; de les espatlles dels/les Ballarins/nes de peu, mentre estan dempeus en posició vertical amb les cames estirades. *(Aclariment: aquesta és una alçada aproximada per mesurar l'espai, i no es canvia flexionant, invertint, etc.).*

Shushunova: Una variació de salt, en què el/la Ballarí/na aixeca les cames esteses a una posició de Toe Touch o de Pike, i després els encercla per darrere del cos, deixant caure el pit i aterrant en un suport prone (posició push up).

Stall: Una habilitat no aèria, ni de rotació, de gimnàstica, que s'acostuma a executar en el hip hop, on el/la Ballarí/na deté/atura el moviment del cos, en una o dues mans per recolzar-se. També conegut com **"freeze" ("congelar")**.

Stationary Turn: Una pirouette (gir) en què la cama de suport es manté en una posició fixa en el terra. *(Aclariment: Chainé i Piqué voltes no es consideren girs estacionaris).*

Supporting Leg/Cama de suport: La cama que suporta el pes del cos durant una habilitat.

Supporting Dancer/Ballarí/na de suport: Un/a Ballarí/na que realitza una habilitat com a part del "Grup o Parelles", que dóna suport o es manté en contacte amb un/a Ballarí/na d'Execució.

Supine: Una posició en la qual la part posterior del cos del/la Ballarí/na mira cap el terra, i la part davantera del cos del/la Ballarí/na queda cap amunt.

Toe Pitch (executat per Grups o Parelles): Una habilitat en la qual el/la Ballarí(ins)/na(nes) que l'executa, comença en una posició vertical amb **un peu a la/les mà/mans** de el/la Ballarí(ins)/na(nes) de suport i és impulsat/da cap amunt. **(Aclariment: aquesta no és la definició d'un toe pitch back tuck).**

Toe Touch: Un salt en el qual el/la Ballarí/na aixeca les cames a través d'un straddle, rotant els malucs de manera que les cames giren cap al pit (en posició vertical).

Tour Jeté: Una habilitat en la què el/la Ballarí/na s'enlaira d'una cama, realitza una mitja volta i aterra sobre l'altra cama. *(Exemple: Grand Jeté en Tournant/Entrelacé).*

Toss/Llançament: Una habilitat on, el/la Ballarí/na de Suport allibera el/la Ballarí/na d'Execució. **Els peus del/la** Ballarí/na d'Execució estan lliures del terra quan s'inicia el llançament.

Tumbling/Gimnàstica: Una col·lecció d'habilitats, que posen l'accent en la capacitat acrobàtica i gimnàstica. Són executades per un/a Ballarí/na individual sense contacte, ajuda o suport d'una altre/a Ballarí(ns)/na(es) i comença i acaba a l'àrea d'execució. *(Aclariment: les habilitats de gimnàstica, no han d'incloure rotació de maluc per damunt del cap).*

Unassisted Dismount/Aterratge sense assistència (executat en Grups o Parelles): Una acció en la qual, el/la Ballarí/na d'Execució, queda lliure de contacte amb el/la Ballarí/na de Suport i sense ajuda a terra.

Vertical Inversion (executat per Grups o Parelles): Una habilitat en la qual, la cintura, malucs i peus del/de la Ballarí/na d'Execució estan més alts que el seu propi cap i espatlles i porta el pes directe en el(s)/la(es) Ballarí(ns)/na(es) de Suport per una aturada o canvi en el moment.

Windmill: Una habilitat no aèria, ni de rotació, de gimnàstica, en què un/a Ballarí/na comença a la part posterior, gira des de la part superior de l'esquena cap al seu pit, mentre fa girar les seves cames al voltant del seu cos en forma de V. El moviment de la cama, dóna la major part de l'energia, permetent que el cos voltegi (flip) des d'una posició en la part posterior, a una posició amb el pit a terra.

Working Leg/Cama de treball: La cama d'un/a Ballarí/na, que és responsable d'impuls i/o la posició durant una habilitat.