



NOTEIKUMU ROKASGRĀMATA

RĪGA, LATVIJA

2017. GADS

SATURS

Karsēju sports	3
Izmantotie termini	3
Vispārīgie drošības noteikumi un rutīnas prasības	19
Karsēju šovs	20
Izmantotie termini	20
Vispārējie drošības noteikumi	23
Karsēju vecuma grupas	24
Karsēju sporta sadaļas	24
Eiropas karsēju čempionāta sadaļas	24
Rekomendētās papildus sadaļas	24
Karsēju šova sadaļas	24
Eiropas karsēju čempionāta sadaļas	24
Rekomendētās papildus sadaļas	24
Vērtēšanas tabulas	24
Karsēju sporta vērtēšanas tabula	24
Komandu vērtēšanas tabula	24
Grupu un partnercēlienu vērtēšanas tabula	25
Karsēju uzstāšanās vērtēšanas tabula	26
Kustību dejas vērtēšanas tabula	26
Hiphopa deju vērtēšanas tabula	27
Džeza deju vērtēšanas tabula	28
Duetu deju vērtēšanas tabula	29

IZMANTOTIE TERMINI

APTĪŠANA (ANGLISKI "½ WRAP AROUND")

Cēliens, kurā viena bāze tur lidotāju, parasti šūpuļa pozīcijā (skatīt "Swing dancing"). Bāze atlaiž lidotāja kājas un aizšūpina tās aiz bāzes muguras. Bāze tad ar brīvo roku satver lidotāja kājas, tādējādi aptinot lidotāju ap bāzes muguru.

AERIALS (ANGLISKI "AERIAL")

Ritentiņš vai pārmetiens izpildīts bez plaukstu pielikšanas pie zemes.

LIDOJUMĀ (ANGLISKI "AIRBORNE / AERIAL")

Nebūt kontaktā ar sportistiem vai uzstāšanās virsmu.

LIDOJUMA AKROBĀTIKA (ANGLISKI "AIRBORNE TUMBLING SKILL")

Lidojuma kustība, kas sevī ietver kūleņa rotāciju, kurā sportists izmanto savu svaru un uzstāšanās virsmu, lai paceltu sevi no uzstāšanās virsmas.

ČETRĀPUS (ANGLISKI "ALL 4S POSITION")

Četrāpus ir pozīcija, kad sportists ar plaukstām un ceļiem atrodas uz uzstāšanās virsmas, bet nav sagrupējies. Ja sportists šādi balsta lidotāju, tad četrāpus pozīcija ir gurnu līmeņa cēliens.

SALTO CĒLIENS AR PALĪDZĪBU (ANGLISKI "ASSISTED-FLIPPING STUNT")

Cēliens, kurā lidotājs veic kūleņa rotāciju, kamēr atrodas tiešā kontaktā ar bāzi vai citu lidotāju brīdī, kad tiek veikta apgriešanās pozīcija (skatīt "Balstītais salto", "Saliktais salto").

TILTIŅŠ (ANGLISKI "BACKBEND")

Sportista ķermenis veido arkas formu, parasti ar plaukstām un pēdām pieskaroties virsmai un ar vēderu vērstu pret augšu.

ATMUGURISKAIS PĀRMETIENS (ANGLISKI "BACK WALKOVER")

Ne lidojuma akrobātikas triks, kurā sportists atliecas uz aizmuguri, pieskaras ar rokām pie zemes un tad pārmet gurnus pāri galvai, piezemējoties ar katru pēdu atsevišķi.

ATMUGURISKAIS KŪLENIS (ANGLISKI "BACKWARD ROLL")

Ne lidojuma akrobātikas triks, kurā sportists rotē atmuguriski, pārceļot gurnus pār galvu un pleciem sagrupējoties (saritinoties bumbiņā), radot bumbas ripošanai līdzīgu kustību.

BUMBIŅA (ANGLISKI "BALL - X")

Kermeņa pozīcija (parasti metiena laikā), kurā lidotājs atveras no sagrupētas pozīcijas veidojot X līdzīgu pozīciju ar rokām un kājām vai tikai kājām.

MUCAS GRIEZIENS (ANGLISKI "BARREL ROLL")

Skatīt "Horizontāla piruete"

BĀZE (ANGLISKI "BASE")

Sportists, kurš ir tieši pārnēs cita sportista svaru uz uzstāšanās virsmu. Sportists, kurš tur, ceļ vai met lidotāju cēlienā (Skatīt "Jaunā bāze(s)", "Orģinālā bāze(s)"). Ja zem lidotāja kājām ir tikai viens sportists, neatkarīgi no roku novietojuma, sportists tiek uzskatīts par bāzi.

BASKETS (ANGLISKI "BASKET TOSS")

Metiens, ko veic divas vai trīs bāzes un drošinātājs. 2 no bāzēm satver viena otras rokas pie plaukstu locītavām.

BLOKS (ANGLISKI "BLOCK")

Vingrotāju termins, kas nozīmē augstuma iegūšanu, izmantojot rokas vai roku un torša spēku, lai atgrūstos no uzstāšanās virsmas akrobātikas trika laikā.

BLOKA RITENTIŅŠ (ANGLISKI "BLOCK CARTWHEEL")

Īslaicīgs ritentiņš bez rokām, izmantojot bloka kustību ritentiņa laikā.

ATBALSTS (ANGLISKI "BRACE")

Fizisks kontakts starp diviem lidotājiem, kas nodrošina stabilitāti. Lidotāja mati un/vai uniforma nav atbilstošs vai legāls atbalsta punkts.

ATBALSTA SALTO (ANGLISKI "BRACED FLIP")

Cēliens, kurā lidotājs veic kūleņa rotāciju, kamēr atrodas fiziskā kontaktā ar citu lidotāju.

BALSTĪTĀJS (ANGLISKI "BRACER")

Sportists, kurš ir tiešā kontaktā ar lidotāju, lai nodrošinātu tam stabilitāti. Šis sportists nav nedz bāze, nedz drošinātājs.

RITENTIŅŠ (ANGLISKI "CARTWHEEL")

Ne lidojuma akrobātikas triks, kurā sportists balsta ķermeņa svaru uz rokām, kamēr sāniski rotē caur apgriestu pozīciju, nolaižot katru kāju atsevišķi.

ĶĒRĀJS (ANGLISKI "CATCHER")

Sportists(i), kas atbildīgi par drošu lidotāja nolaišanu no cēliena/nomešanas/metiena/nolaišanas. Visiem ķērājiem jābūt:

1. Uzmanīgiem;
2. Neiesaistītiem citā horeogrāfijā;
3. Jābūt fiziskā kontaktā ar lidotāju ķeršanas brīdī;
4. Jāatrodas uz uzstāšanās virsmas cēliena sākšanas brīdī.

KRĒSLS (ANGLISKI "CHAIR")

Sagatavošanas līmeņa cēliens, kurā bāze tur lidotājas potīti ar vienu roku un otru plaukstu zem lidotāja dibena. Kājai, kura tiek turēta, jābūt vertikāli zem lidotāja.

JAUKTAS KOMANDAS STILA METIENS (ANGLISKI "COED STYLE TOSS")

Individuāla bāze tur lidotāju aiz gurniem un uzmet lidotāju no zemes līmeņa.

ŠŪPULIS (ANGLISKI "CRADLE")

Nomešana, kurā lidotājs tiek noķerts šūpuļa pozīcijā.

ŠŪPUĻA POZĪCIJA (ANGLISKI "CRADLE POSITION")

Bāzes balsta lidotāju, rokas turot zem lidotāja muguras un kājām. Lidotājam jāpiezemējas V/līdakas/taisna ķermeņa pozīcijā (seja vērsta augšup, kājas taisnas un kopā) zem sagatavošanas līmeņa.

KJŪPIJS (ANGLISKI "CUPIE")

Cēliens, kurā lidotājs ir stāvus pozīcijā ar abām pēdām kopā un atrodas bāzes(žu) rokā(ās). Tiek saukts arī par "Jaukumu" (angliski "Awesome")

NOMETIENS (ANGLISKI "DISMOUNT")

Cēliena vai piramīdas kustības pabeigšana šūpuļa pozīcijā vai uz uzstāšanās virsmas. Kurstības tiek uzskatītas par nomešanu tikai tad, ja tiek nolaisti uz šūpuļa pozīciju vai nolaisti un asistēti līdz uzstāšanās virsmai. Kustība no šūpuļa pozīcijas uz uzstāšanās virsmu netiek uzskatīta par nomešanu. Ja veic triku no šūpuļa pozīcijas līdz uzstāšanās virsmai, trikam ir jāatbilst visiem cēlienu noteikumiem (griešanās, pāriešanas, u.c.)

GARIS KŪLENIS (ANGLISKI "DIVE ROLL")

Lidojošs akrobātikas triks ar priekšējo kūleni, kur sportista pēdas tiek atrautas no zemes pirms sportista rokas pieskarās zemei.

DIVU KĀJU CĒLIENI (ANGLISKI "DOUBLE-LEG STUNT")

Skatīt "Cēlieni".

DUBULTAIS RITENTIŅŠ (ANGLISKI "DOUBLE CARTWHEEL")

Divi ritentiņi ar roka-ciska vai plauksta-potīte savienojumu izpildīti vienlaicīgi.

LEJUPVĒRSTĀ INVERSIJA (ANGLISKI "DOWNWARD INVERSION")

Cēliens vai piramīda, kurā apgriesto lidotāju smaguma centri tuvojas uzstāšanās virsmai.

DROPS (ANGLISKI "DROP")

Piezemēšanās uz ceļa, ciskas, dibena, priekšas, muguras vai špagata pozīcijas uz uzstāšanās virsmas no lidojošas vai apgriestas pozīcijas, neizmantojot rokas vai pēdas kā pirmo impulsu uzņemšanās ķermeņa daļas.

IZSTIEPTU ROKU LĪMENIS (ANGLISKI "EXTENDED ARM LEVEL")

Augstākais punkts izstieptām bāžu rokām virs galvas (neņemot vērā drošinātāja rokas). Izstieptas rokas vēl nenozīmē augšējo cēlienu. Skatīt "Augšējais cēliens".

AUGŠĒJĀ POZĪCIJA (ANGLISKI "EXTENDED POSITION")

Kājās stāvoša lidotāja uz izstieptām bāžu rokām. Izstieptas rokas vēl nenozīmē augšējo cēlienu. Skatīt "Augšējais cēliens".

AUGŠĒJAIS CĒLIENS (ANGLISKI "EXTENDED STUNT")

Cēliens, kad pilnīgi viss lidotāja ķermenis ir virs bāžu galvām.

Augšējā cēliena piemēri: augšējais libetijs, augšējais kjūpijs. Piemēri ar cēlieni, kas nav augšējie cēlieni: krēsls, lāpa, izguldīšana, vardulēns, balstītie kūleņi (šie cēlieni ir ar iztaisnotām rokām, bet netiek uzskatīti par "augšējiem cēlieniem", jo lidotāja ķermenis atrodas plecu/sagatavošanas līmenī.

AUGŠĒJAIS PREPS (ANGLISKI "EXTENSION PREP")

Skatīt "Preps"

IZGULDĪŠANA (ANGLISKI "FLAT BACK")

Cēliens, kurā lidotāja guļ horizontāli, ar skatu augšup, un parasti tiek balstīta ar vismaz divām bāzēm.

SALTO (CĒLIENS) (ANGLISKI "FLIP (STUNTING)")

Cēliens, kas iekļauj kūleņa rotāciju bez kontakta ar uzstāšanās virsmu vai bāzēm brīdī, kad notiek ķermeņa apgriešanās.

SALTO (AKROBĀTIKA) (ANGLISKI "FLIP (TUMBLING)")

Akrobātisks triks, kas iekļauj kūleņa rotāciju bez kontakta ar uzstāšanās virsmu vai bāzēm brīdī, kad notiek ķermeņa apgriešanās.

SALTO METIENS (ANGLISKI "FLIPPING TOSS")

Metiens, kurā lidotājs rotē caur apgriestai pozīcijai.

GRĪDAS CĒLIENS (ANGLISKI "FLOOR STUNT")

Bāze guļ uz grīdas ar muguru un izstieptām rokām. Grīdas cēliens ir gurnu līmeņa cēliens.

LIDOTĀJS (ANGLISKI "FLYER")

Skatīt "Augšējā persona".

PRIEKŠĒJAIS KŪLENIS (ANGLISKI "FORWARD ROLL")

Ne gaisa akrobātikas prasme, kur sportists pārmet gurnus pār pleciem, saliecot mugurkaulu, radot kustību, kas līdzīga bumbas ripošanai pa grīdu.

BRĪVAS ROTĀCIJAS CĒLIENS (ANGLISKI "FREE-FLIPPING STUNT ")

Cēnienu nolaišanas kustība, kurā lidotājs rotē caur apgriestu pozīciju bez fiziska kontakta ar bāzēm, balstītājiem vai uzstāšanās virsmas. Nolaišanas kustības, kas sākas ar apgriestu pozīciju šeit netiek iekļautas.

BRĪVAS NOLAIŠANAS KUSTĪBA (ANGLISKI "FREE RELEASE MOVE")

Atlaišanas kustība, kurā lidotājs kļūst brīvs no kontakta ar visām bāzēm, balstītājiem vai uzstāšanās virsmas.

PRIEKŠĒJAIS FLAKS (ANGLISKI "FRONT LIMBER")

Ne lidojuma akrobātika, kurā sportists rotē caur apgriestai pozīcijai pārmetot kājas pāri galvai un piezemējoties uz uzstāšanās virsmas ar abām kājām/pēdām vienlaicīgi.

PRIEKŠĒJAIS GRUPĒJUMS (ANGLISKI "FRONT TUCK")

Akrobātikas triks, kurā sportists rada augšupvērstu momentu, lai veiktu priekšējo salto.

PRIEKŠĒJAIS PĀRMETIENS (ANGLISKI "FRONT WALKOVER")

Ne gaisa akrobātikas triks, kurā sportists rotē caur apgriestai pozīcijai pārmetot kājas pāri galvai un piezemējoties uz uzstāšanās virsmas ar vienu kāju/pēdu pirms otras.

GRIEZIENS (ANGLISKI "FULL")

360 grādu rotācija.

ZEMES LĪMENIS (ANGLISKI "GROUND LEVEL")

Atrasties uz uzstāšanās virsmas.

PUSE (CĒLIENS) (ANGLISKI "HALF (STUNT)")

Skatīt "Preps".

PLAUKSTAS / ROKAS SAVIENOJUMS (ANGLISKI "HAND / ARM CONNECTION")

Fizisks kontakts starp diviem vai vairāk sportistiem izmantojot plaukstu(as) vai roku(as). Plecs nav legāls savienojums, ja nepieciešams plauksta / rokas savienojums.

FLAKS (ANGLISKI "HANDSPRING")

Gaisa akrobātikas triks, kurā sportists atsperas no pēdām un lec uz priekšu vai atpakaļu, rotējot caur roku stāju. No rokām tiek veikta bloka kustība un ar atgrūšanos no pleciem tiek pabeigta kustība uz pēdām.

ROKU STĀJA (ANGLISKI "HANDSTAND")

Taisna ķermeņa pozīcija apgriestā stāvoklī, kur ķermenis balstās iztaisnotās rokās gar galvu un ausīm.

IEKĀRTĀ PIRAMĪDA (ANGLISKI "HANGING PYRAMID")

Piramīda, kurā viens vai vairāki sportisti tiek balstīti pret uzstāšanās virsmu caur vienu vai vairākiem lidotājiem. Iekārtā piramīda būtu 2 un ½ augsta piramīda, jo augšējais cilvēks tiek balstīts pret otrā stāva lidotāju.

HELIKOPTERA METIENS (ANGLISKI "HELICOPTER TOSS")

Cēliens, kurā lidotājs tiek izmests no horizontāla stāvokļa un rotēts ap vertikālo asi, radot helikoptera propellera kustībai analogu kustību, pirms bāzes to noķer.

HORIZONTĀLĀ ASS (GRIEŠANĀS CĒLIENOS) (ANGLISKI "HORIZONTAL AXIS (TWISTING IN STUNTS)")

Neredzama līnija, kas izvilka no priekšas uz muguru caur nabai nepaceltam lidotājam.

INICIĀCIJA (ANGLISKI "INITIATION / INITIATING")

Trika sākums:punkts, no kura triks sākas. Iniciācijas punkts dažādiem trikiem: cēliens, piramīda, atlaišanas kustība, nomešana vai metiens ir pamati, no kā veidojas triki.

APGRIEŠANĀS (ANGLISKI "INVERSION")

Skatīt "Apgriešanās pozīcija"; apgriešanās darbības veikšana.

APGRIEŠANĀS POZĪCIJA (ANGLISKI "INVERTED")

Sportista pleci ir zem gurniem un vismaz viena pēda atrodas virs galvas.

LĒCIENS (ANGLISKI "JUMP")

Lidojuma pozīcija, kas neietver kūleņa rotāciju, kas veikta ar paša sportista atsperšanos.

LĒCIENA TRIKS (ANGLISKI "JUMP SKILL")

Triks, kas sevī ietver ķermeņa pozīcijas maiņu lēciena laikā, piemēram, līdaka, pirkstgalu aizsniekšana (toe touch).

LĒCIENA GRIEZIENS (ANGLISKI "JUMP TURN")

Jebkurš grieziens, kas pievienots lēcienam. Taisns lēciens ar griezienu nedevīnē lēcienam par lēciena triku.

IZSPĒRIENA DUBULTAIS GRIEZIENS (ANGLISKI "KICK DOUBLE FULL")

Triks, parasti metiens, kas iekļauj izspērienu un 720 grādu rotāciju. Lidotāja ceturtdaļpagrieziens izspēriena daļā ir izpildāms pēc izvēles un ir pieļaujams, lai iniciētu griezienu.

IZSPĒRIENA GRIEZIENS (ANGLISKI "KICK FULL")

Triks, parasti metiens, kas iekļauj izspērienu un 360 grādu rotāciju. Lidotāja ceturtdaļpagrieziens izspēriena daļā ir izpildāms pēc izvēles un ir pieļaujams, lai iniciētu griezienu.

PIETUPIENS (ANGLISKI "KNEE (BODY)")

Skatīt "Drops".

BLANŠ (ANGLISKI "LAYOUT")

Lidojuma akrobātikas triks, kas iekļauj sevī kūleņa rotāciju, bet ķermenis ir iztaisnotā un nostieptā pozīcijā.

VARDULĒNS (ANGLISKI "LEAP FROG")

Cēliens, kurā lidotājs tiek pārcelts uz citām vai atpakaļ uz oriģinālajām bāzēm caur krūšu līmeni un izstieptu roku līmeni. Lidotājs paliek uzcelts un nepārtrauktā kontaktā ar balstu.

KĀJAS / PĒDAS SAVIENOJUMS (ANGLISKI "LEG/FOOT CONNECTION")

Fizisks kontakts starp diviem vai vairāk sportistiem izmatojot kājas / pēdas. Jebkurš savienojums no ceļa līdz kāju pirkstiem ir legāls savienojums, kad tiek pieprasīts kājas / pēdas savienojums.

IELĀDĒŠANA (ANGLISKI "LOAD-IN")

Celšanas pozīcija, kurā lidotājam ir vismaz viena kāja ir bāzes(u) rokās. Bāzu rokas ir gurnu līmenī.

HORIZONTĀLA PIRUETE (ANGLISKI "LOG ROLL")

Atlaišanas kustība, kas tiek iniciēts gurnu līmenī, kur lidotājs veic vismaz 360 grādu apgriezību, saglabājot ķermeņa paralelītāti uzstāšanās virsmai. "Asistēta horiozntālā piruete" ir analogiska kustība, ar palīdzību no papildus bāzes, kas saglabā kontaktu visas kustības laikā.

CĒLIENS (ANGLISKI "MOUNT")

Skatīt "Cēliens".

VAIRĀKU BĀZU CĒLIENS (ANGLISKI "MULTI-BASED STUNT")

Cēliens, kam ir 2 vai vairāk bāzes, neieskaitot drošinātāju.

JAUNĀ BĀZE(S) (ANGLISKI "NEW BASE(S)")

Bāze(s), kas iepriekš nav bijušas tiešā kontaktā ar lidotāju cēliena laikā.

NEAPGRIESTA POZĪCIJA (ANGLISKI "NON-INVERTED POSITION")

Ķermeņa pozīcija atbilst jebkuram no minētajiem aprakstiem:

Lidotāja pleci ir gurnu līmenī vai virs gurniem;

Lidotāja pleci ir zem gurnu līmeņa un abas kājas ir zem galvas.

KAĶĪTIS (ANGLISKI "NUGGET")

Ķermeņa pozīcija, kurā sportists ir sagrupējies ar rokām un ceļiem uz uzstāšanās virsmas. Sportists, kurš šādā pozīcijā balsta lidotāju, tiek uzskatīts par bāzi gurnu līmenī.

FLAKS AR PUSPAGRIEZIENU (ANGLISKI "ONODI")

Sākot ar at mugurisko flaku, pēc atgrūšanās sportists veic puspagriezību uz rokām, beidzot triku kā priekšējo flaku.

ORĢINĀLĀ BĀZE(S) (ANGLISKI "ORIGINAL BASE(S)")

Bāze(s), kas ir tiešā kontaktā ar lidotāju kopš trika/cēliena sākuma.

SMALKMAIZĪTE (ANGLISKI "PANCAKE")

Lejupejošs apgriestais cēliens, kurā abas lidotāja pēdas paliek kādas bāzes satvertas, kamēr lidotājs saliecas ar priekšēju rotāciju, lai tiktu noķerts uz muguras.

PAPĪRA LELLES (ANGLISKI "PAPER DOLLS")

Vienas kājas cēlieni, kur viens balsta otru. Cēlieni var būt vai nebūt izstieptās rokās.

LĪDAKAS ĶERMENIS (ANGLISKI "PIKE BODY")

Gurnos uz priekšu saliekts ķermenis ar taisnām, kopā esošām kājām.

PLATFORMAS POZĪCIJA (ANGLISKI "PLATFORM POSITION")

Vienas kājas cēliens, kur lidotājas nebalstītā kāja ir tieši blakus balstītajai kājai.

SPĒKA PRESE (ANGLISKI "POWER PRESS")

Kustība, kad bāzes lidotāju no augšējā cēliena nolaiž līdz prepam vai zemāk un uzreiz atgriez lidotāju augšējā cēlienā.

PREPS (ANGLISKI "PREP (STUNT)")

Vairāku bāzu divu kāju cēliens, kurā lidotāja tiek turēta taisnā pozīcijā plecu līmenī.

SAGATAVOŠANAS LĪMENIS (ANGLISKI "PREP-LEVEL")

Zemākais savienojums starp bāzi un lidotāju ir virs gurnu līmeņa un zem izstieptu roku līmeņa. Cēliens var tikt uzskatīts arī par sagatavošanas līmeni, ja bāzu rokas ir izstieptas, bet nav augšējais cēliens, jo lidotāja ķermeņa pozīcija ir līdzīga sagatavošanas līmenim, piemēram, izguldīšana, krēsls. Cēliens tiek uzskatīts zemāks par sagatavošanas līmeni, ja vismaz viena lidotāja kāja atrodas gurnu līmenī.

GALVENĀ BĀZE (ANGLISKI "PRIMARY SUPPORT")

Sportists, kurš balsta lielāko daļu lidotāja svara.

MASĀŽAS POZĪCIJA (ANGLISKI "PRONE POSITION")

Ar lejuvērstu seju, taisna ķermeņa guļus pozīcija.

PALĪGLĪDZEKĻI (ANGLISKI "PROP")

Objekti, ar kuriem iespējams darboties. Karogi, plakāti, zīmes, pušķi, taures un apģērba gabali ir vienīgie atļautie palīglīdzekļi. Jebkas, kas mērķtiecīgi tiek noņemts no ķermeņa un izmantots viuzālā efekta radīšanai, tiek uzskatīts par palīglīdzekli.

SITIENS (ANGLISKI "PUNCH")

Skatīt "Atspēriens".

PRIEKŠĒJAIS SITIENS (ANGLISKI "PUNCH FRONT")

Skatīt "Priekšējais grupējums".

PIRAMĪDA (ANGLISKI "PYRAMID")

Divi vai vairāk savienoti cēlieni.

ATSPĒRIENS (ANGLISKI "REBOUND")

Gaisa pozīcija, kas neietver kūleņa rotāciju. Tiek radīta izmantojot sportista pēdas un ķermeņa apakšdaļu, kas rezultējas ar atraužanos no uzstāšanās virsmas. Parasti izmantots akrobātikas trikos.

NOLAIŠANAS KUSTĪBA (ANGLISKI "RELEASE MOVE")

Atlaišanas kustība, kurā lidotājs kļūst brīvs no kontakta ar visiem cilvēkiem uz uzstāšanās virsmas. Skatīt "Brīvas nolaišanas kustība".

ATTĪŠANA (ANGLISKI "REWIND")

Brīva nolaišanas kustība, kas no zemes līmeņa rezultējas kā sākums jaunam cēlienam.

RAUNDATS (ANGLISKI "ROUND OFF")

Līdzīgs ritentiņam, bet sportists piezemējas ar abām pēdām kopā, vērstām pret akrobātikas elementa sākuma pusi.

SKRIEŠANAS AKROBĀTIKA (ANGLISKI "RUNNING TUMBLING")

Akrobātikas elementi, kas iekļauj soļus uz priekšu vai izlecienu, lai radītu momentu kā sākumu akrobātikas elementiem.

OTRAIS LĪMENIS (ANGLISKI "SECOND LEVEL")

Jebkurš sportists, kas tiek balstīts virs uzstāšanās virsmas ar vienu vai vairākām bāzēm.

OTRĀ LĪMEŅA VARDULĒNS (ANGLISKI "SECOND LEVEL LEAP FROG")

Līdzīgs "Vardulēnam", bet lidotāju balsta atbalstītāji, nevis bāzes, kad notiek lidotāja pārvietošanās starp bāzēm.

FLAKI (ANGLISKI "SERIES FRONT OR BACK HANDSPRINGS ")

Divi vai vairāk priekšējie vai aizmugurējie flaki, ko sportists veic vienu pēc otra.

IZRĀDĪŠANĀS (ANGLISKI "SHOW AND GO")

Pārejas cēliens, kurā cēliens tiek veikts caur augšējo cēlienu un atgriezts ne augšējā cēliena līmenī.

PLECU LĪMENIS (ANGLISKI "SHOULDER LEVEL")

Cēliens, kurā savienojums starp lidotāju un bāzēm ir bāzu plecu augstumā.

CĒLIENS UZ PLECA(IEM) (ANGLISKI "SHOULDER SIT")

Cēliens, kurā lidotājs sēž uz bāzes(u) pleca(iem). Šis ir sagatavošanas līmeņa cēliens.

PLECU STĀJA (ANGLISKI "SHOULDER STAND")

Cēliens, kurā sportists stāv uz bāzu pleciem.

SHUSHUNOVA (ANGLISKI "SHUSHUNOVA")

Jāteniska lēciena piezemēšanās uz uzstāšanās virsmas masāžas vai atspiešanās pozīcijā.

VIENAS BĀZES CĒLIENS (ANGLISKI "SINGLE-BASED STUNT")

Cēliens, kurā tiek izmantota tikai viena bāze.

VIENAS KĀJAS CĒLIENS (ANGLISKI "SINGLE-LEG STUNT")

Skatīt "Cēliens".

ŠPAGATA ĶĒRIENS (ANGLISKI "SPLIT CATCH")

Cēliens, kur bāzes tur lidotāja augšstilbus, veidotjot daļēju špagatu. Lidotājs vienlaicīgi tur augsto "V", radot "X" veida ķermeņa pozīciju.

SŪKĻA METIENS (ANGLISKI "SPONGE TOSS")

Metiens līdzīgs groza metienam, kurā lidotājs tiek mests no ielādēšanas pozīcijas. Lidotājam abas pēdas jāievieto bāzu rokās pirms metiena.

DROŠINĀTĀJS (ANGLISKI "SPOTTER")

Cilvēks, kura galvenā atbildība ir novērst ievainojumus, aizsargājot, galvu, kaklu, muguru un plecus lidotājam cēliena, piramīdas vai metiena laikā. Visiem "Drošinātājiem" jābūt savas komandas dalībniekiem un apmācītiem pienācīgās drošināšanas prasmēs.

Drošinātājam:

Jāstāv blakus vai aiz piramīdas, cēliena vai metiena;

Jābūt tiešā kontaktā ar uzstāšanās virsmu;

Jāpievēršas cēlienam, kas tiek veikts;

Jābūt ar iespēju pieskarties bāzēm, kas veic drošināmo cēlienu, bet nav jābūt tiešā kontaktā ar cēlienu;

Nedrīkst stāvēt ar krūškurvi zem cēliena;

Drīkst aizskart plaukstas bāzēm, citas roku daļas bāzēm, lidotāju kājas un potītes, drīkst nepieskarties cēlienam vispār;

Nedrīkst būt bāze un drošinātājs vienlaicīgi. Ja zem lidotāja pēdas ir tikai viens cilvēks, neatkarīgi no roku novietojuma, šis cilvēks tiek uzskatīts par bāzi. Piemēram, divu kāju cēlienā bāze vienai no kājām nevar būt arī drošinātājs, neatkarīgi no satvēriena. Ja drošinātāja roka ir zem lidotāja pēdas, tai jābūt priekšējai rokai. Drošinātāja aizmugurējai rokai ir jābūt pie lidotāja potītes/kājas vai pie bāzes aizmugurējās rokas aizmugures.

STĀVOŠĀ AKROBĀTIKA (ANGLISKI "STANDING TUMBLING")

Akrobātikas triki, kas veikti no stāvus pozīcijas bez iepriekšēja momenta, kas vērsts uz priekšu. Neatkarīgi no tā, cik daudz soļi tiek veikti uz atpakaļu pirms akrobātisko elementu izpildīšanas, šie elementi tiek uzskatīti par stāvošo akrobātiku.

TAISNAIS ŠŪPULIS (ANGLISKI "STRAIGHT CRADLE")

Nolaišanas/nomešanas kustība no cēliena, kurā lidotājs saglabā ķermeni taisnu - netiek veiktas papildus kustības (griešanās, izspēršana, u.c.).

TAISNAIS KRITIENS (ANGLISKI "STRAIGHT RIDE")

Ķermeņa pozīcija lidotājam metiena vai nometiena laikā neveic nekādas papildus kustības. Tas ir taisnā līnijā mests ķermenis, kas sasniedz maksimālu metiena augstumu.

CĒLIENS (ANGLISKI "STUNT")

lemaņas, kuru rezultātā lidotāju balsta viens vai vairāki sportisti virs uzstāšanās virsmas. Jebkurš triks, kurā lidotāju balsta viens vai vairāk cilvēki virs uzstāšanās grīdas. Cēlienus iedala vienas un divu kāju cēlienos, atkarībā no pēdu skaita, kas tiek balstītas. Izņēmums ir "Krēsls", kas tiek uzskatīts par divu

kāju cēlienu. Ja lidotājam nebalsta nevienu pēdu, tad skaitu nosaka lidotāja balstīto kāju skaits. Izņemums ir apgriezts cēliens, kurā netiek balstīta neviens pēda, bet cēliens tiek uzskatīts par divu kāju cēlienu.

BALSTĪTAIS SALTO (ANGLISKI "SUSPENDED ROLL")

Cēliens, kas ietver lidotāja kūleņa rotāciju, kamēr veido rokas/plaukstas savienojumu ar bāzēm, kas ir tiešā kontaktā ar uzstāšanās virsmu. Bāzes tur izstieptas rokas un atlaiž lidotāja pēdas/kājas rotācijas laikā. Lidotāja rotācija ir ierobežota ar rotāciju uz priekšu vai atpakaļ.

BALSTĪTAIS SALTO UZ PRIEKŠU (ANGLISKI "SUSPENDED FORWARD ROLL")

Balstītais salto ar rotāciju uz priekšu. Skatīt ""Balstītais salto".

BALSTĪTAIS SALTO ATPAKAĻ (ANGLISKI "SUSPENDED BACKWARD ROLL")

Balstītais salto ar rotāciju atpakaļ. Skatīt ""Balstītais salto".

T-CĒLIENS (ANGLISKI "T-LIFT")

Cēliens, kurā lidotājs izstiepj rokas sānis un bāzes katrā pusē paceļ lidotāju ar plaukstām zem rokas. Lidotājs cēliena laikā saglabā vertikālītāti.

SPRIEDZES KŪLENIS (ANGLISKI "TENSION ROLL / DROP")

Piramīda vai cēliens, kurā bāzes un lidotāji liecas vienlaicīgi uz priekšu, līdz lidotāji pamet bāzes bez palīdzības. Parasti lidotāji un/vai bāzes veic garo kūleni pēc savstarpējās atkabināšanās.

TRĪS CETURTDALU ($\frac{3}{4}$) PRIEKŠĒJAIS SALTO (CĒLIENS) (ANGLISKI "THREE QUARTER ($\frac{3}{4}$) FRONT FLIP (STUNT)")

Priekšējais kūlenis, kurā lidotājs tiek atlaists no paceltas pozīcijas un noķerts šūpulī.

TRĪS CETURTDALU ($\frac{3}{4}$) PRIEKŠĒJAIS SALTO (AKROBĀTIKA) (ANGLISKI "THREE QUARTER ($\frac{3}{4}$) FRONT FLIP (TUMBLING)")

Priekšējais kūlenis, kurā notiek piezemēšanās uz kājām un/vai rokām vispirms.

TIK-TOKS (ANGLISKI "TIC-TOCK")

Cēliens, kurā tiek turēta statiska lidotāja pozīcija uz vienas kājas, bāzes ietupjās un atlaiž lidotāju augšupvērtsā virzienā, lidotājs nomaina svaru uz otras kājas un piezemējas statistiskajā pozīcijā uz pretējās kājas.

PĒDAS / KĀJAS METIENS (ANGLISKI "TOE / LEG PITCH")

Vienas vai vairāku bāzu triks, kurā bāzes met augšup, izmantojot vienu lidotāja kāju vai pēdu, lai palielinātu lidotāja augstumu.

METIENS (ANGLISKI "TOSS")

Lidojuma cēliens, kurā bāzes veic mešanas kustību, kas iniciēta gurnu līmenī un palielina lidotāja augstumu. Lidotājs kļūst brīvs no visiem tiešajiem kontaktiem ar bāzēm, balstītājiem un citiem lidotājiem, piemēram, groza metiens vai sūkļa metiens. Metiens uz rokām, augšējo cēlienu, krēslu netiek ieskaitīti šajā sadaļā (skatīt nolaišanas kustības). Grieztie metieni: griešanās ir kumulatīva un visi griezieni tiek skaitīti kopā; griezieni līdz $1\frac{1}{4}$ griezienam tiek uzskatīti kā viens triks, starp $1\frac{1}{4}$ un $2\frac{1}{4}$ griezieniem ir divi triki, piemēram, X ar $\frac{1}{2}$ griezienu ir divi triki.

AUGŠĒJĀ PERSONA (ANGLISKI "TOP PERSON")

Sportists, kas tiek atbalstīts virs uzstāšanās virsmas cēliena, piramīdas vai metiena laikā.

TORŅA PIRAMĪDA (ANGLISKI "TOWER PYRAMID")

Cēliens, kura augstums ir vismaz vidukļa augstumā.

PĀREJAS PIRAMĪDA (ANGLISKI "TRANSITIONAL PYRAMID")

Lidotājs maina vienu pozīciju uz otru piramīdas ietvaros. Pāreja var ietvert bāzu maiņu, ja vismaz viens sportists sagatavošanās līmenī vai zemāk saglabā konstantu kontaktu ar lidotāju.

PĀREJAS CĒLIENS (ANGLISKI "TRANSITIONAL STUNT")

Lidotājs vai lidotāji pārvietojas no viena cēliena otrā tādejādi mainot sākotnējo cēlienu. Katrs sākuma punkts tiek uztverts kā jauna pāreja. Pārejas beigas tiek deklinētas kā jauns sākuma punkts, kustības apstāšanās un/vai lidotāja saskare ar uzstāšanās virsmu.

KUSTĪGAIS METIENS (ANGLISKI "TRAVELING TOSS")

Metiens, kurš apzinātai pieprasā bāzu pārvietošanos konkrētā virzienā, lai noķertu lidotāju. Šis metiens neietver bāzu ceturtdaļgriezienu, lai noķertu tādus metienus, kā izsperto griezienu.

Grupējuma POZĪCIJA (ANGLISKI "TUCK POSITION")

Pozīcija, kurā ķermenis ir saliegts gurnos un ceļi ir pievilkti pie krūšu kurvja.

AKROBĀTIKA (ANGLISKI "TUMBLING")

Jebkura kūleņa kustība, kas netiek balstīta ar bāzēm un sākas un beidzas uz uzstāšanās virsmas.

GRIEZIENS (ANGLISKI "TWIST")

Sportists veic rotāciju ap ķermeņa vertikālo asi (vertikālā ass - caur galvu un pēdām izvilkta ass).

GRIEZTAIS CĒLIENS (ANGLISKI "TWISTING STUNT")

Jebkurš grieziens, ko veic lidotājs vai bāzes. Griezienu apjoms parasti tiek noteikts ar pilnām lidotāja rotācijām ap gurniem ap vertikālo asi pret grīdu. Rotācijas apjomā skaita gan vertikālo rotāciju (galva-pēdas), gan horizontālo (vēders-mugura caur nabai). Rotācija ap horizontālo un vertikālo asi tiek skaitīta atsevišķi, nevis kopā, kad nosaka rotācijas apjomu. Rotācijas virziena maiņa vai bāzu atkārtota iesaistīšana sāk jaunu kustību.

GRIEZTĀ AKROBĀTIKA (ANGLISKI "TWISTING TUMBLING")

Akrobātikas triks, kurā sportists rotē ap savu vertikālo asi.

DIVU AUGUMU PIRAMĪDA (ANGLISKI "TWO - HIGH PYRAMID")

Piramīda, kurā visi lidotāji tiek galvenokārt turēti ar bāzēm, kas ir tiešā kontaktā ar uzstāšanās virsmas. Katru reizi, kad lidotājs tiek nolaists no piramīdas, tiek uzskatīts, ka lidotājs pārsniedz divu cilvēku augstumu; šis augstums neattiecas uz reālo lidotāja augstumu, bet gan uz cilvēku daudzumu, ar ko tie ir saistīti.

DIVARPUS AUGUMU PIRAMĪDA (ANGLISKI "TWO & ONE HALF (2-½) HIGH PYRAMID")

Piramīda, kurā lidotājs tiek turēts (ne atbalstīti) ar vismaz vēlvienu lidotāju un nav kontaktā ar bāzēm. Piramīdas augstums tiek mērīts šādi:

Krēsli, augšstilba un plecu jāteniskās pozas cēlieni - pusotrs ķermeņa augstums

Plecu stāja - divi ķermeņa augstumi

Augšējie cēlieni (piemēram, libertijs) - divarpus ķermeņa augstumi

Virš divarpus augstumu piramīda ir daļēja/pilnīga vidējā līmeņa sagatavošanas cēliens, kas tur otru taisnu sagatavošanas cēlienu.

TAISNS (ANGLISKI "UPRIGHT")

Ķermeņa stāvkolis lidotājam, kurā sportists stāv uz vismaz vienas kājas, kamēr viņu balsta bāze(s).

V-KRĒSLS (ANGLISKI "V-SIT")

Lidotāja ķermeņa stāvoklis, kad cēliena laikā lidotājs atrodas sēdus stāvoklī, bet izstieptas kājas atrodas paralēli uzstāšanās virsmai V pozīcijā.

VERTIKĀLĀ ASS (GRIEŠANĀS CĒLIENOS UN AKROBĀTIKĀ) (ANGLISKI “VERTICAL AXIS (TWISTING IN STUNTS OR TUMBLING)”)

Iedomāta ass no galvas uz pēdām caur akrobāta vai lidotāja ķermeni.

PĀRMETIENS (ANGLISKI “WALKOVER”)

Ne gaisa akrobātikas triks ar pārmešanas rotāciju, kurā sportists rotē uz priekšu vai atpakaļ, parasti ar kājām špagatā, atblastoties ar vienu vai abām rokām.

GURNU LĪMENIS (ANGLISKI “WAIST LEVEL”)

Cēliens, kurā zemākais savienojums starp bāzēm un lidotāju ir virs zemes līmeņa un zem saatavošanās līmeņa un/vai vismaz viena lidotāja kāja ir zem sagatavošanas līmeņa.

PĀTAGA (ANGLISKI “WHIP”)

Nerotējošs, atmugurisks gaisa akrobātikas triks, kurā sportista pēdas tiek pārnestas pār galvu un ķermeni, kamēr ķermenis ir saliektā (ne sargrupētā vai iztaisnotā) pozīcijā. Pātāga izskatās pēc atmuguriskā flaka bez rokām.

X-AUTS (ANGLISKI “X-OUT”)

Akrobātikas triks vai metiens, kurā sportists veic salto kustību, kamēr atver kājas un rokas veidojot “X” ar ķermeni salto laikā.

VISPĀRĪGIE DROŠĪBAS NOTEIKUMI UN RUTĪNAS PRASĪBAS

1. Visiem sportistiem ir jātiek uzraudzītiem visas oficiālās darbības laikā. To veic kvalificēts atbildīgais / treneris.
2. Treneriem nepieciešamas zināšanas pirms kvalifikācijas paaugstināšanas. Treneriem jāņem vērā sportistu, grupas un komandas prasmju līmenis, lai tos ievietotu pareizajā līmenī (kategorijā).
3. Visām komandām, treneriņu zālēm, treneriem un vadītājiem jābūt sagatavotiem ārkārtas reaģēšanas plāniem savainojumu gadījumā.
4. Sportisti un treneri nekādā gadījumā nedrīkst atrasties alkohola, narkotisko vielu, veikspēju uzlabojošu vielu vai bezrecepšu zāļu ietekmē kas kavē spēju pārraudzīt vai izpildīt rutīnu droši, kamēr notiek komandas priekšnesums.
5. Sportistiem vienmēr jātrenējas un jāuzstājas uz atbilstošas virsmas. Tehniskās iemaņas (cēlieni, piramīdas, metieni un akrobātika) nedrīkst tikt izpildīti uz cementa, betona, asvalta vai slapjām, nelīdzenām virsmām, virsmām, kurās ir šķēršļi.
6. Sacensību laikā jālieto sporta apavi. Nekādas deju kurpes vai/un vingrošanas čības nav atļautas. Apaviem jābūt ar cietu zoli.

7. Jebkāda veida rotaslietas ausu, deguna, mēles, nabas un jebkādi sejas pīrsingi, plastmasas rotaslietas, aproces, kaklarotas un piespraudes pie formastērpa nav atļautas. Rotaslietas ir jānoņem un tās nevar apklāt (ar līmlenti vai drēbēm). Skaidrojums: Dekoratīvie kristāli ir atļauti, ja tie ir daļa no formastērpa, nav atļauts tos līmēt uz ādas.
8. Jebkura augstumu palielinoša papildierīce nav atļauta. Izņēmums: atspere grīda.
9. Karogi, banneri, zīmes, pušķi, megafoni un drēbes ir vienīgie atļautie atribūti. Atribūti ar stabiem vai līdzīgi atbalsta aperāti ir aizliegti lietošanai cēlienu un akrobātikas laikā. Visi atribūti ir droši jānoliek malā pēc to izmantošanas (piemēram nedrīkst no piramīdas pāri paklājam mest cietu zīmi). Jebkurš apģērbs, kas tiek novilkts no sportista ķermeņa šova nolūkos, tiek uzskatīts par atribūtu un arī tas droši jānoliek malā pēc tā izmantošanas.
10. Atbalsta saites, šini un mīkstie pārsēji, kas atbilst ražotāja oriģinālajam dizainam / produktam nav vajadzīgs pievienot papildus polsterējumu. Šiniem un mīkstajiem pārsējiem, kas tikuši pārveidoti jābūt ar sekojošu šūnveida putu polsterējumu, kas ir vismaz 1,27 cm biezs, ja dalībnieks, kas to valkā iesaistīts piramīdās, cēlienos vai akrobātikā. Dalībnieks, kas valkā cieto ģipsi (plastmasas vai stiklšķiedras) nedrīkst tikt iesaistīts cēlienos, piramīdās, akrobātikā vai metienos.
11. Līmeņu sadalījumā visi triki, kas atļauti zemākā līmenī, ir atļauti arī esošajā līmenī.
12. Drošinātājiem (Spotteri), kas nepieciešami trikiem, ir jātrenējas kopā ar savu komandu un tiem ir jābūt apmācītiem nepieciešamajā tehnikā.
13. Nometieni un dropi, kas piezemējas uz ceļiem, dibena, gurniem, priekšas, vēdera un špagatos vai nometieni špagatā no lēciena, cēliena vai inversas pozīcijas nav atļauti, ja vien lielākā daļa no trieciena tiek absorbēti ar kājām vai rokām sākumā, kas mazina kritiena ietekmi. Shushinovas ir atļautas. Skaidrojums: Dropi, kas ietver skaidri redzamu ķermeņa svara kustības apstādināšanu ar kājām un rokām nav šī noteikuma pārkāpumi.
14. Sportistiem vismaz vienai kājai, rokai vai ķermeņa daļai jābūt uz priekšnesuma paklāja kad dākas rutīna. Izņēmums: Sportists var artasties uz bāžu rokām, ja tās ir noliktas uz zemes.
15. Dalībnieki, kas uzsāk rutīnu, priekšnesuma laikā nevar mainīties. Sportists nevar tikt "nomainīs" ar citu sportistu uzstāšanās laikā.
16. An Sportistam nedrīkst būt mutē košļajamā gumija, konfektes, klepus tabletes vai kāds cits ēdams vai neēdams priekšmets, kas var izraisīt aizrīšanos uzstāšanās vai treniņa laikā.

KARSĒJU ŠOVS

IZMANTOTIE TERMINI

LIDOJUMĀ ("AIRBORNE")

Nebūt kontaktā ar sportistiem vai uzstāšanās virsmu.

KŪLENIS LIDOJUMĀ ("AIRBORNE HIP OVER HEAD ROTATION") (TIEK IZPILDĪTS INDIVIDUĀLI)

Darbība, kad gurni rotē apkārt galvai un ir moments kad nepastāv acu kontakts ar izpildes virsmu.

AERIĀLA RITENIS ("AERIAL CARTWHEEL")

Ritentiņš izpildīts bez plaukstu pielikšanas pie zemes.

KATEGORIJA ("CATEGORY")

Apzīmē stilu rutīnas (piemēram: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick).

SAISTĪTAS/ SECĪGAS PRASMES ("CONNECTED/CONSECUTIVE SKILLS")

Darbība kurā sportista prasmes tiek izpildītas, bez soļiem, pauzēm vai pārtraukumiem starpā (piemēram: dubultā priuete vai dubultais toe-touch).

KONTAKTS ("CONTACT") (TIEK IZPILDĪTS GRUPĀ VAI PĀRĪ)

Pozīcija vai stāvoklis ar fizisku pieskaršanos. Drēbju un matu aizskaršana netiek uzskatīts par kontaktu.

SADAĻA ("DIVISION")

Iedalījums sastāvā ar sportistu konkrējo grupu.

DROPS ("DROP")

Piezemēšanās uz ceļa, ciskas, dibena, priekšas, muguras vai špagata pozīcijas uz uzstāšanās virsmas no lidojošas vai apgriestas pozīcijas, neizmantojot rokas vai pēdas kā pirmo impulsu uzņemšanās ķermeņa daļas.

PACELŠANA ("ELEVATED")

Darbība kurā sportists tiek pacelts no zemes vai zemākas pozīcijas uz augstāku pozīciju.

IZPILDĪTĀJS ("EXECUTING INDIVIDUAL")

Sportists, kurš veic darbību grupā vai pārī, izmantojot citu sportistu atbalstu.

GALVAS LĪMENIS ("HEAD LEVEL")

Izstrādāts vidējais augstums; pieres augstums vertikāli stāvošam cilvēkam ar taisnām kājām.

GURNU LĪMENIS ("HIP LEVEL")

Izstrādāts vidējais augstums; gurnu augstums vertikāli stāvošam cilvēkam ar taisnām kājām.

KŪLENIS ("HIP OVER HEAD ROTATION") (IZPILDĀMS INDIVIDUĀLI)

Darbība , kas raksturota ka nepārtraukta kustība kurā sportista gurni rotē apkārt viņa galvai.

KŪLENIS (“HIP OVER HEAD ROTATION”) (IZPILDĀMS GRUPĀS VAI PĀRĪ)

Darbība , kas raksturota ka nepārtraukta kustība kurā izpildītāja gurni rotē apkārt viņa galvai cēlienā.

TRIKU AUGSTUMS (“HEIGHT OF THE SKILL”)

Līmenis, kurā tiek izpildīts triks (piemēram, galvas līmenis).

APGRIEŠANĀS POZĪCIJA (“INVERSION/INVERTED”)

Sportista pleci ir zem gurniem un vismaz viena pēda atrodas virs galvas.

APGRIESTAIS TRIKS (“ INVERTED SKILLS”) (IZPILDĀMS INDIVIDUĀLI)

prasme, kurā sportista viduklis un gurni, un pēdas ir augstāk par viņa galvu un pleciem; to raksturo ar paūzi, apstāšanos.

CĒLIENS (“LIFT”) (IZPILDĀMA PĀRĪ VAI GRUPĀ)

Prasme, kurā sportists ir pacelts no izpildes virsmas ar vienu vai vārākiem indivīdiem in nocelts lejā. Celšana sastāv no izpildītāja un atbalsta personām.

PĀRU CĒLIENS (“PARTNERING”) (IZPILDĀMS PĀROS)

Prasme, kurā divi sportisti lieto viens otra atbalstu. Partnerings iekļauj gan izpildītāja, gan atbalsta personu prasmes.

PERPENDIKULĀRĀ APGRIEŠANA (“PERPENDICULAR INVERSION”) (IZPILDĀMA INDIVIDUĀLI)

Apgriezts stāvoklis, kurā sportista galva, kakls un pleci tieši saskaņoti ar izpildes virsmu 90 grādu leņķī.

PALĪGLĪDZEKĻI (“PROP”)

Objekti, kas tiek lietoti horeogrāfijā un kas sākotnēji nav daļa no kostīma. (Skaidrojums: Pušķi ir daļa no kostīma pušķu kategorijā)

MASĀŽAS POZĪCIJA (“PRONE”)

pozīcija, kura sportista ķermeņa priekša ir vērsta pret zemi un aizmugure ir vērsta uz augšu.

SVECĪTE ("SHOULDER INVERSION") (IZPILDĀMA INDIVIDUĀLI)

Pozīcija, kurā sportista pleci un muguras augšējā daļa ir saskarē ar uzstāšanās virsmu un sportista viduklis, gurni un kājas ir augstāk nekā viņa galva un pleci.

PLECU LĪMENIS ("SHOULDER LEVEL")

Izstrādāts vidējais augstums; plecu augstums vertikāli stāvošam cilvēkam ar taisnām kājām.

GUĻUS POZĪCIJA ("SUPINE")

pozīcija, kura sportista ķermeņa aizmugure ir vērsta pret zemi un priekša ir vērsta uz augšu.

ATBALSTA PERSONA ("SUPPORTING INDIVIDUAL")

Sportists, kuram ir nepieciešamās iemaņas priekš "grupām vai pāriem", kas atbalsta vai uztur kontaktu ar izpildītāju.

METIENS ("TOSS")

Prasme atbalsta personām izmest izpildītāju. Izpildītāja pēdas metiena uzsākšanas brīdī ir brīvas no kontakta ar uzstāšanās virsmu.

AKROBĀTIKA ("TUMBLING")

Jebkura kūleņa kustība, kas netiek balstīta ar bāzēm un sākas un beidzas uz uzstāšanās virsmas.

VERTIKĀLĀ APGRIEŠANA ("VERTICAL INVERSION")

(Izpildāma pāros vai grupās): prasme, kurā izpildītāja viduklis, gurni un pēdas ir augstāk nekā viņa galva un pleci, un nes tiešu svaru uz atbalsta personām ar paūzi, pārtraukumu vai momenta maiņu.

VISPĀRĒJIE DROŠĪBAS NOTEIKUMI

1. Visas komandas dalībniekiem jābut zem uzraudzības visās oficiālajās funkcijās ar kvalificētu direktoru / padomdevēju, treneri.
2. Treneriem jāapsver izpildījuma un komandas prasmju līmeni attiecībā uz iestrādāto iemaņu progresēšanu.
3. Visiem direktoriem, konsultantiem un treneriem jābūt, un jāpārskata ārkārtas plānu traumas gadījumā.
4. Komandas nedrīkst apdraudēt integritātu sasniegumu virsmas (Piemēram: atlikumu no aerosoliem, pulveri, eļļas uc). Pārkāpums radīs atskaitīšanu.
5. Izmantot uguns, kaitīgu gāzu, dzīvu dzīvnieku un citu potenciāli bīstamu elementu ir stingri aizliegts. Noteikuma pārkāpšana novedīs uz diskvalificēšanu.

6. Visi dalībnieki vienojas un uzvedas pieklājīgi un ar labu sporta mesitarību visā konkurē ar pozitīvo prezentāciju pēc izeļošanas un izceļošanas no darbības zonas, kā arī visas ruņinas. Padomnieks un treneris katrā komanda ir atbildīgs par redzēto, kā arī komandas biedriem, treneriem, vecākiem un citām personām, kuras saistītas ar komandu jāuzvedas atbilstoši. Smagi gadījumi nesportiskas uzvedības dēļ ir par iemeslu diskvalifikācijai.

KARSĒJU VECUMA GRUPAS

KARSĒJU SPORTA SADAĻAS

EIROPAS KARSĒJU ČEMPIONĀTA SADAĻAS

Senioru – 15 un vairāk gadu

Juniori – 14 un vairāk gadu

REKOMENDĒTĀS PAPILDUS SADAĻAS

Mazulīši – no 5 līdz 8 gadiem

Bērni – no 7 līdz 13 gadiem

Pusaudži – no 9 līdz 13 gadiem

Juniori – no 11 līdz 16 gadiem

KARSĒJU ŠOVA SADAĻAS

EIROPAS KARSĒJU ČEMPIONĀTA SADAĻAS

Senioru – 14 un vairāk gadu

Juniori – no 12 līdz 14 gadiem

REKOMENDĒTĀS PAPILDUS SADAĻAS

Mazulīši – no 5 līdz 8 gadiem

Bērni – no 7 līdz 13 gadiem

Pusaudži – no 9 līdz 13 gadiem

VĒRTĒŠANAS TABULAS

KARSĒJU SPORTA VĒRTĒŠANAS TABULA

KOMANDU VĒRTĒŠANAS TABULA

Kritērijs	Apraksts	Punkti
Karsēšana	Publikas kontrole un aizraušana; zīmju, pušķu un tauru izmantošana; cēlienu un piramīdu praktiska izmantošana; izpildījums	10
Cēlieni	Sarežģītība; bāzu skaits; cēlienu grupu skaits; sinhronitāte; dažādība; izpildījums	25
Piramīdas	Sarežģītība; radošums; pārejas un nometieni; sinhronitāte; izpildījums	25
Groza metieni	Sarežģītība; augstums; sinhronitāte (ja attiecināms); dažādība; izpildījums	15
Akrobātika	Sarežģītība; grupu akrobātika; tehniskais izpildījums; sinhronitāte; izpildījums	10
Rutīnas plūdums	Plūdums; ritms; pārejas; sinhronitāte	5
Kopējais iespaids	Uzstāšanās prasmes; deja (tikai meiteņu komandām); pūļa reakcija	10
Kopā		100

GRUPU UN PARTNERCĒLIENU VĒRTĒŠANAS TABULA

Kritērijs		Apraksts	Punkti
Cēlieni un metieni	Tehnika	Tehniskais cēlienu izpildījums, liekot cēlieniem izskatīties viegliem un nesamocītiem	30
	Sarežģītība	Sarežģītība un spēja izpildīt cēlienus rutīnā; sarežģītība pamatojoties uz cēlienu attīstību; visu cēlienu izpildījums un pārejas	25
	Izpildījums un izskats	Stabili cēlieni; iztaisnoti elkoņi; sejas izteiksmes; u.c.	20

Kopējais iespāids	Pārejas	Pāreju temps; vizuālais iespāids un radošums; saskaņojums ar mūziku; tehnikas un sarežģītības saglabāšana; pauzu skaits	15
	Uzstāšanās prasmes	Publikas reakcija; saskaņojums ar mūziku; radošums; sejas izteiksmes; enerģiskums	10
Kopā			100

KARSĒJU UZSTĀŠANĀS VĒRTĒŠANAS TABULA

KUSTĪBU DEJAS VĒRTĒŠANAS TABULA

Kritērijs		Apraksts	Punkti
Tehnika	Kustību tehnika	Taisnas roku līnijas; pareizi augstumi; kustības ir asas, stingras un precīzas	10
	Tehnika	Pareizs novietojums un augtums rokām, torsam, gurniem, kājām, plaukstām un pēdām; ķermeņa kontrolē	10
	Iemaņu tehnika	Lecienu, pagriezienu un cēlienu izpildījums; partneru darbs u.c.	10
Grupas izpildījums	Sinhronitāte	Kustības vienotas ar mūziku	10
	Mustību vienotums	Kustības visiem indivīdiem ir vienādas, tīras, precīzas un saprotamas	10
	Atstatumi	Pareizi atstatumi starp indivīdiem uz uzstāšanās virsmas rutīnas un pāreju laikā	10
Horeogrāfija	Radošums un orģinalitāte	Mūzikas akcentu izmantošana; stils; radošums; orģinālas kustības	10

	Vizuālie līdzekļi	Fomācijas un pārejas; vizuālais iespaids par grupas darbu; augstumi; palīglīdzekļi	10
	Sarežģītība	Kustību, cēlienu un triku sarežģītība; svaru maiņas; tempi	10
Kopējais iespaids	Atbilstība; skatītāju atsauksmes	Spēja veikt dinamisku rutīnu ar skatuves iemaņām un izpatikt skatītājiem; vecumam atbilstoša mūzika, kostīmi un horeogrāfija, kas uzlabo uzstāšanos	10
Kopā			100

HIPHOPA DEJU VĒRTĒŠANAS TABULA

Kritērijs		Apraksts	Punkti
Tehnika	Kustību spēks	Spēka klātbūtne kustībās	10
	Tehnika	Pareizs novietojums un augtums rokām, torsam, gurniem, kājām, plaukstām un pēdām; ķermeņa kontrole hiphopa kontekstā: popings, lokings, crampings u.c.	10
	Triku izmantošana	Kustību apstādināšanas; lecieni; triki; cēlienu izpildījums; partneru darbs u.c.	10
Grupās izpildījums	Sinhronitāte	Kustības vienotas ar mūziku	10
	Mustību vienotums	Kustības visiem indivīdiem ir vienādas, tīras, precīzas un saprotamas	10
	Atstatumi	Pareizi atstatumi starp indivīdiem uz uzstāšanās virsmas rutīnas un pāreju laikā	10
Horeogrāfija	Radošums un oriģinalitāte	Mūzikas akcentu izmantošana; stils; radošums; oriģinālas kustības	10

	Vizuālie līdzekļi	Fomācijas un pārejas; vizuālais iespaids par grupas darbu; augstumi; palīg līdzekļi	10
	Sarežģītība	Kustību, cēlienu un triku sarežģītība; svaru maiņas; tempi	10
Kopējais iespaids	Atbilstība; skatītāju atsauksmes	Spēja veikt dinamisku rutīnu ar skatuves iemaņām un izpatikt skatītājiem; vecumam atbilstoša mūzika, kostīmi un horeogrāfija, kas uzlabo uzstāšanos	10
Kopā			100

DŽEZA DEJU VĒRTĒŠANAS TABULA

Kritērijs		Apraksts	Punkti
Tehnika	Iemaņu tehnika	Lecienu, pagriezienu un cēlienu izpildījums; partneru darbs u.c.	10
	Tehnika	Pareizs novietojums un augtums rokām, torsam, gurniem, kājām, plaukstām un pēdām; ķermeņa kontrole	10
	Stils un spēks	Stila un spēka klātbūtne kustībās	10
Grupās izpildījums	Sinhronitāte	Kustības vienotas ar mūziku	10
	Mustību vienotums	Kustības visiem indivīdiem ir vienādas, tīras, precīzas un saprotamas	10
	Atstatumi	Pareizi atstatumi starp indivīdiem uz uzstāšanos virsmas rutīnas un pāreju laikā	10
Horeogrāfija	Radošums un oriģinalitāte	Mūzikas akcentu izmantošana; stils; radošums; oriģinālas kustības	10

	Vizuālie līdzekļi	Fomācijas un pārejas; vizuālais iespaids par grupas darbu; augstumi; palīglīdzekļi	10
	Sarežģītība	Kustību, cēlienu un triku sarežģītība; svaru maiņas; tempi	10
Kopējais iespaids	Atbilstība; skatītāju atsauksmes	Spēja veikt dinamisku rutīnu ar skatuves iemaņām un izpatikt skatītājiem; vecumam atbilstoša mūzika, kostīmi un horeogrāfija, kas uzlabo uzstāšanos	10
Kopā			100

DUETU DEJU VĒRTĒŠANAS TABULA

Kritērijs		Apraksts	Punkti
Tehnika	Iemaņu tehnika	Kustību un stila izpildījums izvēlētajā kategorijā (kustību, hiphopa vai džeza deja)	10
	Tehnika	Pareizs novietojums un augtums rokām, torsam, gurniem, kājām, plaukstām un pēdām; ķermeņa kontrole kustību un triku laikā	10
	Elastīgums	Elastīgums un plastiskums kustībās (kad nepieciešams); pilnas kustības	
	Spēks	Spēka klātbūtne kustībās; intensitāte	10
Izpildījums	Sinhronitāte	Kustības vienotas ar mūziku un kopā ar partneri	10
Horeogrāfija	Muzikalitāte	Mūzikas akcentu izmantošana; stils; radošums; oriģinālas kustības	10
	Radošums	Radošas un oriģinālas kustības, atbilstošas izvēlētajā kategorijā	

	Skatuves izmantošana	Skatuves pilnīga izmantošana; pārejas; sadarbība ar partneri; nepārtraukta rutīna	10
	Sarežģītība	Kustību, cēlienu un triku sarežģītība; svaru maiņas; tempi	10
Kopējais iespaids	Atbilstība; skatītāju atsaukmes	Spēja veikt dinamisku rutīnu ar skatuves iemaņām un izpatikt skatītājiem; vecumam atbilstoša mūzika, kostīmi un horeogrāfija, kas uzlabo uzstāšanos	10
Kopā			100