

CHEERLEADING

Recomendações diversas e normas gerais da UBC:

ÍNDICE:

RECOMENDAÇÕES DIVERSAS	02
NORMAS DA UBC PARA CHEERLEADING	03
DIVISÃO CHEER (faixa etária, gênero, definição)	03
DIVISÃO DANCE (faixa etária, gênero, definição)	04
DIVISÃO PIRÂMIDES (faixa etária, gênero, definição)	05
DIVISÃO SALTOS (faixa etária, gênero, definição)	05
NORMAS GERAIS PARA AS DIVISÕES CHEER E PIRÂMIDES (ITEM 2)	08
NORMAS GERAIS PARA A DIVISÃO DANCE	10
NORMAS GERAIS PARA A DIVISÃO SALTOS	11
NORMAS ESPECÍFICAS: CATEGORIA PEE WEE	12
NORMAS ESPECÍFICAS: CATEGORIA JUNIOR	13
NORMAS ESPECÍFICAS: CATEGORIA SENIOR	14
NORMAS ESPECÍFICAS: CATEGORIA COLLEGE	15
NORMAS ESPECÍFICAS: MODALIDADE LIGAS ESPORTIVAS	16

RECOMENDAÇÕES DIVERSAS

- I: O Cheerleading é um esporte independente, com uma hierarquia própria, baseada em normas de segurança e conduta internacionais e que utiliza saltos, acrobacias, pirâmides humanas e dança específicos, conforme a técnica e a metodologia existente. Nesta atividade, recomenda-se que qualquer decisão será tomada pelo Coach de Cheerleading ou pelo Capitão da Equipe de Cheerleading visando a ética e o bem comum.
- II: O Cheerleading tem os seguintes objetivos: aprimoramento dos aspectos físicos e psicológicos, e também o desenvolvimento de qualidades necessárias à vida adulta, como, liderança, administração de tempo e de dinheiro, trabalho em equipe, honestidade, respeito, responsabilidade, preparação e organização, administração de derrota, superação de limites, respeito, entre outras. Por isso, é importante que as equipes trabalhem esses aspectos.
- III: As equipes devem lembrar que atitudes negativas ou reprováveis, seja nos gestos, nas frases ou nas roupas, apenas se reverte contra nós e nossa atividade. Se queremos que o Cheerleading seja respeitado pelos outros, devemos antes dar-lhe o devido respeito.
- IV: Recomenda-se que todas as equipes tenham um treinador (pessoa responsável pela equipe), formado em Educação Física conforme legislação vigente e especializado em Cheerleading.
- V: É recomendável que atletas a partir de 15 anos de idade adotem programas de musculação.
- VI: JAMAIS treinar ou fazer pirâmide humana ou exercícios arriscados ou de solo sem o treino adequado, sem colchonetes no chão, tatames ou solo gramado. Recomenda-se sempre a presença do *Coach* ou Capitão de Equipe certificado.
- VII: Recomenda-se manter as unhas curtas.
- VIII: Em todas as práticas, usar tênis para corrida ou caminhada, roupas de ginástica ou uniforme de Cheerleading, e manter os cabelos presos por “frufu”, elásticos ou outros objetos macios e maleáveis;
- IX: Recomenda-se fazer sempre o alongamento no início e ao final de qualquer prática de Cheerleading. Essa prática reduz em até 70% o risco de lesões futuras.

- X: Recomenda-se às equipes fazer aquecimento e condicionamento físico três vezes por semana.
- XI: Recomenda-se que, durante as práticas, tudo o que tiver bordas perigosas, no corpo ou fora dele, seja apropriadamente removido ou, nesta impossibilidade, coberto.
- XII: Saltos, pirâmides, acrobacias e movimentos de Cheeleading devem seguir uma progressão, conforme Documentos Administrativos disponível na seção Downloads do nosso site (<http://www.ubcheer.com.br>).

NORMAS DA UBC PARA CHEERLEADING

- I: As competições da UBC e dos diretórios regionais afiliados estarão organizadas em quatro divisões, subdivididas em modalidades e em categorias, conforme o quadro abaixo:

DIVISÃO CHEER: Compreende as equipes que executam movimentos básicos do Cheerleading, saltos, pirâmides e acrobacias (conforme regulamentação específica neste documento) dentro de 2min30seg, com música de fundo e precedido de um *Sideline* de, no máximo, 30 segundos.

Modalidade:	Categoria:	Gênero:	Idade:	Número de membros:
VARSITY:	Pee-wee	All Girl (Feminino)	09 a 11 Anos	5 a 24 membros
	Junior	All Girl (Feminino)	12 a 14 Anos	5 a 24 membros
		Co-ed (Mista: masc. e fem.)	12 a 14 Anos	5 a 24 membros
	Senior	All Girl (Feminino)	15 a 17 Anos	5 a 24 membros
		Co-ed (Mista: masc. e fem.)	15 a 17 Anos	5 a 24 membros
	College	All Girl (Feminino)	18 a 25 Anos	5 a 24 membros
Co-ed (Mista: masc. e fem.)		18 a 25 Anos	5 a 24 membros	
LIGAS ESPORTIVAS	All Girl	(Feminino)	13 a 17 anos	5 a 24 membros
		(Feminino)	18 ou mais	5 a 24 membros
	Co-ed	(Mista: masc. e fem.)	13 a 17 anos	5 a 24 membros
		(Mista: masc. e fem.)		

			18 ou mais	5 a 24 membros
ALL-STAR (equipes independentes)	All Girl	(Feminino)	13 a 17 anos	8 a 24 membros
		(Feminino)	18 ou mais	8 a 24 membros
	Co-ed	(Mista: masc. e fem.)	13 a 17 anos	8 a 24 membros
		(Mista: masc. e fem.)	18 ou mais	8 a 24 membros

DIVISÃO DANCE: Compreende as equipes que executam uma dança simples dentro de 2min30seg, com música de fundo.

Modalidade:	Categoria:	Gênero:	Idade:	Número de membros:
VARSITY:	Jazz	(All Girl: Feminino)	09 a 13 anos	6 a 24 membros
		(Masculino e/ou feminino)	14 a 17 anos	6 a 24 membros
		(Masculino e/ou feminino)	18 a 25 Anos	6 a 24 membros
	Hip Hop	(All Girl: Feminino)	09 a 13 anos	6 a 24 membros
		(Masculino e/ou feminino)	14 a 17 anos	6 a 24 membros
		(Masculino e/ou feminino)	18 a 25 Anos	6 a 24 membros
	Freestyle ("Poms" (dança com pompons) estão nesta categoria)	(All Girl: Feminino)	09 a 13 anos	6 a 24 membros
		(Masculino e/ou feminino)	14 a 17 anos	6 a 24 membros
		(Masculino e/ou feminino)	18 a 25 Anos	6 a 24 membros
OPEN (Para equipes não escolares)	Jazz	(Masculino e/ou feminino)	13 a 17 anos	5 a 24 membros
		(Masculino e/ou feminino)	18 ou mais	5 a 24 membros
	Hip Hop	(Masculino e/ou feminino)	13 a 17 anos	5 a 24 membros
		(Masculino e/ou feminino)	18 ou mais	5 a 24 membros
	Freestyle ("Poms" (dança com pompons) estão nesta categoria)	(Masculino e/ou feminino)	13 a 17 anos	5 a 24 membros
		(Masculino e/ou feminino)	18 ou mais	5 a 24 membros

	nesta categoria)			
--	------------------	--	--	--

DIVISÃO PIRÂMIDES: Compreende as duplas ou equipes que executarão pirâmides e desmontes dentro de 1min, com música de fundo.

Modalidade:	Categoria:	Gênero:	Idade:	Número de membros:
VARSITY:	Junior	All Girl (Feminino)	12 a 14 Anos	Até 5 membros
	Senior	All Girl (Feminino)	15 a 17 Anos	Até 5 membros
		Co-ed (Mista: masc. e fem.)	15 a 17 Anos	3 (1 base (masc.) , 1 flier (fem.) e 1 Spotter)
	College	All Girl (Feminino)	18 a 25 Anos	Até 5 membros
		Co-ed (Mista: masc. e fem.)	18 a 25 Anos	3 (1 base (masc.) , 1 flier (fem.) e 1 Spotter)
	OPEN (Para equipes não escolares)	All Girl	All Girl (Feminino)	13 a 17 anos
All Girl (Feminino)			18 ou mais	Até 5 membros
Co-ed		Co-ed (Mista: masc. e fem.)	15 ou mais	3 (1 base (masc.) , 1 flier (fem.) e 1 Spotter)

DIVISÃO SALTOS: Esta divisão só existe no Brasil. Compreende os indivíduos ou duplas, com ou sem equipes, que desejem competir com saltos de Cheerleading. Executarão saltos em qualquer nível de dificuldade e sequência dentro de 1min, sem música de fundo.

Modalidade:	Categoria:	Gênero:	Idade:	Número de membros:
VARSITY:	Junior	All Girl (Feminino)	12 a 14 Anos	1 ou 2
		Co-ed (Mista: masc. e fem.)	12 a 14 Anos	1 ou 2
		(Masculino)	12 a 14 Anos	1 ou 2
	Senior	All Girl (Feminino)	15 a 17 Anos	1 ou 2
		Co-ed (Mista: masc. e fem.)	15 a 17 Anos	1 ou 2

		(Masculino)	15 a 17 Anos	1 ou 2
	College	All Girl (Feminino)	18 a 25 Anos	1 ou 2
		Co-ed (Mista: masc. e fem.)	18 a 25 Anos	1 ou 2
		(Masculino)	18 a 25 Anos	1 ou 2
OPEN (Para equipes não escolares)	All Girl	All Girl (Feminino)	13 a 17 anos	1 ou 2
		All Girl (Feminino)	18 ou mais	1 ou 2
	Co-ed	Co-ed (Mista: masc. e fem.)	13 a 17 anos	1 ou 2
		Co-ed (Mista: masc. e fem.)	18 ou mais	1 ou 2
	All Boys	(Masculino)	13 a 17 anos	1 ou 2
		(Masculino)	18 ou mais	1 ou 2

- II: Os atletas e Coaches não poderão estar sob influência de álcool, narcóticos, substâncias que melhorem o desempenho desportivo ou medicamentos que prejudiquem o desempenho natural e seguro desta atividade.
- III: Não é permitida a execução de rotinas (coreografias) vulgares ou com exploração de sensualidade.
- IV: É proibido, em qualquer parte do corpo, o uso de acessórios como brincos, *bottoms*, pulseiras, colares, anéis, presilhas duras, relógios, “piranhas”, óculos (lentes de contato são permitidas) e demais objetos que possam causar acidentes. Joelheiras são permitidas.
- V: Todos os membros das equipes deverão usar tênis para Cheerleading ou para corrida, com o solado duro.
- VI: Nenhum aparato para impulsionar os atletas, exceto o tablado, será permitido.
- VII: Props: Bandeiras, faixas, cartazes, pompons, megafones e pedaços de tecido são os únicos acessórios (Props) permitidos, contanto que as superfícies duras ou pontiaguras, caso haja, sejam devidamente isoladas com uma fita protetora e mantidas a uma distância segura com relação aos membros da equipe durante a execução da rotina.

- VIII: A uma equipe com maior experiência permitem-se executar quaisquer performances de nível(is) anterior(es).
- IX: Os atletas deverão estar com ao menos um dos pés, mão ou parte do corpo (à exceção do cabelo) na superfície de performance ao início e durante toda a rotina. Exceção: Desmontes e/ou arremessos de flier ou flier ligado à(s) mão(s) de ao menos uma base que esteja em contato com a superfície de performance.
- X: No caso de cabelos longos, mantê-los presos por “frufu”, elásticos ou outros objetos macios e maleáveis.
- XI: As idades determinadas para cada Categoria referem-se ao ano de realização do campeonato, ainda que o atleta complete a idade mínima após a realização deste.
- XII: Qualquer equipe cujo membros declararem falsamente sua idade será desclassificada e, em caso de descoberta posterior, perderá o título conquistado.
- XIII: Fliers obrigatoriamente serão do sexo feminino.
- XIV: Roupas de membros do sexo masculino devem incluir uma camiseta ou jersey, com ou sem mangas, calças (ou shorts). Membros do sexo feminino deverão usar saia e shell (blusinha) ou vestidinho. Todos os membros deverão usar tênis para Cheerleading ou corrida durante a rotina. Obs.: As vestes devem, necessariamente, representar as cores da equipe.
- XV: Todos os participantes concordam em se comportarem de modo ético e desportivo durante todo o evento. O responsável pela equipe deverá se certificar de que ela aja de acordo. Falta de desportismo por parte da equipe ou entidades às quais representem levará à desqualificação da equipe, conforme as normas da ICU.

NORMAS GERAIS PARA AS DIVISÕES CHEER E PIRÂMIDES (ITEM 2):

I: Acrobacias:

- A. Todas as acrobacias devem se originar na superfície de performance e nela terminar. (Exceção: Quando realizadas sobre uma pirâmide, desde que terminem na superfície de performance ou com a flier nas mãos das bases em posição deitada.)
- B. Acrobacias por cima, por baixo ou através de uma pirâmide, indivíduo ou acessório (Prop) não são permitidas.
- C. Executar acrobacias segurando ou em contato com qualquer acessório (Prop) não é permitido.
- D. Acrobacias assessoradas (assistidas) ou conectadas não são permitidas. ***Estrela-em-dupla e rolamento-em-dupla são permitidos, pois são interpretados como pirâmides, não como acrobacia assistida.***
- E. Acrobacias iniciadas a partir de impulso (corrida) ou não deverão ter um giro frontal, lateral ou reverso e, no máximo, dois giros rotatórios.

II: Pirâmides:

- A. Um Spotter é necessário para qualquer pirâmide estendida (acima dos ombros).
- B. Extensões com flier apoiado sobre um dos pés são permitidas a partir da categoria Junior.
- C. Montagens e transições com giro rotatório são permitidas, desde que a flier execute no máximo dois giros.
- D. A flier não poderá executar giro frontal, lateral ou reverso em transições entre pirâmides. Giros frontais ou reversos para monte ou desmonte são permitidos desde que haja contato dos braços da flier com as mãos das bases laterais.
- E. Pirâmides não podem se mover por cima ou por baixo de uma outra pirâmide (ex: "Shoulder sits" caminhando sobre um "Elevador" ("Prep")).
- F. Pêndulo ("Pendulum") transicional à altura dos ombros ou acima no qual a flier "cai" longe das bases requer três Catchers adicionais para cada lado sobre o qual o pêndulo cair, dos quais ao menos dois Catchers não façam parte das bases originais. O contato físico deverá ser mantido com as bases originais, que darão apoio aos membros inferiores da flier.
- G. Em pirâmides de dupla, não será permitida a execução de giros aéreos frontais, laterais ou reversos.
- H. "Cupis" duplos com uma única base requerem um Spotter extra para cada flier.
- I. Movimentos de liberação de flier são permitidos, mas não deverão exceder 50 centímetros acima dos braços estendidos das bases (Exemplo: "Tic-tocs" são permitidos.)

- J. Movimentos de liberação não podem levar a flier a aterrissar em posição decúbita.
- K. Movimentos de liberação deverão trazer a flier de volta às bases originais.
- L. “Helicóptero” não será permitido.
- M. Pirâmides invertidas não são permitidas. Exceção: Posição “Aguilha”.
- N. Os Catchers deverão recolher a flier protegendo-lhe, prioritariamente, a cabeça e os ombros.
- O. Inversões descendentes não são permitidas.
- P. Pirâmides 2^{1/2} são permitidas, desde que não haja transição entre pirâmides, as primeiras bases tenham os dois pés em contato com a superfície de performance e as bases elevadas estejam à altura dos ombros. A flier deverá estar, no máximo, à altura da cintura das bases superiores.
- Q. Desmonetes de pirâmides não invertidas deverão ser recolhidos por ao menos duas bases. Exceção: Divisão Pirâmides, Categoria Co-ed.
- R. Pirâmides já formadas não podem ter as bases substituídas.
- S. Inversões nas quais as bases amparam a flier pelos braços são permitidas, contanto que haja somente uma rotação frontal ou reversa. Não são permitidas em Pirâmides 2^{1/2}.
- T. Desmontes em Rede (Cradle) com uma base única deverão ter um Spotter separado com ao menos uma mão/braço dando suporte à cabeça e à área dos ombros da flier no momento do desmonte.
- U. Desmontes em Rede com múltiplas bases, à altura dos ombros ou acima devem ter dois Catchers e um Spotter separado, com ao menos uma mão/braço dando suporte à cabeça e à região dos ombros da flier no momento do desmonte.
- V. Desmontes para a superfície de performance devem ter assessoria de ao menos uma das bases originais.
- W. Até 2 giros e ¼ são permitidos durante os desmontes em qualquer pirâmide.
- X. Desmontes com giros laterais não são permitidos. Desmontes com giros frontais ou reversos exigem auxílio das bases.
- Y. Acrobacias diversas para desmonte estão proibidas.
- Z. Desmontes em Rede de dois “Cupies” formados sobre uma única base requerem 2 Catchers para cada flier.
- A'. Arremessos (Tosses) são permitidos contanto que haja um total de 4 bases de arremesso. Uma das bases deve estar atrás da flier durante o arremesso para assessorá-la.
- B'. Os arremessos devem ser lançados a partir do nível da superfície de performance e, necessariamente, ter a flier recolhida em posição de Rede (Cradle), por, ao menos, 3 das bases originais, uma das quais deve estar posicionada na região da cabeça e dos ombros da flier. Durante o arremesso, as bases devem permanecer imóveis (Exemplo: Não deve haver arremesso em um ponto da superfície de

performance de modo que a flier seja recolhida em um outro ponto dessa superfície, levando as bases a se movimentarem (intentional traveling tosses).

- C'. Arremesso por cima de uma formação frontal é permitido, desde que esta seja imóvel e não seja uma pirâmide, e a flier arremessada passe voando sobre essa formação e seja recolhida, em Rede, por ao menos 3 bases posicionadas à frente dessa formação.
- D'. Arremessos invertidos ou com giros frontais, laterais ou reversos não são permitidos.
- E'. Nenhuma formação de pirâmide pode se mover sobre, sob ou através de um arremesso. Do mesmo modo, arremessos não podem passar sobre, sob ou através de pirâmides.
- F'. Em arremessos, até 2 giros rotatórios e $\frac{1}{2}$ são permitidos no ar para a flier.
- G'. É permitida para a flier a execução de saltos de Cheerleading durante os arremessos.

NORMAS GERAIS PARA A DIVISÃO DANCE:

- I: As equipes devem escolher uma das Categorias desta Divisão, conforme a Modalidade, a saber: Jazz, Hip Hop, Freestyle (inclui Poms).
- II: Nesta Divisão não são permitidas Torcidas, Cantos ou Sidelines, pirâmides ou props (acessórios). Exceção: pompons, no caso da Categoria Freestyle.
- III: Cada equipe terá o máximo de 2 minutos e 30 segundos para demonstrar seu estilo e conhecimento. A contagem começará ao primeiro movimento coreografado ou nota de música. A contagem terminará ao último movimento coreografado ou nota de música, conforme o que aconteça por último. Deve-se observar que a música escolhida seja adequada a todos os membros presentes no evento.
- IV: Itens de vestimenta ou portáteis que complementem a coreografia serão permitidos nas Categorias Jazz e Hip Hop. Elas podem ser removidas e descartadas do corpo. A Categoria Freestyle não permitirá Props, uma vez que os pompons serão usados em 50 a 100% da rotina. Se pessoas do sexo masculino se apresentarem na Categoria Freestyle, eles não poderão usar pompons. Itens que podem ser usados como vestimenta não são considerados Prop e são permitidos em todas as Categorias. Não serão permitidos Props largos em Categoria alguma. Exemplos desses Props são: cadeiras, banquetas, caixas, escadas, *steps*, barras etc.
- V: As roupas devem ser adequadas para qualquer público, observando-se o caráter familiar deste evento.
- VI: Peças de roupa devem cobrir com segurança as partes do corpo. Acidentes que venham a expor partes do corpo de um ou mais membros incorrerão em perda de pontos para a equipe. Teste a resistência de suas roupas com antecedência. Não será permitida apresentação sem os pés calçados, conforme normas gerais.

- VII: Acrobacias são permitidas, contanto que uma mão, pé, ou parte do corpo (à exceção do cabelo) permaneça em contato com a superfície de performance. Essas execuções podem ser feitas individualmente ou em combinação. Manobras aéreas não são permitidas. Exemplos de execuções permitidas: Rolamentos frontais, reversos ou laterais, estrelas, paradas de mão, pontes, reversões frontais ou traseiras, giros de cabeça, rotação “moinho” (windmill).
- VIII: Elevação de um dançarino pode ocorrer, contanto que aquele que o elevar esteja em contato permanente com a superfície de performance e aquele esteja com a cintura à altura dos ombros deste ou abaixo. O movimento deve ser executado e, em seguida, o dançarino que foi elevado deverá reassumir uma posição sobre a superfície de performance.
- IX: Pirâmides não são permitidas nesta Divisão. Exceção: Pirâmide de coxa.
- X: Não são permitidos arremessos nesta Divisão.
- XI: Um dançarino que esteja ligado a um outro, o qual ampara seu peso, não pode desligar-se dele até que esteja devidamente amparado por outro dançarino.
- XII: Coreografia vulgar, ofensiva e/ou música imprópria para uma platéia familiar não serão permitidas. As rotinas deverão ser direcionadas a todos os membros de uma família, agradando a todos. Material vulgar ou sugestivo ou coreografia que implique algo indecente, aparentando conteúdo ofensivo, preconceituoso ou sexual não será permitido. Certifique-se de que sua coreografia seja apropriada.
- XIII: Vestes e maquiagem devem ser aceitáveis num ambiente familiar.

NORMAS GERAIS PARA A DIVISÃO SALTOS:

- I: Nesta Divisão não há fundo musical.
- II: Os indivíduos ou equipes sevem executar em até 1 minuto, com pausa ou não, três saltos de Cheerleading de qualquer grau de dificuldade. Quanto maior a complexidade, maior a pontuação. No caso de duplas, os saltos deverão ser sincronizados.
- III: Não serão permitidas pirâmides, acrobacias, Cantos, Torcidas ou Sidelines nesta Divisão.
- IV: Os participantes deverão usar uniformes que os identifique, ainda que não pertençam a uma equipe, conforme normas gerais.
- V: Nesta Divisão são permitidos apenas pompons como Props.
- VI: Os indivíduos ou duplas serão avaliados com relação ao domínio da técnica, a sincronia (no caso de duplas), a contagem, a confiança, o desenvolvimento, a impressão causada e a eficácia.

NORMAS ESPECÍFICAS: DIVISÃO CHEER / MODALIDADE VARSITY / CATEGORIA PEE WEE

DEFINIÇÕES:

Para definições sobre os termos usados no decorrer deste texto, consulte o Manual de Cheerleading, no site:
<http://www.ubcheer.com.br>.

All Girl, 9 a 11 anos.

NORMAS:

- I: Para esta Categoria, serão permitidas as seguintes pirâmides humanas, saltos, acrobacias, arremessos e desmontes:
- a) Pirâmides: Cupi/Extensão fechada, Prep/Extensão ao ombro, Extensão, Split-lift/Meia Extensão, Liberdade, Tocha, Arabesco, Escala. Pirâmides 2^{1/2} estão proibidas.
 - b) Saltos: Tuque/Joelhos à frente, Toca-pés, Barreira frontal, Barreira lateral, Pique, Herkie, Nove Duplo, Gancho duplo, Salto X.
 - c) Arremessos de flier são proibidos. Giros aéreos não são permitidos.
 - d) Acrobacias: Meia-volta/180-up, Sobe-e-desce, Tic-toc, 360-up, Flic-flac, Ponte, Estrela, Reversão, Rodante, Rolamentos.
 - e) Desmontes: Rede, pencil drop.
- II: As equipes deverão ter *Spotters* para todas as pirâmides acima dos ombros.
- III: Ver normas gerais neste documento para observações gerais.

NORMAS ESPECÍFICAS: DIVISÃO CHEER / MODALIDADE VARSITY / CATEGORIA JUNIOR

Para definições sobre os termos usados no decorrer deste texto, consulte o Manual de Cheerleading, no site:
<http://www.ubcheer.com.br>.

All Girl ou Co-ed, 12 a 14 anos.

NORMAS GERAIS:

- I: Para esta Categoria, serão permitidas as seguintes pirâmides humanas, saltos, acrobacias, arremessos e desmontes:
- a) Pirâmides: Cupi/Extensão fechada, Prep/Extensão ao ombro, Extensão, Split-lift/Meia Extensão, Liberdade, Escorpião, Tocha, Arabesco. Pirâmides 2^{1/2} estão proibidas.
 - b) Saltos: Tuque/Joelhos à frente, Toca-pés, Barreira frontal, Barreira lateral, Pique, Herkie, Nove Duplo, Gancho duplo, Salto X. Todos os saltos somente serão permitidos a partir do solo, i.e., sem arremesso de Flier.
 - c) Giros aéreos não são permitidos.
 - d) Acrobacias: Meia-volta/180 up, Sobe-e-desce, Flic-flac, Reversão, Estrela, Rodante.
 - e) Desmontes: Rede, pencil drop.
- II: Deve-se usar *Spotters* para todas as pirâmides acima dos ombros.
- III: Ver normas gerais neste documento para observações gerais.

NORMAS ESPECÍFICAS: DIVISÃO CHEER / MODALIDADE VARSITY / CATEGORIAS SENIOR

Para definições sobre os termos usados no decorrer deste texto, consulte o Manual de Cheerleading, no site: <http://www.ubcheer.com.br>.

All Girl ou Co-ed, 15 a 17 anos.

NORMAS GERAIS:

- I: Para esta Categoria, serão permitidas as seguintes pirâmides humanas, saltos, acrobacias, arremessos e desmontes:
- a) Pirâmides: Cupi/Extensão fechada, Prep/Extensão ao ombro, Extensão, Split-lift/Meia Extensão, Liberdade, Escorpião, Tocha, Arabesco. Pirâmides 2^{1/2} são permitidas.
 - b) Saltos: Tuque/Joelhos à frente, Toca-pés, Barreira frontal, Barreira lateral, Pique, Herkie, Nove Duplo, Gancho duplo, Salto X.
 - c) É permitido arremesso de Flier.
 - d) Arremessos com saltos podem ser executados. Giros aéreos não são permitidos.
 - e) Acrobacias: Meia-volta/180 up, Sobe-e-desce, Flic-flac, Reversão, Estrela, Rodante, altos mortais e outros.
 - f) Desmontes: Rede, pencil drop.
- II: Deve-se usar *Spotters* para todas as pirâmides acima dos ombros.
- III: Ver normas gerais neste documento para observações gerais.

NORMAS ESPECÍFICAS: DIVISÃO CHEER / MODALIDADE VARSITY / CATEGORIA COLLEGE

Para definições sobre os termos usados no decorrer deste texto, consulte o Manual de Cheerleading, no site: <http://www.ubcheer.com.br>.

All Girl ou Co-ed, 18 a 25 anos.

NORMAS GERAIS:

- I: Para esta Categoria, serão permitidas as seguintes pirâmides humanas, saltos, acrobacias, arremessos e desmontes:
- a) Pirâmides: Cupi/Extensão fechada, Prep/Extensão ao ombro, Extensão, Split-lift/Meia Extensão, Liberdade, Escorpião, Tocha, Arabesco. Pirâmides 2^{1/2} e outras são permitidas.
 - b) Saltos: Tuque/Joelhos à frente, Toca-pés, Barreira frontal, Barreira lateral, Pique, Herkie, Nove Duplo, Gancho duplo, Salto X.
 - c) É permitido arremesso de Flier.
 - d) Arremessos com saltos podem ser executados. Giros aéreos não são permitidos.
 - e) Acrobacias: Meia-volta/180 up, Sobe-e-desce, Flic-flac, Reversão, Estrela, Rodante, altos mortais e outros.
 - f) Desmontes: Rede, pencil drop.
- II: Deve-se usar *Spotters* para todas as pirâmides acima dos ombros.
- III: Ver normas gerais neste documento para observações gerais.

NORMAS ESPECÍFICAS: DIVISÃO CHEER / MODALIDADE LIGAS ESPORTIVAS

Para definições sobre os termos usados no decorrer deste texto, consulte o Manual de Cheerleading, no site: <http://www.ubcheer.com.br>.

All Girl ou Co-ed, 13 a 17; 18a 25 anos.

NORMAS GERAIS:

- I: Para esta Categoria, serão permitidas as seguintes pirâmides humanas, saltos, acrobacias, arremessos e desmontes:
- a) Pirâmides: Cupi/Extensão fechada, Prep/Extensão ao ombro, Extensão, Split-lift/Meia Extensão, Liberdade, Escorpião, Tocha, Arabesco. Pirâmides 2^{1/2} e outras são permitidas.
 - b) Saltos: Tuque/Joelhos à frente, Toca-pés, Barreira frontal, Barreira lateral, Pique, Herkie, Nove Duplo, Gancho duplo, Salto X.
 - c) É permitido arremesso de Flier.
 - d) Arremessos com saltos podem ser executados. Giros aéreos não são permitidos.
 - e) Acrobacias: Meia-volta/180 up, Sobe-e-desce, Flic-flac, Reversão, Estrela, Rodante, altos mortais e outros.
 - f) Desmontes: Rede, pencil drop.
- II: Deve-se usar *Spotters* para todas as pirâmides acima dos ombros.
- III: Ver normas gerais neste documento para observações gerais.