



EESTI CHEERLEADINGU LIIT

**VÕISTLUSJUHEND
2026/2027 HOOAEG**



www.cheer.ee

Sisukord

Sisukord	2
1. ÜLDEESKIRJAD	3
1.1. Üldised osalemistingimused	3
1.1.1. Registreerimine	3
1.1.2. Ärajäämine ja asendused	4
1.1.3. Akrediteerimine	4
1.1.4. Autasustamine	4
1.2. Osalejad	4
1.2.1. Eesti meistrivõistlused cheerleading'us 2026	4
1.2.2. Estonian Cheer Open 2027	5
1.3. Kategooriad	5
1.4. Vanusegrupid ja divisjonid	6
1.5. Crossovers (mitmes võistkonnas osalemine)	6
1.6. Kava kestus	6
1.7. Reeglid	7
1.8. Muusika	8
1.9. Võistlusala	8
2. ÜLDISED VÕISTLUSREEGLID JA JUHEND	9
2.1. Üldreeglid	9
2.2. Kuidas lahendada menetlusküsimusi	9
2.3. Sportlik käitumine	9
2.4. Esitluse katkestamine	10
2.4.1. Ettenägematud asjaolud	10
2.4.2. Võistkonna süü	10
2.4.3. Vigastus	10
2.5. Tõlgendused ja / või otsused	11
2.6. Disklahv	11
2.7. Hindamisprotseduur	11
2.8. Punktid ja kohad	11
2.9. Otsuste lõplikkus	12
2.10. Mahaarvamised	12
3. CHEERLEADINGU ÜLDISED REEGLID	13
3.1. Üldreeglid	13
3.2. Spetsiifilised kava juhised	13
4. PERFORMANCE CHEER ÜLDISED REEGLID	15
4.1. Üldreeglid	15
4.2. Spetsiifilised kava juhised	15
4.2.1. Koreograafia ja kostüümid	15
4.2.2. Rekvisiidid (Props)	16

1. ÜLDEESKIRJAD

Järgmised reeglid ja eeskirjad kehtivad EstCU 2026/2027 hooajal EstCU korraldavatel võistlustel.

1.1. Üldised osalemistingimused

Järgmised reeglid kehtivad Eesti meistrivõistlustel cheerleadingus 2026a ja Estonian Cheer Open 2027a võistlustel ning põhinevad Rahvusvahelise Cheerleading'u Liidu (ICU – International Cheer Union) reeglitel.

1.1.1. Registreerimine

Registreerimine toimub [ECU registreerimissüsteemi](#) kaudu. Registreerimine lõpeb ca 5 nädalat enne võistlust. 2026/2027 hooaja võistluste registreerimise tähtajad:

Eesti meistrivõistlused cheerleadingus 2026 registreerimise tähtaeg 05.11.2026 kell 23.59.

Estonian Cheer Open 2027 registreerimise tähtaeg 22.04.2027 kell 23.59.

Osalemissoovi avaldamiseks ja registreerimisandmete saamiseks palume saata e-kiri aadressile cheer.emv@gmail.com. Seejärel saadab korraldaja teile individuaalsed sisselogimisandmed. Registreerimiseks tuleb kava ja osalejate andmed sisestada võistluste registreerimise tähtaegadest kinni pidades.

NB: Igal registreerual võistkonnal peab olema unikaalne nimi (näiteks ei tohi mitut võistkonda registreerida nime all AllStar Stunt; selle asemel kasutage nimesid AllStar Stunt A, AllStar Stunt B, AllStar Stunt C jne).

Soovitame tungivalt registreerida oma kava õige nime ja õige kategooriaga kohe alguses, kuna kava nimesid ja kategooriaid ei saa pärast registreerimise tähtaja möödumist muuta. **Pärast registreerimise tähtaja möödumist ei saa meistrivõistlustele lisada uusi kavasid ega osalejaid.** Samuti ei saa pärast seda kuupäeva muuta kava nimesid ja kategooriaid. Mõjuvatel põhjustel (nt vigastus või haigus) võib osalejaid asendada või eemaldada. Sellistest muudatustest tuleb teada anda e-posti teel aadressil cheer.emv@gmail.com.

Korraldajad jätavad endale õiguse diskvalifitseerida võistkond, kelle osavõtumaks on tasumata kolm päeva enne võistlust.

Korraldajad jätavad endale õiguse teha ürituse toimumises erakorraliste asjaolude ilmnemisel muudatusi.

1.1.2. Ärajäämine ja asendused

Pärast registreerimise tähtaja möödumist loetakse nimekiri lõplikuks ja kinnitatuks. Arvutatud osalustasu ei kuulu tagastamisele ega ole ühelgi põhjusel tühistatav.

Klubidel on õigus sportlasi asendada kuni üks nädal enne võistlust. Alates võistlusnädalast võib sportlasi nimekirjast eemaldada, kuid osalustasu ümber ei arvutata ega tagastata.

Kui registreerimise tähtaeg on möödunud, ei saa võistlustelt eemaldatud võistkonda enam tagasi lisada.

1.1.3. Akrediteerimine

Akrediteerimine toimub enne soojendust. Sportlased peavad võistlustel osalemiseks esitama fotoga isikut tõendava dokumendi. Akrediteerimine toimub järgmiselt: sportlased rivistuvad perekonnanimede järgi tähestikulises järjekorras. Kontrollimise ajal ütleb iga sportlane oma täisnime, seejärel kontrollitakse tema ehteid ja neete.

1.1.4. Autasustamine

Divisjoni 3 parimat võistkonda saavad karika ja diplomi. Kõigi 3 parima võistkonna sportlased saavad medalid. Kõik osalevad võistkonnad saavad diplomi.

1.2. Osalejad

1.2.1. Eesti meistrivõistlused *cheerleading*’us 2026

Eesti meistrivõistlustele 2026 saavad registreeruda ainult Eesti klubid, kes on EstCU tegevliikmed.

Meistrivõistlused on avatud Eesti kodanikele ja legaalsele elanikele. Sportlase isik, vanus ja alaline elukoht tehakse kindlaks kehtiva fotoga isikut tõendava dokumendi ja kaasas olevate dokumentide alusel, mis peavad sisaldama järgmist teavet:

- ees- ja perekonnanimi;
- sünniaeg;
- foto;
- kodakondsus või elamisloa kestuse tõend.

Oluline märkus: Eesti spordiseadus sätestab: § 8. Osalemine rahvusvahelistel tiitlivõistlustel. Eestis elavatel Eesti kodanikel ja alla 18-aastastel alaealistel, kellel ei ole ühegi teise riigi kodakondsust, on õigus osaleda rahvusvahelistel tiitlivõistlustel Eesti rahvuskoondise koosseisus.

Palun tutvuge tiitlivõistlustele kvalifitseerumise tingimuste ja spetsiifiliste divisjonide reeglitega: [Tiitlivõistlustele kvalifitseerumise tingimused](#).

Oluline teave osalejatele: Kohustuslikud koolitused

Seoses osalemisega rahvusvahelistel tiitlivõistlustel ja 2026. aasta Eesti meistrivõistlustel cheerleadingus on kehtestatud järgmised koolitusnõuded:

1. **Antidopingu koolitus rahvusvahelistel tiitlivõistlustel osalejatele.** Kõik sihtrühma kuuluvad isikud (sportlased, treenerid, saatjad) peavad olema läbinud Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse (EADSE) WADA antidopingu kursuse rahvusvaheliste tiitlivõistluste alguseks. Koolitust on TASUTA ja seda saab läbida: [Antidoping - Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus](#)
2. **Väärkohtlemise ennetamise koolitus treeneritele ja juhendajatele.** Kõik 2026. aasta Eesti meistrivõistlustel cheerleadingus osalevad treenerid ja juhendajad peavad läbima Väärkohtlemise ennetamise koolituse. Kehtiva EKR (Eesti Kutsekvalifikatsiooni) tasemega treenerid on koolituse läbimise tõendamiseks vabastatud. Kõik ilma kehtiva EKR tasemeta juhendajad peavad esitama koolituse läbimist tõendava dokumendi hiljemalt **üks nädal enne võistluste algust** e-aadressile cheer.emv@gmail.com. Koolitust on TASUTA ja seda saab läbida: [Väärkohtlemise juhtumite märkamise, lahendamise ja ennetamine spordis | Digiriigi Akadeemia õppeplatvorm](#)

1.2.2. Estonian Cheer Open 2027

Estonian Cheer Open 2027 on avatud kõigile siseriiklikele ja rahvusvahelistele võistkondadele. Võistlevad osalejad peavad vastama lubatud vanusegrupile.

1.3. Kategooriad

Distsipliin	Performance Cheer	Cheerleading
Meeskonna divisjonid (Team Divisions)	Pom, Hip Hop, Jazz	Cheer
Väikesed divisjonid (Small Team divisions)	Doubles	Group Stunts , Partner Stunts
Vanus	Mini, Primary, Youth, Junior, Senior, Master	Primary, Youth, Junior, Senior
Tase (Level)	Premier	Novice, Intermediate, Median, Advanced, Elite, Premier

1.4. Vanusegrupid ja divisjonid

Ülevaade vanusegruppide ja divisjonide [2026/2027. hooajal](#). Korraldajal on õigus ühendada või tühistada divisjone, kus on vähem kui 3 osalejat.

VANUSEGRUPI ERAND: Meeskonnadivisjonides (team divisions) on lubatud kuni kaks sportlast, kes on vanuseklassist maksimaalselt kaks aastat nooremad või vanemad.

NB! See reegel ei kehti Partner Stunt ja Performance Cheer Doubles kategooriates.

Cheerleading

Coed-divisjonides peab meeskonnas osalema vähemalt üks meessportlane.

Allgirl-divisjonides ei ole meessportlased lubatud.

Performance Cheer

Mehed ja naised võivad osaleda samas meeskonnas.

Varuliikmed (Substitutes)

Meeskonna divisjonid: kuni 5 varuliiget võistkonna kohta. Väikesed divisjonid: kuni 1 varuliige võistkonna kohta.

Taustajõud (Entourage)

Meeskonna divisjonid: kuni 5 treenerit või saatjat võistkonna kohta. Väikesed divisjonid: kuni 2 treenerit või saatjat võistkonna kohta.

1.5. Crossovers (mitmes võistkonnas osalemine)

Cheerleading: crossovers teistesse meeskonna divisjonidesse ei ole lubatud. Iga sportlane võib võistelda ainult ühes vanusegrupis. Crossovers teistesse vanusegruppidesse ei ole lubatud.

Performance Cheer: crossovers teistesse divisjonidesse on lubatud. Crossovers teistesse vanusegruppidesse on lubatud seni, kuni on täidetud vanuse kriteeriumid.

1.6. Kava kestus

Ajavõtt algab esimesest koreograafilisest liigutusest või muusika helist, olenevalt kumb on esimene.

Ajavõtt lõpeb viimase koreograafilise liigutuse või muusika heliga, olenevalt kumb on viimane.

Kui võistkond ületab ajapiirangu, määratakse iga rikkumise eest trahv. Ühepunktiline (1) miinus 5–10 sekundi ületamise eest ja kolmepunktiline (3) miinus 11 sekundi ja pikema aja ületuse eest kohtuniku kohta.

Kuna trahvid on ranged, on soovitatav, et kõik võistkonnad mõõdaksid oma kava aega mitu korda enne võistlust ja jätaksid mitme sekundilise puhvri võimalike kõikumiste jaoks.

Võistluse ajagraafikus püsimiseks peavad võistkonnad väljuma võistlusalt võimalikult kiiresti. Võistkondadel on piiratud aeg väljakule sisenemiseks ja oma kava alustamiseks. Keerulised koreograafilised sissepääsud ei ole lubatud. Lisatingimused on järgmised:

Sisenemine: Kui võistkonda tutvustatakse, peavad nad tulema väljakule ja võtma oma alguse asendi 20 sekundi jooksul.

Väljumine: Kava lõpus ja pärast võistkonna soorituse lõpetamist peavad võistkonnad väljakult viivitamatult lahkuma ja olema võistlusalt väljas 20 sekundi jooksul.

Cheerleading

Meeskond (Team): Kava kogu kestus on maksimaalselt kolm minutit (3:00), sealhulgas cheer-osa.

- Cheer-osa: võib paigutada kava algusesse või keskele. Cheer-osa soovitatav miinimum pikkus on kolmkümmend sekundit (0:30).
- Muusikaosa: Maksimaalselt kaks minutit (2:00).
- Group Stunt ja Partner Stunt: Maksimaalselt üks minut (1:00).

Performance Cheer

Meeskond (Team): Maksimaalselt kaks minutit (2:00).

Doubles: Maksimaalselt üks minut ja kolmkümmend sekundit (1:30).

1.7. Reeglid

Võistluse reeglid on toodud dokumendis [2027 Sport of Cheer Rules & Guidelines](#). Täielikud reeglid leiate lehelt [ICU Sport of Cheer Rules & Guidelines](#). Selguse huvides mõistetakse cheerleading'u tasemeid järgmiselt: L1 – Novice, L2 – Intermediate, L3 – Median, L4 – Advanced, L5 – Elite, L6 – Premier.

Kõik treenerid, sportlased ja abipersonal on kohustatud järgima ICU dopinguvastaseid reegleid. Sportlaste suhtes võidakse võistluste ajal kohaldada dopinguproove. WADA keelatud ainete nimekirja kuuluvaid ravimeid kasutavatel isikutel palutakse järgida ravialase erandi (TUE) taotlemise korda. Võistlejad peavad järgima kõiki cheerleading'u spordiala ohutusreegleid. Samuti järgime [Eesti spordieetika reegleid](#).

Kõik reegleid ja juhendeid puudutavad küsimused palume saata hiljemalt 15.11.2026 aadressile cheer.emv@gmail.com. Palun lisage kaasa tõste/elemendi video.

1.8. Muusika

Iga klubi vastutab võistluse päeval oma muusika mängimise eest (vajutab "play" ja "stop"). Palume võistkonna esindajal olla valmis muusikapuldil 2 kava enne enda esinemist. Muusikat tuleb mängida oma seadmest, millel on AUX-ühenduse võimalus. Teavituste ja muude segajate vältimiseks soovitame lülitada sisse lennurežiim (Flight Mode). Seadme helitugevus peab olema maksimaalsel tasemel.

Võistkonnad on kohustatud järgima [ICU Music Initiative Overview](#) juhiseid.

Kõik osalevad võistkonnad kinnitavad, et nad on lugenud ja mõistnud ICU muusika juhendit ning kõiki võistkonna muusikas kasutatavaid helisalvestisi tohib kasutada ainult helisalvestiste omaniku kirjaliku litsentsiga.

Iga tiim peab veenduma, et laulusõnad oleksid kõigile pealtvaatajatele sobivad. Perekondliku publiku ja rahvusvahelise spordi propageerimise eesmärgil ei tohi kava muusika sisaldada seksuaalse alatooniga, solvavaid, vulgaarseid ega igasugusele vägivallale viitavaid elemente. Selle reegli rikkumist kajastatakse vastava hindamislehe Overall kategoorias.

Heliefektide ülemäärane kasutamine ja hääлтаustade (voiceovers) lisamine muusikale ei ole asjakohane ja seda tuleks vältida. Erandiks võivad olla võistkonna nimi, maskott, klubi värvid, riik jne, mida on soovitatav kava jooksul kasutada maksimaalselt 2 korda. Selle reegli rikkumist kajastatakse vastava hindamislehe üldmulje kategoorias. Lisateave: [Music Information](#).

1.9. Võistlusala

Performance Cheer: Tantsupõrand, minimaalne pindala 16 meetrit x 10 meetrit.

Cheerleading: Akrovaip, minimaalne pindala 16m x 14m.

Võistkonnad võivad üles rivistuda ükskõik kus võistlusala sees. Ala piiridest välja astumise eest trahvi ei tehta.

2. ÜLDISED VÕISTLUSREEGLID JA JUHEND

2.1. Üldreeglid

Kõiki võistkondi peab kõigi ametlike tegevuste ajal juhendama kvalifitseeritud juhendaja või treener.

Treenerid peavad nõudma oskuste valdamist enne järgmise taseme oskuste juurde liikumist. Treenerid peavad arvestama sportlase, grupi ja võistkonna oskuste tasemega, et valida õige võistlustase.

Kõigil juhendajatel ja treeneritel peab vigastuse korral olema olema hädaolukorra lahendamise plaan.

2.2. Kuidas lahendada menetlusküsimusi

Reeglid ja protseduur: Kõiki võistluse reegleid või protseduure puudutavaid küsimusi käsitleb eranditult võistkonna treener ja need suunatakse võistluse tehnilisse lauda. Sellised küsimused tuleks esitada enne võistkonna võistluskatset. Liigutuse või triki reeglitele vastavuse kontrollimiseks soovitame saata oskuse video aadressile cheer.emv@gmail.com või rules@europeancheerunion.com.

Esinemine: Kõik võistkonna esinemist puudutavad küsimused tuleb esitada võistluse tehnilisse lauda viivitamatult pärast meeskonna esinemist ja/või pärast võistluse tulemuste selgumist.

2.3. Sportlik käitumine

Kõik osalejad kohustuvad kogu võistluse vältel käituma sportlaslikult, esitledes end positiivselt nii võistluslale sisenemisel ja sealt lahkumisel kui ka kogu kava vältel.

Iga võistkonna treener vastutab selle eest, et meeskonnaliikmed, treenerid, vanemad ja teised meeskonnaga seotud isikud käituksid vastavalt. Ebasportlik käitumine on aluseks diskvalifitseerimisele.

Tegevused, mis näitavad üles liigset hooplemist, võistluse viivitamist, halba sportlikku käitumist, ebaprofessionaalset käitumist jne, võivad kaasa tuua karistuse. Need tegevused hõlmavad muu hulgas järgmist:

- Sportlane kutsub endale või meeskonnale asjatut tähelepanu pikkade ja liialdatud sisenemist kaudu (nt agressiivne žestikuleerimine/rahva ärritamine, jne).
- Ülemäärased võistluseelsed või -järgsed meeskonnarituaalid (meeskondlikud traditsioonid peavad toimuma lava taga).
- Ülemäärane tähistamine (nt sportlaste kukkumine põrandale, põranda tagumine jne).
- Lisateavet ICU sportliku käitumise põhimõtete kohta leiate järgmiselt videotutvustusest: [ICU Coaches](#)

Sportsmanship.

Rahvusvahelise spordi ja cheerleading'u globaalse sportliku imago edendamiseks peavad lavalised näoilmed ja maneerid olema ehtsad, loomulikud ja autentsed. Sunnitud, koreografeeritud, agressiivsed, vulgaarsed ja solvavad näoilmed ning žestid ei ole asjakohased ja neid tuleks vältida. Laulmine ja/või laulusõnade pantomiimiga esitamine ei ole samuti spordialale kohane ja seda tuleks vältida.

2.4. Esitluse katkestamine

2.4.1. Ettenägematud asjaolud

1. Kui võistluse peakohtuniku arvates katkeb võistkonna kava võistlusseadmete, rajatiste või muude võistlusest tulenevate tegurite (mitte võistkonna enda süü) tõttu, peab mõjutatud võistkond kava peatama.
2. Võistkond esitab kava uuesti ja seda hinnatakse uuesti.
3. Kui võistkond peab kava uuesti esitama, kuid ei esita seda tervikuna, saab võistkond punktisumma madalama taseme esituse järgi.

2.4.2. Võistkonna süü

1. Juhul kui võistkonna kava katkeb võistkonna enda seadmete rikke tõttu, peab võistkond kas kavaga jätkama või võistlusest taanduma.
2. Võistluse tehniline laud otsustab, kas võistkonnal lubatakse esineda hilisemal ajal. Kui tehniline laud nii otsustab, siis esitab võistkond kava uuesti tervikuna ja seda hinnatakse uuesti.
3. Kui võistkond peab kava uuesti esitama, kuid ei esita seda tervikuna, saab võistkond punktisumma madalama taseme esituse järgi.

2.4.3. Vigastus

1. Ainsad isikud, kes võivad vigastuse tõttu kava peatada, on:
 - võistluse tehniline laud;
 - esineva võistkonna treener;
 - vigastatud isik ise.
2. Võistluse tehniline laud otsustab, kas võistkonnal lubatakse esineda hilisemal ajal. Kui tehniline laud lubab kava hiljem uuesti esitada, on kordus esinemise koht ajagraafikus tehnilise laua ainupädevuses. Võistkond võib kava uuesti esitada tervikuna ja seda hinnatakse uuesti.
3. Kui võistkond peab kava uuesti esitama, kuid ei esita seda tervikuna, saab võistkond punktisumma madalama taseme esituse järgi.
4. Vigastatud osaleja, kes soovib esineda, ei tohi naasta võistlusväljakule enne, kui:
 - Võistluse tehniline laud saab loa esmalt osalejat abistavalt meditsiinitöötajalt, vanemalt (kui viibib kohal) JA SEEJÄREL võistleva võistkonna peatreenerilt.

- Kui meditsiinitöötajad ei anna osalejale luba, võib osaleja võistlusele naasta ainult juhul, kui kohapeal viibiv vanem või seaduslik esindaja kirjutab alla osalemise lubamise avaldusele (waiver).
- Peapõrutuse ja peavigastuse korral ei tohi osaleja võistleva naasta ilma seotud väljaõppega meditsiinitöötaja loata ja 24-tunnise ooteajata, isegi lapsevanema või seadusliku esindaja allkirjastatud loa olemasolul.

2.5. Tõlgendused ja / või otsused

Kõikide käesolevate reeglite ja eeskirjade tõlgendused või muud võistlust puudutavad otsused teeb EstCU. EstCU teeb otsuse tagamaks, et võistlus kulgeb viisil, mis on kooskõlas võistluse üldise vaimu ja eesmärkidega. Kui tõlgendus on vaja teha käimasoleva võistluse ajal, teevad selle kohapeal viibivad kohtunikepaneeli liikmed ja peakohtunik koos.

2.6. Disklahv

Iga võistkond, kes ei järgi käesolevate "Reeglite ja juhendi" tingimusi ja korda, võidakse võistlustelt diskvalifitseerida. Ta kaotab automaatselt õiguse mis tahes võistluse auhindadele või diplomitele ning võib kaotada ka võimaluse osaleda järgmisel aastal.

2.7. Hindamisprotseduur

Cheerleading'u ja Performance cheeri jaoks on eraldi kohtunike paneelid.. Kavasid esitades hindavad kohtunikud võistkondi 100-punkti süsteemi alusel. Tulemused on pärast võistlust avalikult saadaval veebilehtedel www.estonianopen.cheer.ee ja www.cheer.ee. Iga võistkond saab oma hindamislehed e-posti teel.

2.8. Punktid ja kohad

Individuaalsed hindamislehed on mõeldud ainult konkreetse kohtuniku isiklikuks kasutamiseks. Igal kohtunikul on kohustus ja õigus vaadata üle ning esitada oma lõplikud punktid ja kohad enne kõigi võistkondade punktide kokku arvutamist. Pärast võistlust saavad võistkonnad kohtunike hindamislehed. Lisaks saavad võistkonnad koondtulemused lõpliku koha ja punktisummadega..

2.9. Otsuste lõplikkus

Võistlustel osalemisega nõustub iga võistkond, et kohtunike otsused on lõplikud ja ei kuulu läbivaatamisele. Iga võistkond tunnistab kohtunike ja võistlusametnike vajadust teha kiireid ja õiglasi otsuseid ning loobutakse seetõttu selgesõnaliselt selliste otsuste õiguslikust, halduslikust või menetluslikust vaidlustamisest.

2.10. Mahaarvamised

Reeglite rikkumisel määratakse võistkonnale viie (5) punktiline mahaarvamine iga sellise kohtuniku kohta, kelle individuaalne punktisumma lisati meeskonna üldskoorile. See miinus ei kehti rikkumistele, millel on määratud väiksem punktiline väärtus. Sama reegli mitmekordne rikkumine samal ajal loetakse vaid üheks konkreetse reegli rikkumiseks ja toob kaasa vaid viie (5) punktilise mahaarvamise. Liigutuse või triki reeglitele vastavuse kontrollimiseks soovitame saata oskuse video aadressile cheer.emv@gmail.com. See tuleb esitada aegsasti enne võistlust.

Penalty Master

Team #		# 63 ⓘ	# 65 ⓘ
	points	 Protocol	 Protocol
Disqualification	-	no	no
Time Limit Violation: 5 - 10 seconds	-1	0	0
Time Limit Violation: 11 seconds and over	-3	0	0
Drop from Stunts, Tumbling, Tosses or Pyramids	-3	0	0
Illegal element	-5	0	0
Missing Spotter	-5	0	0
Other violation of the safety guidelines	-5	0	0
TOTAL		0	0

3. CHEERLEADINGU ÜLDISED REEGLID

3.1. Üldreeglid

Kõiki sportlasi peab kõigi ametlike tegevuste ajal juhendama kvalifitseeritud treener.

Treenerid peavad nõudma oskuste valdamist enne järgmise taseme oskuste juurde liikumist. Treenerid peavad arvestama sportlase, grupi ja võistkonna oskuste tasemega õige taseme valimisel.

Kõigil võistkondadel, klubidel, treeneritel ja juhtidel peab vigastuse korral olema hädaolukorra lahendamise plaan.

Sportlased ja treenerid ei tohi harjutuste või esinemise ajal olla alkoholi, narkootikumide, sooritusvõimet parandavate ainete või käsimüügiravimite mõju all, mis takistaksid ohutut juhendamist või kava sooritamist.

Sportlased peavad alati harjutama ja võistleva sobival pinnal. Tehnilisi oskusi (tõsted, püramiidid või akrobaatika) ei tohi teha betoonil, asfaldil, märjal või ebatasasel pinnal ega takistustega pindadel.

3.2. Spetsiifilised kava juhised

1. Võisteldes tuleb kanda pehme tallaga jalatseid. Tantsukingad/saapad ja/või võimlemissussid (või sarnased) ei ole lubatud. Jalatsitel peab olema tugev tald.
2. Igasugused ehted, sealhulgas kuid mitte ainult kõrva-, nina-, keele-, naba- ja näorõngad, läbipaistvad plastikehted, käevõrud, kaelakeed ja haaknõelad ei ole lubatud. Ehted tuleb kehalt eemaldada, nende teipimine ei ole lubatud. (Erisus: meditsiinilised ID-märgid/käevõrud). Selgitus: kivikesed on lubatud, kui need on liimitud kostüümi külge, kuid ei ole lubatud, kui need on liimitud naha külge.
3. Sportlase õhku paiskamiseks ei ole lubatud kasutada ühtegi kõrgust suurendavat seadet.
4. Lipud, bännerid, sildid, pomponid, megafonid ja riietusesemed on ainsad lubatud rekvisiidid. Postide või sarnaste tugiseadmetega rekvisiite ei tohi kasutada üheski tõstes ega elemendis.
5. Kõik rekvisiidid tuleb ohutult kõrvaldada (nt tõstest sildi viskamine matile on ebaseaduslik). Kõik vormi osad, mis eemaldatakse meelega kehalt ja mida kasutatakse visuaalse efektina, loetakse pärast kehalt eemaldamist rekvisiidiks.
6. Pehmed toed ja lahased, mida pole tootja originaalkujundusest/-toodangust muudetud, on lubatud. Kipsi või kõndimissaabast kandev sportlane ei tohi osaleda tõstetes, püramiidides, akrobaatikas ega heidetes.
7. Tasemete tõustes hõlmavad teataval tasemel lubatud oskused kõiki eelmisel tasemel lubatud oskusi.
8. Kõikide oskuste jaoks nõutavad julgestajad (spotters) peavad olema teie enda meeskonna liikmed ja läbinud õige julgestustehnika koolituse.
9. Kukkumised, sealhulgas kuid mitte ainult põlve-, istmiku-, reie-, kõhu-, selja- ja spagaadikukkumised

hüppest, tõstest või ümberpööratud asendist ei ole lubatud, välja arvatud juhul, kui suurem osa raskusest kantakse esmalt kätele või jalgadele, mis murrab kukkumise lööki. Selgitus: Kukkumised, mis hõlmavad raskust kandvat kontakti käte ja jalgadega, ei riku seda reeglit.

10. Sportlastel peab kava alguses olema vähemalt üks jalg, käsi või kehaosa (välja arvatud juuksed) esinemispindalal. Erand: Sportlastel võivad jalad olla baaside kätes, kui baaside käed toetuvad esinemispinnale.
11. Võistlejad, kes alustavad kava, peavad jääma samaks kogu kava vältel. Esinejat ei ole lubatud kava ajal teisega "asendada".
12. Sportlasel ei tohi võistluse ajal suus olla närimiskummi, komme, köhatablette ega muid söödavaid või mittedöövavaid esemeid, mis võivad põhjustada lämbumist.
13. Täiendavad julgestajad (additional spotters) on lubatud. Täiendavate julgestajate juhised:
 - Neid tuleks kasutada ainult tõstete, püramiidide ja/või basketite osades. Täiendavad julgestajad peaksid seisma väljaku tagaosas, kui nad ei ole julgestamas.
 - Nad ei tohiks puudutada, aidata ega päästa sooritatavaid oskusi.
 - Täiendavaid julgestajaid tuleks kasutada ainult selleks, et vältida kukkumist võistluspõrandale.
 - Julgestajad ei tohi väljakul olles lugeda rütmi ega juhendada sportlaseid.
 - Nad peavad olema riietatud esinduslikult, professionaalselt ja võistlevatest sportlastest eristuvalt. Täiendavad julgestajad ei tohi kanda esineva võistkonna vormiga sarnaseid riideid. Nad ei tohiks riietuda ega käituda viisil, mis hajutab tähelepanu sportlastelt ja nende esituselt.
14. Rahvusvahelise spordi ja cheerleading'u globaalse sportliku imago edendamiseks peavad sportlased võistleva meeskonnariietuses, mis ei paljasta tahtlikult sportlase keskkoha/kõhupiirkonda, kui sportlane on püstiasendis.

4. PERFORMANCE CHEER ÜLDISED REEGLID

4.1. Üldreeglid

Kõiki sportlasi peab kõigi ametlike tegevuste ajal juhendama kvalifitseeritud treener.

Treenerid peavad nõudma oskuste valdamist enne järgmise taseme oskuste juurde liikumist. Treenerid peavad arvestama sportlase, grupi ja võistkonna oskuste tasemega õige taseme valimisel.

Kõigil võistkondadel, klubidel, treeneritel ja juhtidel peab vigastuse korral olema hädaolukorra lahendamise plaan.

Sportlased ja treenerid ei tohi harjutuste või esinemise ajal olla alkoholi, narkootikumide, sooritusvõimet parandavate ainete või käsimüügiravimite mõju all, mis takistaksid ohutut juhendamist või kava sooritamist.

Sportlased peavad alati harjutama ja võistlema sobival pinnal. Tehnilisi oskusi ei tohi teha betoonil, asfaldil, märjal või ebatasasel pinnal ega takistustega pindadel.

4.2. Spetsiifilised kava juhised

4.2.1. Koreograafia ja kostüümid

1. Koreograafia, kostüümid, meik ja/või muusika peavad olema sobivad igas vanuses publikule. Solvava või vulgaarse sisuga elemendid ei ole lubatud.
2. Kava koreograafia peab olema kõigile pealtvaatajatele sobiv ja meelelahutuslik. Vulgaarseks materjaliks loetakse liigutusi või koreograafilisi elemente, mis sisaldavad ebasobivaid või süüdsusetuid vihjeid, mõjuvad solvavalt või kannavad seksuaalset alatooni ning esitavad labaseid žeste või viiteid.
3. Võistkonnad ei tohi kahjustada esinemispinda (Näiteks: pihustite, pulbrite, õlide jms).
4. Tule, mürgiste gaaside, elusate loomade ja muude potentsiaalselt ohtlike elementide kasutamine on rangelt keelatud.
5. Sobimatu koreograafia, kostüümid ja/või muusika võivad mõjutada ka kohtunike üldmuljet ja/või kava punkte.
6. Kõik kostüümid, meik ja koreograafia peavad olema eakohased ja publikule vastuvõetavad.
7. Kõik kostüümid peavad olema turvalised ja pakkuma peredele vaatamiseks sobivat kehaosade täielikku katvust. Kostüümi rikked, mille tulemusena meeskonnaliikmete kehaosad paljastuvad, võivad olla aluseks diskvalifitseerimisele.
8. Aluspesu, lühikeste pükste või liiga lühikeste pükste all tuleb kanda sukkpükse.
9. Jalatsid on kohustuslikud. Osalise tallaga jalanõud on lubatud. Paljajalu, sokkides ja/või sukkpükstes,

kõrgetel kontsadel, rulluiskudel või muudes spordialale sobimatutes jalatsites esinemine on keelatud. Kahtluse korral konsulteerige kinnituse saamiseks ICU reeglite komiteega.

10. Ehted kostüümi osana on lubatud.
11. Kõigi meeskonnas esinevate meeste kostüüm peab sisaldama särki, mis on kinnitatud; see võib siiski olla varrukateta.
12. Hõiked (cheers) ega hüüded ei ole lubatud.

4.2.2. Rekvisiidid (Props)

1. Rekvisiidiks loetakse kõike, mida kasutatakse kava koreograafias ja mis ei ole / ei olnud algselt kostüümi osa.
Selgitus 1: Pom-pom kategooriates loetakse pompomid vormi osaks.
Selgitus 2: Erivajaduste ja erivõimete divisjonides (Special Olympics & Special Abilities Divisions) loetakse kõik liikumisvahendid, proteesid ja toed sportlase osaks, välja arvatud juhul, kui need eemaldatakse – sel juhul loetakse need legaalsedeks rekvisiitideks, kuni need sportlasele tagastatakse või asendatakse.
2. Käeshoitavad rekvisiidid ja vabalt "seisvad rekvisiidid" ei ole lubatud. Vormi/riietuse osade kasutamine (nt koreograafilistel eesmärkidel, nagu kaelakee, jakk, müts jne) EI OLE lubatud. Samuti ei tohi riietuse/kostüümi osasid kasutada koreograafia/liikumise hõlbustamiseks ega visuaalsete piltide või kujundite loomiseks lavastuses. Kõik riided ja riietusesemed peavad olema alati seljas ning neid ei tohi eemaldada, ega ära visata esinemise ajal.
3. Pom-pom kategoorias on pompomide kasutamine kogu kava vältel kohustuslik. Kui selles kategoorias osaleb meessportlasi, ei ole neil pompomite kasutamine kohustuslik.
4. Üheski kategoorias ei ole lubatud suured vabalt "seisvad rekvisiidid", nagu toolid, taburetid, pingid, kastid, trepid, astmed, redelid, barid, linad jne. Iga ese, mis kannab osaleja raskust, loetakse "seisvaks rekvisiidiks".