

## Il Cheerleading

Il Cheerleading è uno sport di squadra che combina elementi di tumbling nella parte acrobatica a terra ad evoluzioni aeree statiche o dinamiche (da parte delle flyers) nelle piramidi e negli stunt di gruppo; il tutto deve essere collegato, inserito ed armonizzato in una coreografia dinamica che costituisce la parte essenziale della struttura dell'esercizio. Il potenziale di una squadra è determinato soprattutto dalla sintonia nell'esecuzione delle difficoltà proposte, ed il valore della performance è incrementato dalla sicurezza ed dall'energia espressa dagli atleti che in pedana eseguono la routine.

## CheerDance e Performance Cheer

Il Cheerdance si divide invece in due discipline distinte, il Dance e il Performance Cheer, più orientate verso la danza, ma con regole ed elementi tecnici differenti e precisi. Nelle routines viene richiesta una preponderanza della parte ballata, con l'inserimento eventuale di elementi di acrobatica a terra, collaborazioni e sollevamenti, ma soprattutto precisione, sincronia degli elementi di difficoltà presentati dai componenti la squadra (se si tratta di un team) o del duo (se si tratta di un double). Entrambe le discipline si dividono in tre stili differenti in cui può essere richiesto obbligatoriamente l'utilizzo dei poms. Accurata tecnica di danza per gli arti inferiori, linee precisissime delle braccia, espressività, energia e sincronia fra i movimenti e la musica sono le peculiarità che caratterizzano le routines.

## ParaCheer

ParaCheer, noto come Adaptive Abilities fino alla conferma da parte del comitato paralimpico, fa parte del nuovo gruppo di divisioni del cheerleading. Incorpora la maggior parte degli elementi dell'attuale routine di cheerleading: salti, danza, acrobazie e capriole (questo attualmente esclude Basket e Sponge Tosses). Le squadre possono essere "tradizionali", il che significa che tutti gli atleti della squadra hanno una disabilità, o "unificate", che significa che c'è un mix di atleti disabili e non disabili che lavorano insieme.