

# SCF:s Ordlista

Som förklarar:

Tävlingsbestämmelser (TB)  
Tävlingsregler (TR)  
och utbildningsmaterial

Version 2

## **Innehållsförteckning**

<b>ALLMÄNNA ORD INOM CHEERLEADING .....</b>	<b>3</b>
<b>ORD SOM BESKRIVER BYGG / STUNT / PYRAMIDER .....</b>	<b>7</b>
<b>ORD SOM BESKRIVER CHEERDANS.....</b>	<b>11</b>
<b>ORD SOM BESKRIVER GYMNASTIK.....</b>	<b>13</b>
<b>ORD SOM BESKRIVER LEAPS.....</b>	<b>15</b>

## Allmänna ord inom cheerleading

### **Avancerad**

Den tävlingsklass som genomförs på avancerad nivå. Se TB/TR för detaljer.

### **Cheermatta**

Gymnastikmatta/våder som används i cheerklasserna.

### **Dansmatta**

Golv/dansmatta som används i dansklasserna.

### **Deltagare**

Person som representerar sin förening vid tävling.

### **Dispens**

Befrielse från visst krav.

### **Division**

De åldersindelningar som finns vid SCF's mästerskap d.v.s. miniminior, minior, junior samt senior.

### **Egen utrustning**

Tävlingsmaterial som den egna utövaren/föreningen har med sig för att kunna genomföra tävlingen. Till detta hör props (se ordlistan Rekvisita), CD-skivor, skor, tävlingsdräkter m.m.

### **Fortsättning**

Den tävlingsklass som genomförs på fortsättningsnivå. Se TB/TR för detaljer.

### **Föreningstillhörighet**

Den förening som tävlande, reserv, tränare eller funktionärer tillhör. En tävlande, tränare och funktionär kan tillhöra en annan förening än den dem tävlar för, då skall ett utlånings- eller övergångsavtal finnas mellan de båda föreningarna som berörs.

### **Förträning**

Förträning sker i tävlingsordning och sker före själva tävlingen. På förträningen måste samtliga tävlande bära tävlingsdräkter. Hela tävlingsprogrammet ska genomföras som på tävling vilket innebär att alla moment ska genomföras. Se TB/TR för mer information.

### **Grova överträdelser**

Grova överträdelser som uppdagas vid förträningen kan resultera i startförbud till dess de är åtgärdade, samt godkända av tävlingsdomaren. Exempel på grova överträdelser kan vara bygg, gymnastikmoment och dansmoment som inte följer TB/TR.

### **Klass**

Vid SCF's mästerskap finns tre olika klasser, nybörjare, fortsättning samt avancerad. För klassbestämmelser se TR.

### **Koreograf**

Den eller de personer som skapat tävlingsprogrammet. Kan vara samma som tränaren.

### **Ledare**

Den eller de som har hand om saker runt omkring laget/föreningen, kan vara samma person som tränaren.

### **Ljudansvarig**

Ljudansvarig är den som på tävling sköter musiken. Observera att den ljudansvarige ej är ansvarig för kvalitén på musiken som föreningarna lämnar in.

### **Medicinskt utbildad**

Detta syftar till en person som kan ta hand om eventuella akuta skador som kan uppstå vid SCF's mästerskapstävlingar, t.ex. sjukvårdare, ambulanspersonal, läkare eller sjuksköterska. På tävling måste det finnas medicinskt utbildad personal, för att förträning och tävling ska få genomföras.

### **Most Valuable Performance**

MVP (Most Valuable Performance) är det lag/Group stunt/Partner stunt/Individuell som efterlämnar det starkaste intrycket av alla starter oavsett klass/division. Start som fått 10 % avdrag kan ej utses till denna titel.

### **Nybjörjare**

Den tävlingsklass som genomförs på grundläggande/nybjörjarnivå. Se TB/TR för detaljer.

### **Officiella tävlingar**

Svenska mästerskapstävlingar eller andra tävlingar som på något sätt arrangeras av eller i samarbete med SCF alternativt är sanktionerade av SCF.

### **Organiserad in- och utgång**

Lagets in och utgång kan vara organiserad och räknas då in i programtiden. Med organiserad in och utgång räknas bl.a. att hela eller delar av laget gör en organiserad rörelse. Se TR för detaljer.

### **Osäkra fall**

Fall i bygg som inte fångas av respektive bas eller säkerhetsperson som ingår i bygget, men eventuellt av en extern säkerhetsperson. Exempel är elevators som faller bak över bakpersonen utan att fångas.

### **Poängräknare**

Poängräknaren är den som på tävling räknar samman poäng inklusive de poängavdrag som eventuellt förekommer.

### **Programtid**

Programtiden är den tid som programmet totalt sett får ta. Tiden börjar räknas från första till sista organiserade rörelse. Observera att utrustningen kan ha en annan hastighet, så ha helst några sekunder tillgodo. Se TR för detaljer.

### **Regeldomare**

Regeldomaren är den som på tävling kontrollerar regler och genomför/drar av de poängavdrag som gäller för respektive regelbrott.

### **Rekvisita (Prop)**

Något som används för att förstärka intrycket av programmet, annat än rörelser, röster, musik och kläder. Vanlig rekvisita är Pom pons och skyltar. En sak eller ett klädesplagg som inte längre används som ett klädesplagg räknas som rekvisita. Detta innebär att en pom pon som blir

en boa eller en sjal som tas av blir props som måste sökas dispens för.

### **Reserv**

Person som kan ersätta annan tävlande vid tävling.

### **Spotter**

En säkerhetsperson som ej tillhör laget/är med i programmet. (Extern säkerhetsperson)

### **Stuntsekvens**

En serie bygg som sitter i hopp i en kombination.

### **Svårighetsgrad**

Den tekniska svårigheten på programmet eller enskilda moment i ett program.

### **Säkerhetsperson**

En säkerhetsperson är den person som ansvarar för en topps säkerhet, främst huvud-, nacke- och ryggområdet. För att en person ska vara en säkerhetsperson måste denna stå på en sådan plats att han/hon kan skydda toppens huvud/nacke/rygg vid ett fall, samt hela tiden vara fokuserad på toppen. Det som särskiljer en säkerhetsperson från en bas är att denne inte får vara bärande i bygget. Säkerhetspersonen får inte lyfta upp toppen, utan enbart stabilisera och ägna sig åt sin främsta uppgift att skydda toppens nacke och rygg.

### **Säkerhetsyta**

Säkerhetsyta är en 2 m bred zon som påbörjas där tävlingsytan slutar. Det får inte finnas några förmål på säkerhetsytan.

### **Teknisk svårighet**

Kan vara teknisk svårighet på stunt/pyramid/hopp/volter.

### **Tidtagare**

Tidtagaren är den person som på tävling, med hjälp av tidtagarur, tar tid på tävlingsprogrammen. Tidtagningen startar från första organiserade rörelsen och slutar med den sista organiserade rörelsen.

### **Tränare**

Den eller de personer som aktivt tränat laget/paret/gruppen eller individuella. Tränaren har huvudansvaret för laget/paret/gruppen eller den individuella under hela tävlingen.

### **Tyckare**

Tyckare kan användas som kompletterande utvecklingsrådgivare till lagen. En tyckare är kunnig inom ett specifikt område, t.ex. gymnastik eller koreografi. De har dock inga befogenheter vid korandet av vinnare utan kan ses som en hjälp till lagen för att utvecklas vidare.

### **Tävlande**

En person på tävlingen vars prestation bedöms av domarna.

### **Tävlingens utrustning**

Det som behövs för att genomföra tävlingen. Till detta hör matta, ljud- och ljusanläggning osv. Se TB för mer information.

### **Tävlingsdomare**

Den domare som ansvarar för samtliga domare under en tävling, samt är den som för domarnas talan gentemot tränare i samband med förträning, tränarmöten samt efter tävlingen.

### **Tävlingsdräkt/uniform**

Alla som utför ett program samtidigt på tävlingsmatta eller tävlingsgolv ska ha lika utformade tävlingsdräkter/uniformer.

### **Tävlingsyta**

Tävlingsytan är 12 x 12 meter för lagklasser, stuntklasserna samt individuell. Säkerhetsytan är två meter åt vardera håll utöver tävlingsytan/mattan. Detta innebär att detta område är avsatt för de tävlande. Gymnastikmatta/våder används i cheerklasserna och golv/dansmatta i dansklasserna. Se TB/TR för utförlig information.

### **Utförande**

Hur väl de tekniska momenten genomförs gällande främst teknik, vilket även inkluderar t.ex. vighet, styrka, stabilitet, explosivitet, samt form, beroende på det tekniska momentet som utförs.

### **Övriga funktionärer**

Funktionärer på en tävling som inte är tillsatta av förbundet, dvs. arrangerande föreningsfunktionärer. Se TB för mer information.

## Ord som beskriver bygg / stunt / pyramider

### **Arabesque**

Position där det arbetande benet är utsträckt bakom kroppen samtidigt som man balanserar på det stödjande raka benet. Kroppen ska vara så rak som möjligt, dvs. man ska sträva efter att bara lyfta upp det arbetande benet utan att flytta överkroppen framåt. Knät ska peka rakt fram på det ben man står på. Kan även göras som en piruett.

### **Awesome/Cupie**

Position där toppen har vikt på bägge benen, med benen ihop.

### **Bas**

Person som bär upp annan persons vikt i bygg/stunt/pyramid.

### **Brace**

En topp som har kontakt med en annan topp i en pyramid.

### **Basket toss**

Ett bygg som involverar 3-4 baser inklusive bakperson som sammankopplar sina händer och kastar upp toppen i luften.

### **Basposition**

Baserna står med båda benen i golvet och har toppen stående i händerna på båda baserna i bröstnivå.

### **Bygg**

Pyramid eller stunt.

### **Direkt nedtagning**

Nedtagning där toppen varken fångas eller dämpas/bromsas av sina baser.

### **Double take**

Toppen står i axelhöjd på tre baser. Toppen dippas ner till en position där toppen bär upp sig själv i en hängande position mellan baserna där toppens ben är böjda i 90 grader och axlar, höfter och fötter är i direkt vertikal linje med varandra. Båda sidobaserna håller i toppens fötter. Denna position kan varieras med ett antal dippar ner och uppgångar för att t.ex. användas som en transission i bygg/stunt/pyramid.

### **Elevator (kan även kallas double base)**

Ett bygg med en (1) till två (2) baser samt en (1) till två (2) säkerhetspersoner och en topp där baserna lyfter toppen upp till axelhöjd.

### **Elevator med rotation**

Ett bygg där toppen hoppar in med benen i kors och snurras upp i ex. 180 grader till en position där baserna har armarna i axelhöjd.

### **Five-split/straddle sit**

Toppen sitter i grensittande position där två eller fler baser lyfter toppen och har denne i bröst höjd eller extension.

### Fångning

Kallas ofta cradle, en fångning utan att toppen nuddar marken. Till detta räknas även pendel och liknande. I en fångning fångar baserna toppen med en arm under ryggen och en under låren. Toppen är i en öppen pikerad form med ansiktet uppåt.

### Ground up

Uppgång till ett bygg där toppen börjar ståendes på basernas händer på marknivå, för att sedan lyftas upp till slutpositionen.

### Hands

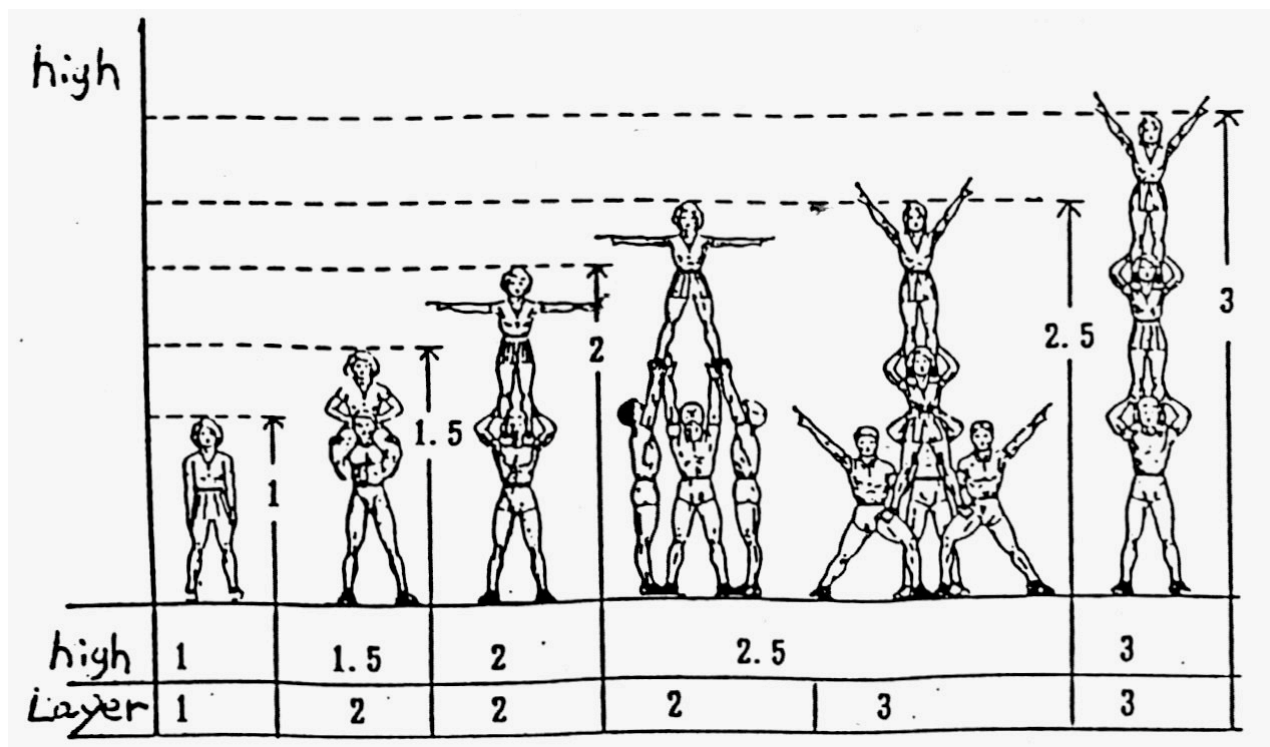
Ett stunt där, en topp står framför en bas, toppen kastas rakt uppåt och basen fångar toppen i sina händer.

### Heelstretch

Toppens position är stående på ett ben med det andra benet hålls framför kroppen över 90 grader, med eller utan stöd av hand/arm.

### High

High motsvarar svenska "personers höjd". Layer motsvarar "våningar högt". T.ex. 2.5 high/2 layers på engelska = 2,5 personer högt, 2 våningar högt på svenska. Se bilden nedan samt ordet layers för mer information.



### Knähjulning

Hjulning över annan persons knä/lår räknas som stunt eftersom person bär upp annan persons vikt. Stunt som är tillåtet i alla klasser och divisioner inom de byggnande klasserna.

### Lib

Stunt där toppen står på ett ben.

### **Layer**

Layer motsvarar ”våningar högt”. Layer betyder lager på svenska och kan ses som att det är antalet lager av personer på varandra.

### **Liberty med brace**

En topp i libposition som har kontakt med minst en annan topp, t.ex. genom att ha arm/arm kontakt.

### **Mottagning**

Hjälpfångning/hjälp till nedtagning utan att ta upp toppens hela tyngd.

### **Nedtagning**

Att ta ner och avsluta ett stunt, pyramid eller toss till tävlingsytan eller till en fångning (cradle).

### **Pendel**

Ett stunt där toppen faller åt något håll, med konstant hand-till-fot/ben kontakt med originalbaserna. Toppen är rak och stundet ska ej förväxlas med en kneepop. Toppen fångas av andra än originalbaserna

### **Pop off med/utan handkontakt**

En snabb nedtagning där baserna/basen ger toppen en snabb dipp som får toppen att lyfta från dem och landa ståendes på marken. Denna nedtagning måste naturligtvis bromsas korrekt.

### **Popp**

Ett kontrollerat kast uppåt utförd av basen eller baserna för att öka toppens höjd (t.ex. från axelhöjd till elevator) eller till en nedtagning.

### **Pyramid**

Flera stunts som är sammankopplade. Mellan toppar och baser, kan vara med armar och ben eller där topp/baser har kontakt med varandra.

### **Scale**

Toppens position är stående på ett ben där det andra benet lyfts rakt bak med kroppen bibehållen så rakt som möjligt, toppen håller det icke stödjande benet under knät eller runt vristen. Positionen för toppen liknas ett Y.

### **Scorpion**

Position där det arbetande benet lyfts bakom kroppen med foten ovanför huvudet. Positionen anses mer korrekt utförd ju rakare ben man har. Handen greppar om foten eller vristen.

### **Show-and-go**

En position där toppen snabbt förs upp i en extension och direkt förs ner till re-take eller annan liknande position.

### **Stunt**

En färdighet där baser och topp utför ett bygg.

### **Suspendedforward roll**

Toppen har kontinuerlig hand-hand-kontakt med baserna, och gör en kullerbytta/framåtvolt ner från ett bygg.

### **Suspended Handstand rotation**

Toppen har kontinuerlig handkontakt med baserna, kan utföras som nedgång eller som en

transition.

**Sweep**

Baserna fångar toppen i cradle utan att poppa innan.

**Tic toc**

Toppen skiftar ståben i stunt.

**Topp**

Person vars vikt bärs, lyfts eller kastas upp av annan person eller personer.

**Toss**

Baserna eller baserna kastar upp toppen exempelvis upp till en pyramid. Toppen har under en viss tidsrymd inte kontakt med någon bas eller med tävlingsytan. Exempelvis Basket Toss.

## Ord som beskriver cheerdans

### **A la second**

Benet placerat rakt i 90 graders vinkel utifrån kroppen. Används i t.ex. piruetter och leaps.

### **Arbetsben**

Det ben som placeras i olika positioner i luften vid t.ex. piruett.

### **Attitudepiruett**

En piruett som genomförs med arbetsbenet i attitudeposition, d.v.s. arbetsbenet är utåtvidet i 90 gradersvinkel.

### **Battementpiruett**

En piruett som inleds med att arbetsbenet gör en highkick framåt som sedan hålls kvar intill kroppen under piruetten.

### **Drop**

Att landa på knä, lår, rumpa, mage, rygg, split eller spagat direkt ner på tävlingsytan utan att först bromsa upp största delen av farten med händer eller fötter.

### **Fankick**

High kick där benet först kickas upp och sedan gör en halvcirkel i luften framför kroppen. Liknar rörelsen av en fläkt, därav namnet.

### **Fouettépiruett**

En serie av piruetter som genomförs med arbetsbenet i a la second.

### **Frontkick**

High kick som riktas framåt utifrån kroppspositionen.

### **High kicks**

Benämning på alla typer av kickar som genomförs med rakt ben över 90 grader.

### **Kickline**

Dansarna är sammankopplade via händerna och utför en serie av kickar samtidigt eller i kano.

### **Leaps**

Benämning på alla typer av hopp med huvudsaklig riktning uppåt och framåt som genomförs från ett ben till ett annat. Svårighetsgraden avgörs framförallt av benens position i luften samt hur många byten av positioner som leapt innehåller.

### **Needlekick**

High kick där benet kickas bakom kroppen samtidigt som dansaren faller fram överkroppen mot stödbenet. Benens position blir en vertikal spagat i luften.

### **Parallell placering**

Höftens placering inför ett moment vilket medför att fötterna och benen riktas framåt, parallellt med varandra.

### **Piquepiruett**

En serie av piruetter sammankopplade med ett steg som tas i färdriktningen.

### **Piruett**

Benämning på alla typer av vändningar runt horisontalaxeln som genomförs i relevé och på ett ben. Svårighetsgraden avgörs framförallt av hur många varv dansaren förflyttar sin kropp innan arbetsbenet sätts i marken samt arbetsbenets position i luften.

### **Plié**

Benet böjt i knäleden, hela foten i golvet. Används för att ta sats inför t.ex. piruett eller hopp eller för att landa efter piruett, hopp.

### **Relevé**

Foten placerad på halvtå, position för t.ex. piruetter.

### **Sidekicks**

High kick som riktas åt sidan.

### **Spogat**

Dansaren sitter med parallell höft och ett ben placerat framför sig och ett bakom sig. Båda benen skall vara raka och helt nere i golvet.

### **Split**

Dansaren sitter på golvet med parallell höft och ett ben åt varje sida. Benen skall vara raka och helt nere i golvet.

### **Stödben**

Det ben som stöds i marken vid t.ex. piruett.

### **Utåtvriden placering**

Höftens placering inför ett moment vilket medför att fötterna och benen riktas utåt sidorna.

## Ord som beskriver gymnastik

### **Avancerad gymnastik**

Gymnastik som utförs i de avancerade klasserna. T.ex. volter med skruv, volter utan handisättning som t.ex. salto. Se TR för mer information.

### **Extremt osäkra gymnastikmoment**

Volter som landar på huvud, nacke eller rygg anses som en extrem säkerhetsrisk. Exempel är flickis med så böjda armar att huvudet kommer i marken.

### **Grundläggande gymnastik**

Består av momenten Kullerbytta, hjulningar och rondat.

### **Gruperad salto**

### **Gruperad volt**

### **Handvolt (spagathandvolt)**

### **Handvolt**

### **Hjulning (sidövning)**

### **Kullerbytta**

### **Minichelli grupperad**

### **Minichelli pikerad**

### **Pikerad salto**

### **Pikerad volt**

### **Rondat**

### **Sidvolt**

### **Sträckt salto**

### **Sträckt salto 1080°**

Skruv.

### **Sträckt salto 180°**

Sträckt salto med en halv vändning i slutet.

### **Sträckt salto 360°**

Skruv.

### **Sträckt salto 540°**

Skruv.

### **Sträckt salto 720°**

Skruv.

**Sträckt salto 900°**

Skruv.

**Sträckt volt**

Sträckt volt framåt utan skruv.

**Sträckt volt 180°**

Sträckt volt framåt med ½ varvs Skruv.

**Sträckt volt 360°**

Sträckt volt framåt med 1 varv Skruv.

**Sträckt volt 540°**

Sträckt volt framåt med 1 ½ varv Skruv.

**Sträckt volt 720°**

Sträckt volt framåt med 2 varv Skruv.

**Tjeckvolt**

Skruv.

## **Ord som beskriver leaps**

### **Centerleap**

Ett leap utan paus eller fördröjning.

### **Grand jeté**

Ett leap där benen skall placeras i spagatposition i luften.

### **Grand jeté a la second**

Ett leap där benen skall placeras i a la secondposition i luften.

### **Saxhopp**

Ett leap där benen först placeras i spagatposition i luften med ett ben framåt som sedan snabbt byter position till spagat med det andra benet framåt.