

SCFs
ordlista
som förklarar
TB & TR

Ordlista till TB och TR '07-'08

Observera att dessa betydelser är de som gäller i Tävlingsbestämmelserna (TB) och Tävlingsreglerna (TR). Denna ordlista finns för att förtydliga innebörden av TB och TR.

Allmänt

Dispens	Befrielse från visst krav.
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 tränar.
Tränare	Den eller de personer som aktivt tränat laget/paret/gruppen eller personen.
Tävlande	En person på tävlingen vars prestation bedöms av domarna.

Program

Extremt osäkra gymnastik-moment	Volter som landar på huvud, nacke eller rygg anses som extrem säkerhetsrisk. Exempel är flickis med så böjda armar att huvudet kommer i marken.
Mattyta	Den ytan det finns en matta på under tävling och förträning.
Organiserad rörelse	En rörelse som på något sätt är organiserad. Ska Ni göra en peppning som är som en ramsa utanför programmet så bör ni göra den utanför tävlingsytan. Börjar eller slutar programmet med ett bygge räknas tiden från det att ni börjar bygga tills dess att programmet uppenbart är slut. Om t ex flera stunt tas ned exakt timat till räkning i slutet av programmet verkar det som om detta ingår i programmet. Naturligtvis ska nedtagningen inte vara otimad så den innebär en säkerhetsrisk. Domarna bedömer endast det som uppenbart är program. Säkerhetsavdrag kan fortfarande göras trots att programmet är avslutat så länge som laget befinner sig på tävlingsytan.
Osäkra fall	Fall i bygg som inte fångas av respektive bas eller bakperson, men eventuellt av en extern säkerhetsperson. Exempel är extension som faller bak över bakpersonen utan att fångas.
Programtid	Den tid programmet får ta. Observera att utrustningen kan ha en annan hastighet, så ha helst några sekunder tillgodo.
Svårighetsgrad	Den tekniska svårigheten på programmet
Tävlingsyta	Den ytan som arrangören lovar är fri från stolar eller annat som kan äventyra säkerheten. Ibland kan det vara tillåtet att använda tävlingsytan under tävlingen, men i vissa tävlingar kan det vara förbjudet att kliva utanför mattkanten.
Utförande	Det artistiska utförandet såsom hur väl de tekniska momenten genomförs, vighet, styrka, stabilitet, samt utstrålning och entusiasm

Tekniska termer

Arabesque	position där det arbetande benet är utsträckt bakom kroppen medan 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. Knäet på ståbenet ska peka framåt. Kan även göras som en piruett.
Bas	person som bär upp annans vikt, dvs tillför betydande lyfthjälp till ett stunt.
Basket toss	En toss som involverar 3-4 baser inklusive bakperson, varav två har sina händer sammankopplade.
Bygg	Pyramid eller stunt.
Direkt	
Nedtagning	Nedtagning där toppen ej bromsas, t.ex. hopp/kliv ner utan bromsning.
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.
Five-split/ straddle sit	toppen i grensittande med två eller fler baser.
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.
Heelstretch	position där det arbetande benet är i diagonal eller rakt upprätt position jämsmed eller framför kroppen. Knät ska peka uppåt eller bakåt.
Knähjulning	Hjulning över annan persons knä/lår räknas som stunt eftersom person bär upp annan persons vikt. Stunt tillåtet i alla klasser och divisioner.
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 framåt eller bakåt, med konstant hand-till-fot/ben kontakt med originalbaserna. Toppen är rak och stuntet ska ej förväxlas med en kneepop. Toppen fångas av andra än originalbaserna. Observera att detta inte är tillåtet i Cheer B.
Popp	en kontrollerad tryckning (tryckande rörelse) uppåt utförd av basen eller baserna för att öka toppens höjd (tex från axelhöjd till extension), eller till en nedtagning.
Pyramid	flera stunts som är sammankopplade.
Scale	position där det arbetande benet lyfts bakom kroppen till en spagat (raka ben alltså), med kroppen så rak som möjligt. Kan liknas vid en "Y-position" där ryggen bildar inre delen av "Y:et". Handen greppar vanligtvis strax under knät eller om vristen.
Scorpion	position där det arbetande benet lyfts bakom kroppen med foten ovanför huvudet. Svårare ju rakare ben man har. Handen greppar om foten eller vristen.
Spotter	en bakperson/säkerhetsperson som ej tillhör laget/är med i programmet. (Extern säkerhetsperson)
Stunt	en färdighet där en person är stöttad bort/upp från tävlingsytan av en eller flera personer.
Säkerhetsperson	person vars huvudansvar är att skydda toppens huvud och rygg. Bakperson räknas hit. Denna person måste vara i konstant kontakt med golvet, och kan hjälpa till att kontrollera upptagning och nedtagning av ett stunt. Denna person ska ej tillföra betydande lyfthjälp till stuntet, dvs det ska kunna stå stadigt utan hjälpen från säkerhetspersonen. Ouppmärksamma personer, eller personer med nedsatt rörelseförmåga eller syn är ej att betrakta som säkerhetspersoner. En säkerhetsperson finns till för att förhindra skador på sina lagkamrater.
Toepitch med volt	samma start som till 'hands', men toppen kastas endast rakt upp och gör en bakåtvolt. Detta har brutit många nackar i USA, vilket har gjort det förbjudet även där.
Topp	person vars vikt bärs, lyfts eller kastas upp av annan person eller personer.
Toss	Basen eller baserna kastar upp toppen. Toppen har under en viss tidsrymd inte kontakt med någon bas eller med tävlingsytan. Exempelvis Basket Toss och Single Based Tosses.

Utrustning och klädsel

Rekvisita (Prop)

Något som används för att förstärka intrycket av programmet, annat än rörelser, röster, musik och kläder. Vanlig rekvisita är Pompons och skyltar. En sak eller ett klädesplagg som inte längre används som ett klädesplagg räknas som rekvisita. Detta innebär att en pompon som blir en boa eller en sjal eller ett par shorts som tas av blir props som måste sökas dispens för. Observera att TK självklart har tystnadsplikt i sådana här ärenden, om det är tänkt att vara en överraskningseffekt. Maskotar som läggs på mattan räknas som props.

Tävlingens utrustning

De som behövs för att genomföra tävlinegn. Till detta hör matta, ljud- och ljusanläggning osv.

Egen utrustning

Tävlingsmaterial som den egna utövaren/föreningen har med sig för att kunna genomföra tävlingen. Till detta hör props, CD-skivor, skor, uniformer mm.

Hala uniformer

Som hala uniformer räknas de av liknande baddräktstyg, såsom jazzbyxor mm. Även paljettprydda dräkter räknas hit.

Höjddefinitioner

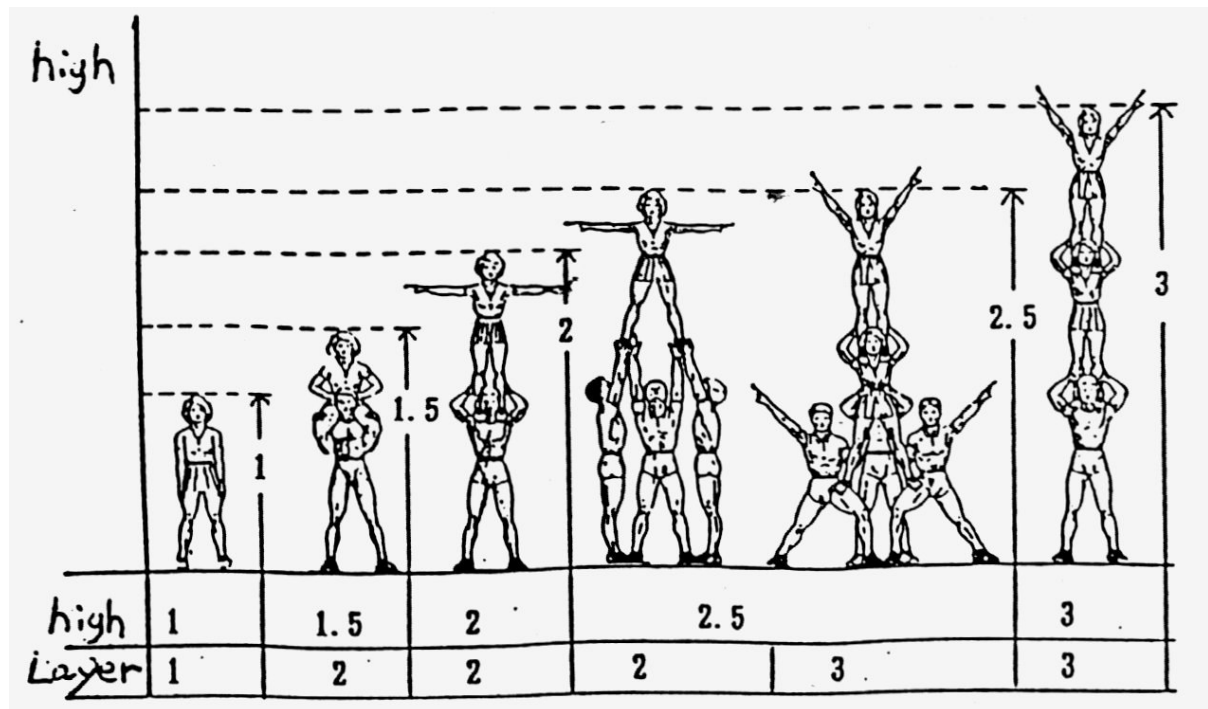


Bild 1 "High" motsvarar svenska "personers höjd", och "layer" motsvarar "våningar högt". Tex betyder 2.5 high/2 layers på engelska 2, 5 personer högt, 2 våningar högt på svenska. Dvs att en trevåningspyramid har tre "Layers", men kan vara av vilken höjd som helst.

Stunt/pyramid	Beskrivning	Höjd	Våningar högt
Axelsittande	Toppen sitter på basens axlar.	1.5	2
Chair/Stol	Toppen sitter på basens uppsträcka arm.	1.5	2
Thigh stand	Toppen står på basens/basernas lår.	1.5	2
Axelstående	Toppen står på basens/basernas axlar.	2	2
Elevator/hiss (2-1)	Toppen står i basernas händer. (Basernas händer hålls i axelhöjd.)	2	2
Extension (1-1 or 2-1)	Toppen står i basen/basernas händer som är uppsträcka ovanför basen/basernas huvud/huvuden.	2.5	2
High chair (2-1-1)	Mellanbasen står i en elevator/hiss och håller toppen i chair/stol.	2.5	3
A-frame (2-2-1 or 4-2-1) Level	Toppen står på underarmarna på två mellanbaser. Mellanbaserna står i elevator/hiss eller axelstående.	2.5	3

Tabell 1 Definitionen av höjd och våningar högt på några bygg som är tillåtna på i vissa klasser svenska tävlingar.

Lista över övningar som räknas som akrobatik

Kullerbytta
Hjulning (sidövning)
*Rondat
Sidvolt
Tjeckvolt
Handvolt
Handvolt II (se kommentar)
*Flick-flack
Grupperad volt
*Grupperad salto
Pikerad volt
*Pikerad salto
*Minichelli grupperad
Sträckt volt
*Minichelli pikerad
*Sträckt salto
*Sträckt salto 180o
Sträckt volt 180o
Sträckt volt 360o
*Sträckt salto 360o
*Sträckt salto 540o
Sträckt volt 540o
Sträckt volt 720o
*Sträckt salto 720o
*Sträckt salto 900o
*Sträckt salto 1080o
*Dubbel grupperad
*Dubbel pikerad
*Dubbel grupperad 360o

*=moment bakåt

Handvolt 2 (handvolt med samlade ben i "ansats", man "hoppas jämfota" in i volten)