

Svenska cheerleadingförbundets bedömningsreglemente 2019



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Innehåll

1. Allmän del	3
2. Bedömning	5
3. Poängfördelning Cheer.....	6
4. Poängfördelning Pom.....	17
5. Förväntade svårighetsgrad i Cheer.....	25
6. Förväntade svårighetsgrad i Pom.....	27

1. Allmän del

1.1 Syfte och mål med Bedömningsreglementet

Bedömningsreglementet har till uppgift att garantera en så objektiv och enhetlig bedömning som möjligt. Det skall öka domarnas kunskaper och vara till hjälp för tränare och tävlande, samt vara underlag vid SCFs domarutbildningar. Svenska Cheerleaderförbundet rekommenderar att bedömningsreglementet används vid samtliga cheerleadingtävlingar inom Sverige där poängbedömning används.

1.2 Innan man får döma

Innan man erhållit licens för att döma tävlingar i Sverige måste man ha fått godkänt på SCFs domarutbildning och bisuttit enligt SCFs tävlingsbestämmelser. I särskilda fall kan dispens ge. Dispens kan sökas hos TK.

1.3 När man dömer

På tävling ska man visa respekt för arrangör och tävlande genom att följa regler, passa tider mm. Man representerar SCF och domarkåren så fort man är i sina domarkläder. Var en god representant genom att ha ett professionellt beteende, inte stå och viska mm. Var trevlig men håll distans.

Visa respekt mot de tävlande genom att se intresserade ut när de visar sitt program. Var koncentrerad och låt inget utanför planen distrahera. Ta inte blicken från de tävlande, undvik att titta ner på era anteckningar. Fastna aldrig med blicken på en person, utan använd en ”vidvinkelsyn”. Det är viktigt att notera att vissa hoppar otroligt bra, men att det finns de bak i hörnen som gjorde tuck jump när övriga gjorde toe touch.

Skriv så många kommentarer det finns tid till. Börja med de viktigaste. Använd gärna + och – vid stödorden på respektive punkt. Om tid finns, förklara dem (t.ex. ett ”–” på hopp/form kan vara böjda ben, flexade fötter eller att de inte får upp benen mm).

Vi uppmuntrar till kommunikation mellan starterna, det är viktigt för att kunna ställa in skalan. Kommunikationen är till för de som dömer klassen. Om man inte dömer en klass är det viktigt att fortfarande se professionell ut. Om det kommer upp någon till domarpodiet i pausen mellan två lag är det huvuddomarens uppgift att säga ifrån om inte alla redan är färdiga med sina protokoll (även om huvuddomaren själv är det). Som alltid under en tävling – säg till på ett trevligt sätt. Be personen gå ner igen och vänta tills alla domare är klara.

1.4 Efter tävling

Se till att vara positiv och gratulera tävlande oberoende av lagets eller personens placering. Alla tävlande har utfört en prestation när de tävlat och förtjänar respekt och erkännande för det.

Efter en tävling gäller det resultat som blev. Domarkåren visar inte oenighet. Säg aldrig till ett lag att ni tyckte att det var orättvist att de inte kom på en annan placering, eller att de skulle ha vunnit om de hade haft t.ex. flera hopp.

Som domare har du inte privata konversationer med lagmedlemmar på mattan efter prisutdelning. Kommentarer görs endast av huvuddomaren i den öppna frågestunden om det finns en.

Om de frågar hur de kan förbättra sig så ska vi hänvisa till utbildningarna och även att ta in en extern instruktör från en annan klubb. Som domare svarar man endast på hur bedömningen går till och endast till tränare, inte aktiva. Det krävs att man tror på sig själv för att orka träna inför en tävling och göra bra ifrån sig. Därför blir man mycket besviken om det inte går som man tänkt sig och det kan vara svårt att ta till sig kommentarer och åsikter på rätt sätt. Risken för feltolkningar är mycket stor.

Om det lämnas in en protest till Tävlingskommittén (TK) ska man även som domare behandla den med respekt. En domare beslutar aldrig om protester, men finns med som remissinstans vid behandlingen av protesten. Det krävs mycket ilska eller frustration för att lämna in en protest, och om domarna hamnar i försvarsställning blir det sällan bättre.

2. Bedömning

2.1 Allmänt

Bedömningen sker med utgångspunkt vad domarkåren förväntar sig i den klassen och divisionen i Sverige. Mer information om detta finns längre ner. För högre poäng krävs att den/de tävlande utför svårare moment, eller utför momenten bättre än förväntat. Lägre poäng ges om den/de tävlande inte uppfyller förväntningarna.

Domaren skall i varje del av programmet hinna med att bedöma teknik/utförande, svårighetsgrad och koreografi.

Efter framträdande poängsätter domaren de olika punkterna i domarprotokollet.

Alla domarprotokoll lämnas till poängräknaren, som räknar ut slutpoängen. Det är även poängräknaren som räknar ut och för in eventuella avdrag. Efter avdrag gjorts får domaren inte ändra rankingen. För mer information, se TB och TR.

Naturligtvis kan inte alla domare ha exakt samma åsikt i sin bedömning. Påfallande låga eller höga siffror från någon domare behöver inte betyda en felbedömning, utan kan mycket väl passa in i dennes genomgående använda skala.

2.2 Rangordning

För information om rangordning, se TB och TR.

2.3 Riktlinje

Valen av tekniska moment och koreografin i ett program får aldrig göras svårare på bekostnad av det tekniska utförandet. Programmet skall alltid vara anpassat till den/de tävlandes kunnande och mognadsgrad.

3. Poängfördelning Cheer

Programmet skall vara uppbyggt av volter, byggmoment, hopp och dans som koreograferats till en enhet tillsammans med musik. Utförandet ska kännetecknas av energi, kraft, glädje och dynamik.

Programmen värderas utifrån följande poäng

Cheer Level 1 - 0-90

Cheer Level 2 - 0-100

Cheer Level 3 - 0-110

Se domarprotokollen för specifik uppdelning mellan de olika bedömningspunkterna.

Varje bedömningspunkt poängsätts mellan 1-10 eller 1-5. Poängen är indelade i olika kategorier.

Där skalan 1-10 används:

0 = saknas

1-2 = underkänt

3-4 = otillräckligt

5-6 = godkänt

7-8 = bra

9-10 = utmärkt

Där skalan 1-5 används:

0 = saknas

1 = underkänt

2 = otillräckligt

3 = godkänt

4 = bra

5 = utmärkt

3.1 Svårighet

Följer man den förväntade svårighetsgraden ger det ungefär en poäng kring ”godkänt” i svårighetsgrad på den punkten.

Svårighet bedömer något som kräver olika mått av skicklighet inom vissa områden.

Domaren tittar bland annat på:

- Kraft och styrka
- Tempo
- Kombinationer

- Rotationer
- Variation
- Tekniskt avancemang

3.1.1 Svårighet Pyramider

Högre svårighetsgrad på pyramider ger högre poäng. Hög poäng ges där två upptagningar eller fler sker efter varandra inom samma byggsekvens utan att toppen har vikten på golvet mer än ett avtramp. (ex lib cradle reload, med eller utan studs i marken, extension). Även visad bredd i teknik och många bygg ger högre poäng. Högre poäng ges om man inte stannar på vägen upp eller ner, eller stannar onödigt länge mellan två moment i byggsekvenser. Om det är längre än 4-5 sekunder mellan de olika delarna anses de vara separata och inte en del i en sekvens.

Under både uppgång, nedgång och position i pyramider tittar domaren på:

Kraft och styrka – att pyramiderna är fysiskt ansträngande och kräver styrka. T.ex. är generellt ”step-up” mindre ansträngande än ”pop-up”.

Tempo – att man bygger fort utan pauser före och under byggen.

Kombinationer – att pyramiderna innehåller serier och moment som påverkar varandra

Balans – att pyramiderna innehåller delar som kräver balans

Flexibilitet – att pyramiden kräver flexibilitet

Rotationer – att det finns rotationer i uppgång och/eller nedtagning.

Lägre poäng ges för:

Genomgående bygg som ej kräver timing (där man endast kliver upp)

Man ska visa att man behärskar tekniken för bygg som kräver timing.

Genomgående ensamma pyramider, som ej sätts ihop till en sekvens.

Genomgående pyramider där toppen/topparna har stöd av andra toppar/personer som antingen står på marken eller som är 1,5 höga (t.ex. axel sittande eller thigh stand).

3.1.2 Svårighet Stunt

Högre svårighetsgrad på stunt ger högre poäng. Hög poäng ges där två upptagningar eller fler sker efter varandra inom samma byggsekvens utan att toppen har vikten på golvet mer än ett avtramp. (ex lib cradle reload, med eller utan studs i marken, extension). Även visad bredd i teknik och många bygg ger högre poäng. Högre poäng ges om man inte stannar på vägen upp eller ner, eller stannar onödigt länge mellan två moment i byggsekvenser. Om det är längre än 4-5 sekunder mellan de olika delarna anses de vara separata och inte en del i en sekvens.

Under både uppgång, nedgång och position i stunt tittar man på:

- Kraft och styrka – att stunts är fysiskt ansträngande och kräver styrka. T.ex. är generellt ”step-up” mindre ansträngande än ”pop-up”.
- Tempo – att man bygger fort utan pauser före och under byggen.
- Kombinationer – att stunts innehåller serier och moment som påverkar varandra
- Balans – att stunts innehåller delar som kräver balans
- Flexibilitet – att stunts kräver flexibilitet
- Rotationer – att det finns rotationer i uppgång och/eller nedtagning.

Lägre poäng ges för:

- Genomgående bygg som ej kräver timing (där man endast kliver upp)
 - Man ska visa att man behärskar tekniken för bygg som kräver timing.
- Genomgående ensamma stunts, som ej sätts ihop till en sekvens.

3.1.3 Svårighet Basket toss

Högre svårighetsgrad på basket toss ger högre poäng. Även visad bredd i teknik och flera basket toss ger högre poäng. Tempo, kombinationer och sekvenser ökar även svårighetsgraden.

3.1.4 Svårighet hopp

Högre svårighetsgrad på hopp ger högre poäng. Hög poäng ges där man utför serier, dvs. två eller fler hopp direkt efter varandra utan mellanliggande prep, samt om man utför ett hopp direkt efter en akrobatisk färdighet/volter (t.ex. rondat toe touch). Högre poäng ges när alla tävlande utför hoppen, samt när programmet innehåller många hopp. Högre poäng ges också då ett lag visar prov på flera olika hopp.

- Kraft och styrka – att hoppen är fysiskt ansträngande och kräver styrka
- Tempo – att hoppen utförs under en sekvens med snabbt tempo i koreografin
- Kombinationer – att utföra flera hopp i serie
- Balans – att balans finns både i prep, hopp och landning.
- Flexibilitet – att de hopp som utförs kräver flexibilitet
- Rotationer – rotationer i hopp räknas som mycket svårt.

Lägre poäng ges för:

- Genomgående samma slags hopp
- Genomgående enstaka personer som utför hoppen
- Låg svårighetsgrad på hoppen

3.1.5 Svårighet volter

Högre svårighetsgrad på volter ger högre poäng. Hög poäng ges där man utför serier, dvs. två eller fler volter direkt efter varandra utan mellanliggande prep, samt om man utför en volt direkt efter ett hopp (t.ex. toe touch flick-flack). Vissa moment har högre svårighetsgrad om de utförs stillastående, bland annat flickis och salto. Högre poäng ges när alla tävlande utför momenten, samt vid flera tillfällen och med variation.

- Kraft och styrka – t.ex. ligger i slutet av tävlingsprogrammet, eller kräver styrka för att utföra
- Tempo – Att momenten utförs utan paus innan, t.ex. vid toe touch flickis.
- Kombinationer – att utföra flera volter i serie, eller hopp och volter i serie
- Balans – att balans finns både i prep, volt och landning
- Rotationer – rotationer i volter räknas som mycket svårt

Lägre poäng ges för:

- Genomgående samma volter
- Genomgående enstaka personer som utför volterna

3.2 Utförande

Hur den/de tävlande utför de tekniska moment och rörelser som de har valt att visa. Varje tekniskt moment och rörelse skall utföras på ett bestämt och exakt sätt med teknisk riktighet, säkerhet och utstrålning. Stabilitet och exakthet ska eftersträvas i allt (bygg, dans, hopp, volter mm).

Utförandet bedöms enligt nedanstående punkter:

- Korrekta placeringar i valda formationer och rörelser
- Säkerhet och utstrålning i utförandet
- God teknik i de enskilda övningarna/rörelserna
- God kroppshållning
- Vighet där så krävs
- Samtidighet/timing när så avses
- De tävlande ska visa upp det typiska rörelsemönstret för Cheerleading, dvs. skarpt, exakt och energiskt.
- Utstrålning i förhållande till musikens och rörelsernas karaktär (poäng för detta ges på ”utstrålning/dynamik”)

Lägre poäng för utförande av ett moment ges enligt:

- Litet fel - obalans eller fel rörelse som inte orsakar större fel, t.ex. flexade fötter i hopp, böjda handleder i armrörelser mm. Att till exempel inte hamna i helt rätt formation direkt räknas också hit.
- Medelstort fel - obalans eller fel rörelse som påverkar programmet, t.ex. vingel i bygg som blir stadigt, obalans i piruett men som inte är så grav att piruetten

inte kan fullföljas. Att till exempel komma för sent fram till ett bygg, så att det kommer upp på fel räkning räknas in hit.

- Stort fel (en tävlande) - obalans eller fel rörelse som påverkar programmet grav eller kan orsaka skada, t.ex. vingel i bygg som orsakar fall, dålig landning i hopp och volter (t.ex. på knä)
- Stort fel - flera tävlande, då felet sker samtidigt hos flera tävlande, t.ex. flickis då alla som utför landar på armbågarna.

Observera att det *kan* räknas som ett stort fel om en person glömmer sig och t.ex. poppar till fångning på fel räkning eller springer till fel plats.

Ett fall räknas av domaren som ett stort fel. Upprepade fall, eller allvarliga fall, kan resultera i ytterligare avdrag enligt TB/TR.

3.2.1 Utförande Koreografi

Hur pass väl den/de tävlande utför och klarar av svårigheten på koreografin. T.ex. att de orkar och inte blir synbart trötta och andfådda, att de gör/hinner med alla rörelser fullt ut, att de kommer ihåg vad de ska göra, att de ställer sig på rätt plats, att de inte krockar i formationsändringar, att de håller räkningar (räknas *även* i timing), samt att alla gör lika.

3.2.2 Utförande pyramider

Pyramid är en generell term för större stunts som görs genom att man sätter ihop flera individuella stunts till ett större. Ju mer timing deltagarna har, och ju bättre de är, desto kraftfullare ser pyramiderna ut. Denna kraftfullhet tillsammans med snabbhet gör att cheerleading är så speciellt.

De valda Pyramiderna ska utföras med rätt teknik, säkerhet, stabilitet/styrka och explosivitet. Det ska se lätt ut. Man ska sträva efter att snabbt komma upp till rätt formation i ett bygg, stanna där för effekt och för att visa stabilitet, och att snabbt ta sig ner.

Högre poäng ges för rätt teknik hos alla, tillräcklig vighet eller annan färdighet i de bygg som kräver det, samlade fångningar, hög höjd i pop, stabilitet, säkerhet, självsäkerhet hos topparna. Högre poäng ges även då pyramider poppas upp hela vägen på en gång, istället för att de kommer upp i etapper.

- Tydlig renhet i bygg
- God teknik och skicklighet
- Baserna, topparna och spotters är placerade i rätt position. Gäller även deras händer, fötter och armar.
- Att man kan se kraft och styrka i bygget. Att det är väl kontrollerat.
- Att tekniken är skarp och snabb.
- Att landningarna är tysta och stabila, med fötterna ihop, och fångningarna höga, dämpade och kontrollerade.

- När flera pyramider eller delar av en pyramid rör sig samtidigt, ska det vara tydligt om de är samtidiga eller i rippel, och med tydliga övergångar.
- Att varje formation i bygg har stabilitet (minst 2 sekunder). På samma gång får inte publiken känna det som om det är för lång tid mellan byggen.
- Att bägge sidor i en pyramid är så gott som identiska i form där så avser. T.ex. att båda topparna har benen lika högt upp, i samma vinkel mm.

Generellt gäller att man inte ska ta i så mycket till extension och lib att toppen lättar från basernas händer, men inte heller långsamt pressa upp dem enbart på styrka (om detta inte uppenbart är avsikten). Rörelsen ska vara kontrollerad. Det ska snabbt upp och stanna på rätt höjd. De tävlande ska ha styrka och stabilitet som är tillräckliga för de pyramider de utför.

Lägre poäng ges bland annat för

Baser och bakpersoner:

- svankande ryggar
- baser som inte står still där så avses
- baser som låter armar istället för ben arbeta vid uppgång och nedtagning
- baser som backar undan från toppen vid nedtagning eller uppgång
- Ej kontrollerad nedtagning
- Ej fokus på toppen

Toppar:

- rumpan under knäna i inhop
- viftande armar (på väg upp, i och på väg ner från bygg)
- ej låsta knän där så ska vara
- Håller balansen själv
- ej håller ihop benen (för brett mellan baserna eller basens händer)
- ”fladdrar” i luften i pop (ej helt spänd)
- flexade fötter i pop eller fångning
- Ej kontrollerade avslut på gymnastiska nedtagningar (Dvs. att de inte sträcker ut sig före piken, utan går direkt från t.ex. Toe touch till pik, eller volt till pik)
- Ej tillräcklig vighet eller annan fysisk färdighet för bygg som kräver det. (t.ex. heel stretch)
- Ej rätt form i byggen.
- Ej rätt form i fångningen (ska vara öppet pikerad och fånga sig själv)

Alla:

- Olika utförande i olika grupper.
- Olika timing i olika grupper där så ej avses.

- Toppen ska inte ha vikt på ”bracern”. Det ska tydligt framgå att topparna kan hålla sin egen balans utan att bracern finns där.

3.2.3 Utförande stunts

De valda stunts ska utföras med rätt teknik, säkerhet, stabilitet/styrka och explosivitet. Det ska se lätt ut. Man ska sträva efter att snabbt komma upp till rätt formation i ett bygg, stanna där för effekt och för att visa stabilitet, och att snabbt ta sig ner. Stunts används till viss del för att komma närmare publiken.

Högre poäng ges för rätt teknik hos alla, tillräcklig vighet eller annan färdighet i de bygg som kräver det, samlade fångningar, hög höjd i pop, stabilitet, säkerhet, självsäkerhet hos topparna.

- Tydlig renhet i bygg
- God teknik och skicklighet
- Baserna, topparna och spotters är placerade i rätt position. Gäller även deras händer, fötter och armar.
- Att man kan se kraft och styrka i bygget. Att det är väl kontrollerat.
- Att tekniken är skarp och snabb.
- Att landningarna är tysta och stabila, med fötterna ihop, och fångningarna höga, dämpade och kontrollerade.
- När flera stunts görs samtidigt ska det vara tydligt om de är samtidigt eller i rippel, och med tydliga övergångar.
- Att varje formation i bygg har stabilitet (minst 2 sekunder). På samma gång får inte publiken känna det som om det är för lång tid mellan byggen.
- God höjd och tydligt avslut med en sträckning innan fångning.
- Att två eller flera stunts är så gott som identiska i form där så avser. T.ex. att två heelstretch har benen lika högt upp, i samma vinkel mm.
- I fångningar ska toppens form ska tydligt vara grupperad, pikerad eller sträckt i volter eller liknande färdigheter. Armar ska vara kontrollerade och hållas tätt intill kroppen där så ska vara.

Generellt gäller att man inte ska ta i så mycket till extension och lib att toppen lättar från basernas händer, men inte heller långsamt pressa upp dem enbart på styrka (om detta inte uppenbart är avsikten). Rörelsen ska vara kontrollerad. Det ska snabbt upp och stanna på rätt höjd. I hiss/elevator ska toppen dock upp en bit över axelhöjd innan baserna sänker/bromsar ner till rätt position. De tävlande ska ha styrka och stabilitet som är tillräckliga för de stunts de utför.

Lägre poäng ges bland annat för

Baser och bakpersoner:

- svankande ryggar
- baser som inte står still där så avses
- baser som låter armar istället för ben arbeta vid uppgång och nedtagning

- baser som backar undan från toppen vid nedtagning eller uppgång
- Ej kontrollerad nedtagning
- Ej fokus på toppen

Toppar:

- rumpan under knäna i inhop
- viftande armar (på väg upp, i och på väg ner från bygg)
- ej låsta knän där så ska vara
- Håller balansen själv
- ej håller ihop benen (för brett mellan baserna eller basens händer)
- ”fladdrar” i luften i pop (ej helt spänd)
- flexade fötter i pop eller fångning
- Ej kontrollerade avslut på gymnastiska nedtagningar (Dvs. att de inte sträcker ut sig före piken, utan går direkt från t.ex. Toe touch till pik, eller volt till pik)
- Ej tillräcklig vighet eller annan fysisk färdighet för bygg som kräver det. (t.ex. heel stretch)
- Ej rätt form i byggen.

Alla:

- Olika utförande i olika grupper.
- Olika timing i olika grupper där så ej tydligt avses.

3.2.4 Utförande basket toss

Basket toss ska utföras med rätt teknik, säkerhet, stabilitet/styrka och explosivitet. Det ska se lätt ut.

Högre poäng ges för rätt teknik hos alla, tillräcklig vighet eller annan färdighet i de bygg som kräver det, samlade fångningar, hög höjd, stabilitet, säkerhet, självsäkerhet hos topparna.

- Tydlig renhet i bygg
- God teknik och skicklighet
- Baserna, topparna och spotters är placerade i rätt position. Gäller även deras händer, fötter och armar.
- Att man kan se kraft och styrka i bygget. Att det är väl kontrollerat.
- Att tekniken är skarp och snabb.
- Att landningarna är tysta och stabila, med fötterna ihop, och fångningarna höga, dämpade och kontrollerade.
- När flera basket toss görs samtidigt ska det vara tydligt om de är samtidiga eller i rippel, och med tydliga övergångar.

- God höjd och tydligt avslut med en sträckning innan fångning. Det ska vara tydligt att toppen flyger med kontroll innan den tekniska färdigheten utförs, och att man tydligt visar att avslutet är kontrollerat genom att sträcka ut efter den tekniska färdigheten och innan fångning.
- Toppens form ska tydligt vara grupperad, pikerad eller sträckt i volter eller liknande färdigheter. Armar ska vara kontrollerade och hållas tätt intill kroppen där så ska vara.

Lägre poäng ges bland annat för

Baser och bakpersoner:

- svankande ryggar
- baser som inte står still där så avses
- baser som backar undan från toppen vid nedtagning eller uppgång
- Ej fokus på toppen

Toppar:

- rumpan under knäna i inhopp
- ej låsta knän där så ska vara
- ej håller ihop benen (för brett mellan baserna eller basens händer)
- ”fladdrar” i luften i pop (ej helt spänd)
- flexade fötter i pop eller fångning
- Ej tillräcklig vighet eller annan fysisk färdighet för bygg som kräver det. (t.ex. heel stretch)
- Ej rätt form i byggen.

Alla:

- Olika utförande i olika grupper.
- Olika timing i olika grupper där så ej tydligt avses.

3.2.5 Utförande hopp

Högre poäng ges för:

- Prep: var rak, armarna dras rätt (ej bakom kroppen)
- Landning: Landa med rak rygg utan svank (krumma), händer på lår (eller i höjd med lår), armar raka. Ta emot med tår/fötter och lår. Landningen bör vara tyst och stabil. I alla hopp gäller att man ska ha raka samlade ben och sträckta vrister innan man landar och bromsar farten genom att böja benen. I hopp där

man har raka särade ben ska benen vara raka från att de säras (efter upphopp) tills de slås samman (innan landning).

- Höjd och explosivitet: lyfter med bröstkorgen, har bra höjd, explosiva ben- och armrörelser
- Form: ej framåtlutad i hoppet, benen minst i höfthöjd (om så ska vara), sträckta vrister, raka ben (där så ska vara). Hoppet ska "frysa" en liten stund på toppen av hoppet. Vighet i de hopp som kräver det. Roterad höft där så ska vara.

Lägre poäng ges för:

- Svank i för-preppen, har armar bakom kroppen (ses ofta vid prep då de tävlande går upp på tå med armarna i högt V)
- böjer fram överkroppen då de går ner i preppen, hoppar isär i prep.
- Är sen med att dra ner armarna, stannar med armarna längst ner, eller sen med att dra upp armarna.
- drar bak armar i upphopp
- böjer ben då de är på väg upp
- tippar fram med överkroppen (armar ur position), ej roterad höft i hopp som kräver det, ovansidan och inte insidan på fötterna pekar uppåt i hoppet. (beror på hopp)flexar fötterna för tidigt (innan landning) så att man landar med flexad fot
- tar inte emot ordentligt med låren, landar med fötter isär. Ben som landar i otakt på side hurdler eller herkie eller andra liknande hopp där ena benet är rakt och andra böjt.
- saknar höjd och explosivitet
- ej bra form i hoppet (t.ex. insjunknen överkropp eller benen inte tillräckligt högt upp)
- olika timing där så ej avses

3.2.6 Utförande volter

Högre poäng ges för:

Rätt utförd teknik, bra fart, form och tempo. Bra kroppshållning.

- Prep/farttagning: var rak, armarna dras rätt, behåller krum, kort och intensiv prep som ger bra fart.
- Landning: Landa med krum rygg, balanserat och ej för djupt, armar raka. Ta emot med tår/fötter och lår. Landningen bör vara tyst och stabil.
- Explosivitet: explosiva ben- och armrörelser, det ska ge en känsla av snabbhet och energi.
- Form: håll krum, sträckta vrister, raka ben (utom i gruppering). Vighet i de moment som kräver det. Armar och ben i rätt position. Formen ska tydligt vara grupperad, pikerad eller sträckt i volter. Armar ska vara tätt intill kroppen där så avses (t.ex. vid skruv). I den mesta grundläggande volterna ska armarna vara i axelbredd i kroppens linje utan vinkel. Ryggen ska alltid vara rak eller något böjd framåt beroende på vad som utförs. I t.ex. kullerbytta är ryggen böjd, men i hjulning ska ryggen vara helt rak utan svank. Axlarna ska sträckas ut och

kroppen ska inte kunna sjunka igenom. I de flesta fall ska händer, axlar, höft, knän och tår vara i en rak linje när man ser från sidan.

Lägre poäng ges för:

- böjda särade ben där de ska vara raka och samlade (t.ex. kullerbytta och handvolt)
- ej tillräckligt särade ben där så ska vara (t.ex. hjulning och spagathandvolt)
- svårt att komma upp eller landar på huk
- ej utförd i rak linje (t.ex. hjulning där händerna sätts vid sidan av fötterna istället för rakt framför)
- ”rullar” i t.ex. flickis (knän framför hälarna)
- böjda armar där så inte ska vara (både i prep då man tar fart, eller i handstående deposition i handvolt eller flickis mm)
- flexade fötter
- inget tryck i axlarna (när så ska vara)
- olika timing där så ej avses
- Håller ej krumningen i utförandet, utan svankar.
- Använder ryggen i volter där genomförandes ska baseras på kraft (spagathandvolt - ger snabb mjukövergång, samt flickis - ger kort flickis)

3.3 Cheer

Cheer är ett delmoment som involverar röster och rörelse där syftet är att engagera och leda publiken. Props kan användas för att stärka budskapet.

3.4 Flow of routine/Transitions

Här bedöms hur de olika delarna i programmet är sammansatta. Det som bedöms är Flow, Tempo, Timing & Transitions

3.5 Totalintryck, Dans, Utstrålning

Här bedöms upplevelsen programmet ger. Helhetsintryck av koreografin samt utövarnas förmåga att förmedla det. Utövarna bör vara självsäkra och trygga i sitt framförande.

4. Poängfördelning Pom

Programmet ska vara uppbyggt av dansrörelser och tekniska moment koreograferat till musik. Stilen ska vara Pom, men kan ha inslag av Jazz och Hip hop. Formationer och formationsändringar samt synkronisering och timing är viktigt, detsamma gäller musiktolkning. Pompons ska användas för att skapa effekter. Programmet ska utföras med god teknik, vara underhållande och förmedla energi, kraft och glädje.

4.1 Pom Motion Technique

Rörelser ska upplevas starka och vara precisa och skarpa. Linjer och nivåer ska vara rena och tydliga. Tyngdpunkten ska hållas lågt.

Högre poäng ges för:

- Korrekt placering av armar/händer
- Kontrollerade rörelser
- Rena linjer och genomsträckta armar
- Rörelser med kraft, fart och skärpa
- Låg/grundad tyngdpunkt

Lägre poäng ges för:

- Armar som översträcks
- Flexade handleder där så inte ska vara
- Tummar/fingrar som sticker ut där så inte ska vara
- Otydliga rörelser och/eller linjer
- Om tyngdpunkten inte lyckas hållas så att rörelser upplevs studsiga och flygiga

4.2 Dansteknik

Gemensamt för stilarna Pom, Jazz och Hip hop är den låga tyngdpunkten. Dansandet bör eftersträvas vara så genre/stilmässigt och tekniskt korrekt som möjligt. Rörelser och förflyttningar ska vara tydliga och skarpa men samtidigt dansanta. Kroppshållningen ska vara medveten och engagerad. Placeringar ska vara kontrollerade och korrekta.

Högre poäng ges för:

- Korrekt användande av kroppen för den genre/stil som avses
- Kroppshållning; aktiverat center med stöd från magmuskler, sänkta axlar/skuldror, lyft i haka och ögon
- Kroppskontroll och förmåga att isolera valda kroppsdelar
- Kontroll och aktivitet i armar/ben; förlängning hela vägen ut i händer/fötter när så ska vara
- Utåtvridda positioner initierade från höft
- God flexibilitet och balans

Lägre poäng ges för:

- Avsaknad av teknik för den valda genren/stilen och som därigenom bidrar till bristfälligt användande av kroppen
- Okontrollerat rörelsemönster
- Dålig behärskning och särskiljning av utåtvridet/parallellt
- Höfter som inte hålls sänkta utan följer med benen upp i exempelvis kickar

4.3 Technical skills

4.3.1 Svårighet – Piruetter

Högre svårighetsgrad på piruetter ger högre poäng. Högre poäng ges för många piruetter i programmet. Piruettsekvenser som utförs i ripple är i regel lättare att tima eftersom effekten lurar ögat och bör ge lägre poäng än en piruettsekvens som utförs av alla dansare samtidigt.

Högre poäng ges för:

- Piruetterna utförs under en sekvens med snabbt tempo i koreografin
- Kombinationer – att utföra flera piruetter i serie, eller leaps och piruetter i serie
- Variation – olika typer av piruetter
- Flexibilitet – att de piruetter som utförs kräver flexibilitet

Lägre poäng ges för:

- Genomgående samma slags piruetter
- Genomgående samma personer som utför piruetterna
- Piruetter som stannar upp koreografin
- Lågt tempo, om koreografin stannas upp av en piruettsekvens med en lång preparation eller lång tid för landning.
- Låg svårighetsgrad på piruetterna

4.3.2 Utförande - Piruetter

Högre poäng ges för rätt teknik hos alla, tillräcklig vighet eller annan färdighet i de piruetter som kräver det.

- God stabilitet och balans; piruetten ser lätt ut och dansaren spottar med huvudet. Högt tempo, att piruetterna inte stannar upp koreografin
- Att tekniken är skarp och snabb.
- Att landningarna är tysta och stabila, med hela foten i golvet där så avses.
- Ståbenets fot är placerad i relevé och det arbetande benet korrekt placerat
- Bra timing både till musiken och mellan dansarna
- Bra explosivitet och kroppshållning. Armar ska vara aktiverade och i samstämmighet med mönstret för armmotions inom cheerleading.

Lägre poäng ges bland annat för

- Genomgående dålig kroppskontroll och hållning. Då saknas balans och stabilitet.
- Dansaren hoppar runt i piruetten
- Ståbenets fot inte är i relevé, det arbetande benet tas ned för tidigt eller är felplacerat
- Dålig timing till musik och mellan dansarna
- Dansaren spottar inte med huvudet och tappar då fokus

4.3.3 Svårighet – Hopp

Högre svårighetsgrad på hopp ger högre poäng. Hög poäng ges där man utför serier, dvs två eller fler hopp direkt efter varandra utan mellanliggande prep, samt om man utför ett hopp direkt efter en teknisk färdighet (t.ex. high kick toe touch). Högre poäng ges när alla tävlande utför hoppen, samt när programmet innehåller många hopp. Högre poäng ges också då ett lag visar prov på flera olika hopp.

Domaren tittar bland annat på:

- Kraft och styrka – att hoppen är fysiskt ansträngande och kräver styrka
- Tempo – att hoppen utförs under en sekvens med snabbt tempo i koreografin
- Kombinationer – att utföra flera hopp i serie, eller volter och hopp i serie
- Balans – att balans finns både i prep, hopp och landning.
- Flexibilitet – att de hopp som utförs kräver flexibilitet
- Rotationer – rotationer i hopp räknas som mycket svårt.

Lägre poäng ges för:

- Genomgående samma slags hopp
- Genomgående enstaka personer som utför hoppen
- Låg svårighetsgrad på hoppen

4.3.4 Utförande – Hopp

Högre poäng ges för:

- Prep: var rak, armarna dras rätt (ej bakom kroppen)
- Landning: Landa med rak rygg utan svank (krumma), händer på lår (eller i höjd med lår), armar raka. Ta emot med tår/fötter och lår. Landningen bör vara tyst och stabil. I alla hopp gäller att man ska ha raka samlade ben och sträckta vrister innan man landar och bromsar farten genom att böja benen. I hopp där man har raka särade ben ska benen vara raka från att de säras (efter upphopp) tills de slås samman (innan landning).
- Höjd och explosivitet: lyfter med bröstkorgen, har bra höjd, explosiva ben- och armrörelser
- Form: ej framåtlutad i hoppet, benen minst i höfthöjd (om så ska vara), sträckta vrister, raka ben (där så ska vara). Hoppet ska "frysa" en liten stund på toppen av hoppet. Vighet i de hopp som kräver det. Roterad höft där så ska vara.

Lägre poäng ges för:

- Svank i för-preppen, har armar bakom kroppen (ses ofta vid prep då de tävlande går upp på tå med armarna i högt V)
- böjer fram överkroppen då de går ner i preppen, hoppar isär i prep.
- Är sen med att dra ner armarna, stannar med armarna längst ner, eller sen med att dra upp armarna.
- drar bak armar i upphopp
- böjer ben då de är på väg upp
- tippar fram med överkroppen (armar ur position), ej roterad höft i hopp som kräver det, ovansidan och inte insidan på fötterna pekar uppåt i hoppet. (beror på hopp)flexar fötterna för tidigt (innan landning) så att man landar med flexad fot
- tar inte emot ordentligt med låren, landar med fötter isär. Ben som landar i otakt på side hurdler eller herkie eller andra liknande hopp där ena benet är rakt och andra böjt.
- saknar höjd och explosivitet
- ej bra form i hoppet (t.ex. insjunken överkropp eller benen inte tillräckligt högt upp)
- olika timing där så ej avses

4.3.5 Svårighet - Leaps

Högre svårighetsgrad på leaps ger högre poäng. Hög poäng ges för leaps med god höjd och längd och som har fin form i luften. Hög poäng ges även för serier, dvs två eller fler leaps direkt efter varandra utan mellanliggande prep. Högre poäng ges när alla tävlande utför leaps, samt när programmet innehåller många leaps. Högre poäng ges också då ett lag visar prov på flera olika leaps.

Domaren tittar bland annat på:

- Kraft och styrka – att de leaps som utförs är fysiskt ansträngande och kräver styrka
- Tempo – att de leaps som utförs görs under en sekvens med snabbt tempo i koreografin
- Kombinationer – att utföra flera leaps i serie.
- Balans – att balans finns både i prep, form och landning.
- Flexibilitet – att de leaps som utförs kräver flexibilitet
- Rotationer – rotationer i leaps räknas som mycket svårt.

Lägre poäng ges för:

- Genomgående samma slags leaps
- Genomgående enstaka personer som utför leaps
- Låg svårighetsgrad på leaps

4.3.6 Utförande - Leaps

Högre poäng ges för:

- Prep: Hoppa ifrån med hjälp av demiplié. Armar ska vara aktiverade och i samstämmighet med mönstret för armmotions inom cheerleading.
- Ta emot landingen med tår, fötter och med hjälp av böjda ben, dvs landa i demiplié.
- Hög höjd på leppet och fin form i luften. Alltid sträckta knän, vrister och tår.
- Leppet skall frysa en liten stund på toppen. Vighet är a och o i alla leap, så även explosivitet.
- God hållning i överkroppen genom hela momentet. Den skall inte ”jobba” för att få upp benen.

Lägre poäng ges för:

- Dålig preparation då utövaren inte har tillräckligt bra kroppsplacering t.ex. dålig kroppshållning, dåligt placerade armar, böjda ben osv.
- Dåligt användande av armarna, de skall alltid hjälpa utövaren upp i luften och t.ex. inte falla nedanför benen eller tappas bakom kroppen, speciellt den armen som leder ut till sidan.
- Dämpar inte tillräckligt med knän och tår i landningen, kommer i obalans p.g.a. detta.
- Dålig längd och höjd. Dålig form i luften, krokiga knän, vrister och tår.
- Dålig hållning i överkroppen, man försöker använda den för att komma högre men det resulterar bara i dålig form.
- Dålig explosivitet, vighet och timing
- Inte tillräcklig utåtvridning på benen och då framförallt bakbenet som tenderar att böjas i knät eller vinklas inåt

4.4 Synkronisering och timing

Synkronisering och timing ska vara inom laget, inom och mellan grupper samt till musiken. Timing bedöms i alla moment.

Högre poäng ges för:

- Laget lyckas röra sig tillsammans som en enhet och upplevas ”som ett”
- Hög nivå av synkronisering
- Timing även av detaljer

Lägre poäng ges för:

- Generellt dålig tajming
- Rörelser inte är tajmade till musiken
- Att kanonsekvenser och rippel är ojämna
- Gruppmissar
- Individuella missar (exempelvis att någon börjar en rörelse på fel räkning)

4.5 Uniformity

Rörelser ska vara lika inom laget. Följande är exempel på vad som bedöms

- Placeringar av armar/ben/händer/fötter
- Linjer och nivåer
- Fokus
- Kroppsvinklar
- Tyngdpunkt
- Riktningar
- Stil

4.6 Spacing

Avstånd ska vara jämna och korrekta mellan individer och grupper; både i formationer och i förflyttningar. De tävlande ska veta var på golvet de är/är på väg till utan att behöva se sig omkring eller titta ner.

Lägre poäng ges för:

- Felaktiga eller ojämna placeringar
- När placering i formationer inte hålls
- Om individer har besvärligt att hitta placeringar vid formationsändringar och exempelvis måste se efter var de ska och/eller korrigera sin placering
- Individer som krockar eller slår i varandra
- Ojämna/hackiga förflyttningar

4.7 Musikalitet, kreativitet, originalitet

Rörelser ska koreograferas till musiken och framhäva den. Moment, formationer och rörelser ska vara varierande och skapa dynamik. Grad av nytänkande.

Högre poäng ges för:

- Tolkning och framhävnings av musikens karaktär och t.ex. t
- Användning av betoning i musiken
- Stil på rörelser ändras när musiken ändras
- Kreativitet och nytänkande inom ramen för klassen
- Variation
- Programmet har förmåga att överraska
- Partnering/lyft som förhöjer programmet

Lägre poäng ges för:

- Musik och rörelser stämmer inte överens
- Återkommande moment och upprepningar
- Rörelser stämmer inte överens/fungerar dåligt med/efter varandra
- Musik och rörelser passar inte ihop/är inte en enhet

4.8 Routine staging / Visuella effekter

Bedömning av hur väl koreografin utnyttjar tävlingsyta, nivåer, golv, riktningar och fokus. Formationer och formationsändringar. Användning av ripplar och grupper. Visuella effekter. Känsla för symmetri.

Högre poäng ges för:

- Formationsändringar är snabba, oväntade och sömlösa
- Arbete i olika riktningar och nivåer
- Arbete på golv
- Användning av fokus, poms och dräkter för att skapa/förstärka effekter
- Spotlights/Highlights som fångar publiken

Högre poäng ges för:

- Onödigt lång eller krånglig väg att ta sig i förflyttningar
- ”Hinder” i formationsändringar
- Statiska formationer/uppställningar
- Låg variation

4.9 Svårighet

Svårighet i programmets alla delar. Teknisk svårighetsnivå. Hur många är det som utför? Komplexitet i synkronisering/timing. Tempo.

Högre poäng ges för:

- Hela laget utför
- Svårighet i preparation/landning av tekniska moment
- Sammansatta moment
- Viktöverflyttningar, förändring av fokus/riktning
- Rörelser som kräver mycket balans eller flexibilitet
- Svårighet i armars/ben placering; förändringar av placeringarna
- Ökning/minskning i tempo
- Release av huvud/rygg
- Ändring av kroppsform i luften
- Partnering och lyft
- Arbete på golv
- Olika stilar/typ av rörelser

Lägre poäng ges för:

- Enbart få i laget utför svårighet
- Genomgående lågt tempo
- Låg variation av rörelser
- Låg teknisk svårighetsnivå
- Förflyttningar och placeringsbyten görs med vanliga steg

4.10 Totalintryck

Programmet ska vara välkoreograferat och det ska fånga och hålla publikens intresse. Förmåga att inta golvet, göra intryck samt förmedla energi och entusiasm. Musik och rörelser ska vara lämpliga för ålder och grupp.

Högre poäng ges för:

- En sammanhållen koreografi där olika tekniska moment blir en del av helheten
- Ett program där effektfulla, dansanta förflyttningar och placeringsbyten integreras i den valda genren/stilen
- Förmåga att skapa kontakt med publiken
- Självförtroende
- Autenticitet i utstrålning, en känsla förmedlas

Lägre poäng ges för:

- Ett program som tydligt delats in i separata delar/avsnitt och koreografin inte upplevs ha ett flöde och/eller sammanhang
- Koreografi med avsaknad av tekniskt kunnande i vald genre/stil som bidrar till uppfattningen att tekniska moment slumpmässigt lagts in i programmet
- Programmet är inte lämpligt för gruppen; exempelvis för svårt
- Energi saknas
- Introvert utstrålning och blick i golvet
- Tillgjorda leenden

5. Förväntade svårighetsgrad i Cheer

5.1 Cheer

Förväntningen är att lag är placerade i en klass som de har nivå för, dvs. level appropriate. I det fall att den/de tävlande inte uppfyller förväntningarna, dvs där majoriteten av laget inte är level appropriate, utdelas poäng i skalan underkänt-otillräckligt.

För svårigheter i respektive level se IASFs regelsystem.

Volter:

- Godkänd nivå är att majoritet av laget utför level appropriate skills både springande och stilla.
- Utmärkt nivå är att hela laget utföra de svåraste tillåtna momenten inom bedömningskategorin. Både inom springande och stilla.

Pyramid & Stunt:

- Godkänd nivå är att majoritet av laget utför 4 level appropriate skills med variation och i sekvens. Färre moment kan räcka för godkänd nivå om de är elit level appropriate.
- Utmärkt nivå är att hela laget utföra de svåraste tillåtna momenten inom bedömningskategorin. För högsta poäng behövs det visas att laget behärskar flera olika tekniker.

Ytterligare faktorer som kan påverka svårighetsnivån är tempo, kreativitet, variation, antal baser/grupper/toppar i luften etc

Basket toss:

- Godkänd nivå är att majoritet av laget utför level appropriate skills.
- Utmärkt nivå är att hela laget utför level appropriate skills på ett sätt som verkligen visar att man behärskar basket toss, dvs utan framperson eller vid flera tillfällen etc.

Hopp:

- Godkänd nivå är att majoritet av laget utför level appropriate skills med variation och i sekvens.

- För högsta svårighetspoäng i hopp kan följande riktlinjer användas:

Level 1 – Trippelhopp plus 2 hopp. Med variation.

Level 2 – Trippelhopp (varav 2 avancerade) plus 1 avancerat hopp. Med variation.

Level 3-5 – Trippelhopp plus 1 hopp. Med variation.

5.1.1 Cheer Level 5 Junior/Mixed Junior

Se ICU Elit

5.1.2 Cheer Level 5 Senior

Se ICU Elit

5.1.3 Cheer Level 6 Senior/Mixed Senior

Se ICU Premier

5.1.4 Group Stunt och Partner Stunt

Se ICU Gruop Stunt/Partner Stunt

6. Förväntade svårighetsgrad i Pom

6.1 Pom

Förväntningen är att lag är placerade i en klass som de har nivå för.

Förväntad svårighetsnivå (se protokollsutformning): Godkänd nivå är att majoritet av laget utför svårigheter i paritet med klassen.

För högre poäng krävs att den/de tävlande utför svårare moment, eller att större andelar utför svårare moment. För högsta poäng ska hela laget utföra de svåraste tillåtna momenten inom bedömningskategorin.

I det fall att den/de tävlande inte uppfyller förväntningarna, utdelas poäng i skalan underkänt-otillräckligt.

6.1.1 Pom Freestyle junior/senior

Se ICU Freestyle Pom

6.2 Bilaga: Svårighetstabell cheerdans

6.2.1 Piruetter

Bas:

An de hours piruett med parallell passé
An de dans piruett med parallell passé (piruett som snurras framåt eller bakåt med arbetsbenet uppdraget parallellt)
Enkelvarv i piruett

Medel:

An de hours piruett med utåtvriden passé
An de dans piruett med utåtvriden passé (piruett som snurras framåt eller bakåt med arbetsbenet uppdraget utåtvridet)
Piquepiruett
Dubbelvarv i piruett

Avancerad:

Attitydpiuett
Arabesquepiruett
Trippelvarv i piruett

Elit:

Fouettepiruett
A la secondpiruett
Battementpiruett
Fler varv i piruett

6.2.2 Ingång in i piruetter:

Bas:

Preparation i parallell 4:e position

Placering i parallell 4:e position

Medel:

Kick-boulchanges

Preparation i utåtvriden 4:e position

Pas de bourrè an face – med ansiktet fråmåt.

Avancerad:

Danssteg in till piruetten utan en ”paus” i preparationen ex. pas de bourré runt, chassé, tombé, hopp mm

Elit:

Svåra danssteg in i piruetten utan en ”paus” i preparationen

6.2.3 Armarnas placering i piruetten:

Bas:

I 1:a position

I basic jazzposition – broken T

Medel:

Fast placerade händer på kroppen t ex. på axlarna, kryssat framför, i midjan.

Avancerad:

I 3:e position

I öppen position

I a la second

Elit:

Armarna byter plats under piruetten mellan positionen i medel och avancerad.

Svårigheterna på piruetterna ökar om man:

- har fler antal varv
- har flera piruetter i samma sekvens
- har olika piruetter i samma sekvens
- kort preparation
- högt tempo
- från piruetten går direkt in till något annat, utan att klart avsluta piruetten i ”clean” position.

6.2.4 Leap

Bas:

Leap / Grand jeté med raka ben, riktad i färdriktningen

Leap / Grand jeté genom developé, riktad i färdriktningen

Medel:

Sideleap/grand jeté decoté. (riktad front fast leapen går sidledes, även kallad a la second)

Avancerad:

Grand jeté entrelacé, byte av be i luften samtidigt som man gör en vändning i luften.

Grand jeté en tournant. Ett leap som går runt .

Elit:

Switchleap/ Saxhopp- två Raka ben som saxar i luften och byter plats. Att ta upp ett ben i passé och sen ”öppna” upp i en leap, är inget switchleap!

Centerleap två raka ben som saxar i luften och byter plats samtidigt som kroppen byter center.

6.2.5 Kickar:**Bas:**

Kickar fram

Kickar sidan

Medel:

Fankick

Kickar bak

Avancerad:

Kickar med vändningar

Kickars svårighet ökar:

- högt tempo
- om man lägger flera kickar med olika svårighetsgrad efter varandra
- om man kickar direkt efter någon annan svårighet som har förskjutit kroppens centrallinje. Som t.ex. efter en piruett eller hopp eller ett danssteg som har förskjutit kroppens centrallinje.

6.2.6 Övrig dansteknik:**Attitudehopp**

Andra hopp från två fötter till en fot/tvåfötter som inte faller under varken cheerhopp (från två fötter till två fötter) eller leaps (från en fot till en fot).

Hitchkicks, hoppkickar och andra moment som liknar highkicks fast inte faller under den kategorin.

Akrobatiska moment som kräver flexibilitet och styrka som till exempel att gå ner i brygga eller breakdance liknande rörelser som ”masken”.

Revisionshistoria:

Framtagen av Katrin Wennerström

Reviderad av Katarina Ericsson 2006-10-31

Reviderad av Katarina Ericsson och Jenny Grönesjö 2007-01-03

Reviderad av Lina Svensdotter 2008-01-10

Reviderad av Domarteamet 2010-01-10

Reviderad av Domarteamet 2012-01-03

Reviderad av Domarteamet 2014-11-08

Reviderad av Domarteamet 2015-11-21

Reviderad av Domarteamet 2016-12-15

Reviderad av Domarteamet 2017-11-19

Reviderad av Domarteamet 2018-11-21