

Przepisy ogólne MISTRZOSTW
POLSKI CHEERLEADERS 2015,
będącymi eliminacjami do
Mistrzostw Europy



KATEGORIE WIEKOWE

Kategoria wiekowa	Wiek
Pee Wee (kategorie taneczne)	Do 7 lat
Pee Wee (cheerleading)	Do 7 lat
Junior Młodszy (kategorie taneczne)	Od 8 do 11 lat
Junior Młodszy (cheerleading)	Od 8 do 11 lat
Junior (Kategorie taneczne)	Od 12 do 16 lat
Junior (cheerleading)	Od 12 do 16 lat
Senior (kategorie taneczne)	Od 14 lat wzwyż
Senior (cheerleading)	Od 15 lat wzwyż

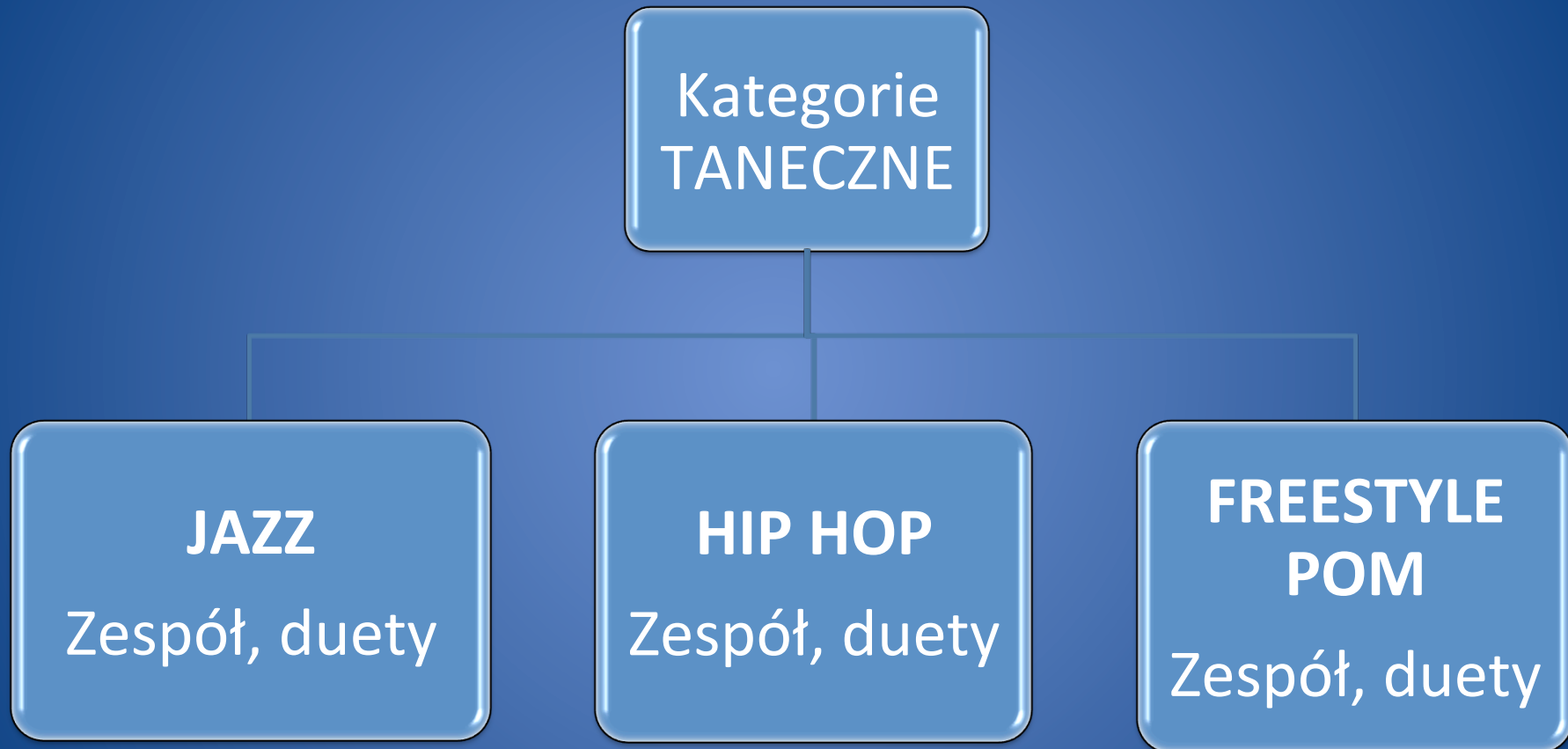
Wiek zawodnika liczy się w roku zawodów.

Rok zawodów- data urodzenia= wiek zawodnika podczas zawodów

TRANSFERY

- Jeden zawodnik może startować w jednym zespole w danej kategorii (Cheer Dance albo Cheerleading)
- Start jednego zawodnika w różnych kategoriach (Cheer Dance lub Cheerleading) jest dozwolony
- Każdy zawodnik może startować tylko w jednej kategorii wiekowej

KATEGORIE TANECZNE



Liczebności zespołów

Kategoria	ilość
Zespół Freestyle Pom	4-25
Zespół Cheer Jazz	4-25
Team Cheer Hip Hop	4-25
Duet Freestyle Pom	2
Duet Cheer Jazz	2
Duet Hip Hop	2

CZAS PREZENTACJI

- Zespoły taneczne prezentują choreografię trwającą do maksymalnie 2 minut i 30 sekund.
- Duety taneczne prezentują choreografię trwającą do maksymalnie 1 minuty i 30 sekund.
- Czas liczy się od pierwszej słyszalnej nuty, bądź pierwszego ruchu wykonanego w ramach prezentacji. Za zakończenie prezentacji rozumie się: zakończenie muzyki, lub przyjęcie pozy końcowej przez tancerzy lub opuszczenie parkietu przez ostatniego zbiegającego tancerza.

Parkiet

- Zespół występuje na parkiecie o wymiarach 12x12 metrów.
- Krańce parkietu zostaną oznaczone w widoczny sposób.
- Wykroczenie poza linię nie jest karane

JAZZ

- Choreografii oparte są na technice jazzowej.
- Podlegają jej ruchy taneczne, zmiany ustawień, charakter prezentacji.
- Prezentacja wykonywana jest bez pomponów
- Ocenie podlegają: patrz kolejny slajd



KARTA PUNKTÓW JAZZ

TECHNIKA TANECZNA

(MAX 30 PUNKTÓW)

POPRAWNOŚĆ WYKONANIA ELEMENTÓW TECHNICZNYCH :

PIRUETY, PODNOSZENIA,
PARTNEROWANIA, SKOKI
(MAX 10 PUNKTÓW)

POZYCJE CIAŁA:

POPRAWNOŚĆ POZYCJI CIAŁA W
WYKONYWANYCH ELEMENTACH, NP.
POZIOM RĄK, UŁOŻENIE TUŁOWIA, STÓP
ECT.

(MAX 10 PUNKTÓW)

SIŁA RUCHU ORAZ ŚWIADOMOŚĆ JEGO WYKONYWANIA

(MAX 10 PUNKTÓW)



PRACA W GRUPIE

(MAX 30 PUNKTÓW)

SYNCHRONIZACJA I ZGODNOŚĆ RUCHÓW Z MUZYKĄ:

CZY GRUPA PORYSZA SIĘ JAK JEDNO CIAŁO, CZY JAK GRUPA POJEDYNCZYCH OSÓB

(MAX 10 PUNKTÓW)

JEDNOLITOŚĆ RUCHÓW.

OCENIE PODLEGA KWESTIA IDENTYCZNEGO WYKONYWANIA TYCH SAMYCH RUCHÓW PRZEZ WSZYSTKICH CZŁONKÓW ZESPOŁU

(MAX 10 PUNKTÓW)

USTAWIENIA I ODLEGŁOŚCI

OCENIE PODLEGAJĄ USTAWIENIA (ICH ILOŚĆ I RÓŻNORODNOŚĆ) ORAZ UTRZYMYWANIE POPRAWNYCH ODSTĘPÓW MIĘDZY ZAWODNIKAMI, ZARÓWNO PODCZAS WYKONYWANIA CHOREOGRAFII JAK I TRANZYCJI USTWIENÍ

(MAX 10 PUNKTÓW)



CHOREOGRAFIA

(MAX 30 PUNKTÓW)

MUZYKALNOŚĆ, ORYGINALNOŚĆ, KREATYWNOŚĆ:

UŻYCIE MUZYKI, WYKORZYSTANIE AKCENTÓW,
KREATYWNY DOBÓR MUZYKI

(MAX 10 PUNKTÓW)

WYKORZYSTANIE SCENY ORAZ EFEKTY WIZUALNE

OBSZAR JAKI ZAJMUJE ZESPÓŁ,
PRZEMIESZCZANIE SIĘ GRUPY PO SCENIE,
USTAWIENIA I ICH RÓŻNE POZIOMY,
ODBICIA LUSTRZANE, KANONY

(MAX 10 PUNKTÓW)

POZIOM TRUDNOŚCI CHOREOGRAFII

POZIOM TRUDNOŚCI ELEMENTÓW, RUCHÓW,
ZMIAN ŚRODKA CIĘŻKOŚCI, ZMIANY TEMPА ECT

(MAX 10 PUNKTÓW)



OGÓLNE WRAŻENIE

(MAX 10 PUNKTÓW)

OCENIE PODLEGA CAŁOŚCIOWE WRAŻENIE,
WYRAZ SCENICZNY, ENERGIA, DOSTOSOWANIE
MUZYKI DO WIEKU UCZESTNIKÓW, CZY
KOSTIUMY I CHOREOGRAFIA SĄ SPÓKNE Z
MUZYKĄ I KATEGORIĄ TANECZNĄ
(MAX 10 PUNKTÓW)

HIP HOP

- Wprowadza uliczny styl tańca i muzyki, z naciskiem na styl, dokładność wykonywania ruchów, kreatywność, izolacje ciała, skoki, zatrzymania oraz tricki charakterystyczne dla stylu hip hop.
- Choreografie mogą zawierać elementy akrobatyczne charakterystyczne dla stylu tanecznego. Zabronione jest wykonywanie elementów cheerleadingu.
- Wszystkie elementy zabronione i dozwolone wymienione są w regulacjach ECU.



KARTA PUNKTÓW HIP HOP



TECHNIKA

(max 30 punktów)

SIŁA I DYNAMIKA WYKONYWANYCH RUCHÓW

(MAX 10 PUNKTÓW)

WYKORZYSTANIE TECHNIKI HIP HOP

RUCHY CIAŁA, IZOLACE, UŁOŻENIE CIAŁA, PRAWIDŁOWE UŻYCIĘ I ILOŚĆ WYKORZYSTANYCH STYLÓW (POPPING, LOCKING, WAVING, LYRICAL ECT)

(MAX 10 PUNKTÓW)

WYKONANIE I WSPÓŁPRACA PRZY ELEMENTACH AKROBATYCZNYCH

WYKONANIE ELEMENTÓW W PARTERZE, ZATRZYMAŃ, PARTNEROWANIA, TRICKÓW, PODNOSZEŃ ECT

(MAX 10 PUNKTÓW)

KARTA PUNKTÓW HIP HOP

PRACA W GRUPIE

(max 30 punktów)

SYNCHRONIZCJA , MUZYKALNOŚĆ

GRUPA PORUSZAJĄCA SIĘ JAK JEDEN ORGANIZM, ZGODNIE Z MUZYKĄ

(MAX 10 PUNKTÓW)

PRECYZJA

PRECYZJA WYKONANIA RUCHÓW PRZEZ KAŻDEGO Z ZAWODNIKÓW,

(MAX 10 PUNKTÓW)

USTAWIENIA

OCENA UTRZYMYWANIA USTAWIEŃ POMIĘDZY ZAWODNIKAMI ZARÓWNO PODCZAS ELEMENTÓW CHOREOGRAFICZNYCH ORAZ ZMIAN USTAWIEŃ

(MAX 10 PUNKTÓW)

KARTA PUNKTÓW HIP HOP

CHOREOGRAFIA

(max 30 punktów)

**MUZYKALNOŚĆ, ORYGINALNOŚĆ,
KREATYWNOŚĆ:**

UŻYCIE MUZYKI, WYKORZYSTANIE
AKCENTÓW, KREATYWNY DOBÓR MUZYKI
(MAX 10 PUNKTÓW)

**WYKORZYSTANIE SCENY ORAZ EFEKTY
WIZUALNE**

OBSZAR JAKI ZAJMUJE ZESPÓŁ,
PRZEMIESZCZANIE SIĘ GRUPY PO SCENIE,
USTAWIENIA I ICH RÓŻNE POZIOMY,
ODBICIA LUSTRZANE, KANONY
(MAX 10 PUNKTÓW)

POZIOM TRUDNOŚCI CHOREOGRAFII

POZIOM TRUDNOŚCI ELEMENTÓW,
RUCHÓW, ZMIAN ŚRODKA CIĘŻKOŚCI,
ZMIANY TEMPA ECT
(MAX 10 PUNKTÓW)



OGÓLNE WRAŻENIE

(MAX 10 PUNKTÓW)

OCENIE PODLEGA CAŁOŚCIOWE WRAŻENIE, WYRAZ SCENICZNY, ENERGIA, DOSTOSOWANIE MUZYKI DO WIEKU UCZESTNIKÓW, CZY KOSTIUMY I CHOREOGRAFIA SĄ SPÓKNE Z MUZYKĄ I KATEGORIĄ TANECZNĄ

(MAX 10 PUNKTÓW)

POM FREESTYLE DANCE

- Może zawierać elementy jazzu i hip hopu. Kładzie nacisk na synchronizację, całkowite zagospodarowanie sceny, kreatywność, efekty wizualne, precyzyjne i energiczne ruchy rąk, zmiany ustawień, pracę grupową, wykorzystanie pomponów.
- Pompony muszą być wykorzystane w od 80-100% choreografii !
- Dozwolone są niektóre elementy akrobatyczne takie jak: aerial, lotka i round off, jednak nie mogą być one wykonywane jeden po drugim.



KARTA PUNKTÓW FREESTYLE POM

TECHNIKA TANECZNA

(MAX 30 PUNKTÓW)

POPRAWNOŚĆ WYKONANIA TECHNIKI POM, CZYLI ARM MOTION (RUCHY RĄK)
PECYZYJNOŚĆ WYKONYWANIA RUCHÓW,
LINIE RĄK, POZIOMY, ENERGIA I
DYNAMIKA WYKONANIA
(MAX 10 PUNKTÓW)

POZYCJE CIAŁA:
POPRAWNOŚĆ POZYCJI CIAŁA W
WYKONYWANYCH ELEMENTACH, NP.
POZIOM RĄK, UŁOŻENIE TUŁOWIA, STÓP
ECT.
(MAX 10 PUNKTÓW)

**WYKONANIE ELEMENTÓW
TECHNIKNYCH JAK SKOKI, PIRUETY,
PODNOSZENIA, PARTNEROWANIE**
(MAX 10 PUNKTÓW)



PRACA W GRUPIE

(MAX 30 PUNKTÓW)

SYNCHRONIZACJA I ZGODNOŚĆ RUCHÓW Z MUZYKĄ:

CZY GRUPA PORYSZA SIĘ JAK JEDNO CIAŁO, CZY JAK GRUPA POJEDYNCZYCH OSÓB
(MAX 10 PUNKTÓW)

JEDNOLITOŚĆ RUCHÓW.

OCENIE PODLEGA KWESTIA IDENTYCZNEGO WYKONYWANIA TYCH SAMYCH RUCHÓW PRZEZ WSZYSTKICH CZŁONKÓW ZESPOŁU
(MAX 10 PUNKTÓW)

USTAWIENIA I ODLEGŁOŚCI

OCENIE PODLEGAJĄ USTAWIENIA (ICH ILOŚĆ I RÓŻNORODNOŚĆ) ORAZ UTRZYMYWANIE POPRAWNYCH ODSTĘPÓW MIĘDZY ZAWODNIKAMI, ZARÓWNO PODCZAS WYKONYWANIA CHOREOGRAFII JAK I TRANZYCJI USTWIENÍ
(MAX 10 PUNKTÓW)

KARTA PUNKTÓW FREESTYLE POM

CHOREOGRAFIA

(max 30 punktów)

**MUZYKALNOŚĆ, ORYGINALNOŚĆ,
KREATYWNOŚĆ:**

UŻYCIE MUZYKI, WYKORZYSTANIE
AKCENTÓW, KREATYWNY DOBÓR MUZYKI
(MAX 10 PUNKTÓW)

**WYKORZYSTANIE SCENY ORAZ EFEKTY
WIZUALNE**

OBSZAR JAKI ZAJMUJE ZESPÓŁ,
PRZEMIESZCZANIE SIĘ GRUPY PO SCENIE,
USTAWIENIA I ICH RÓŻNE POZIOMY,
ODBICIA LUSTRZANE, KANONY
(MAX 10 PUNKTÓW)

POZIOM TRUDNOŚCI CHOREOGRAFII

POZIOM TRUDNOŚCI ELEMENTÓW,
RUCHÓW, ZMIAN ŚRODKA CIĘŻKOŚCI,
ZMIANY TEMPA ECT
(MAX 10 PUNKTÓW)



OGÓLNE WRAŻENIE

(MAX 10 PUNKTÓW)

OCENIE PODLEGA CAŁOŚCIOWE WRAŻENIE, WYRAZ SCENICZNY, ENERGIA, DOSTOSOWANIE MUZYKI DO WIEKU UCZESTNIKÓW, CZY KOSTIUMY I CHOREOGRAFIA SĄ SPÓKNE Z MUZYKĄ I KATEGORIĄ TANECZNĄ

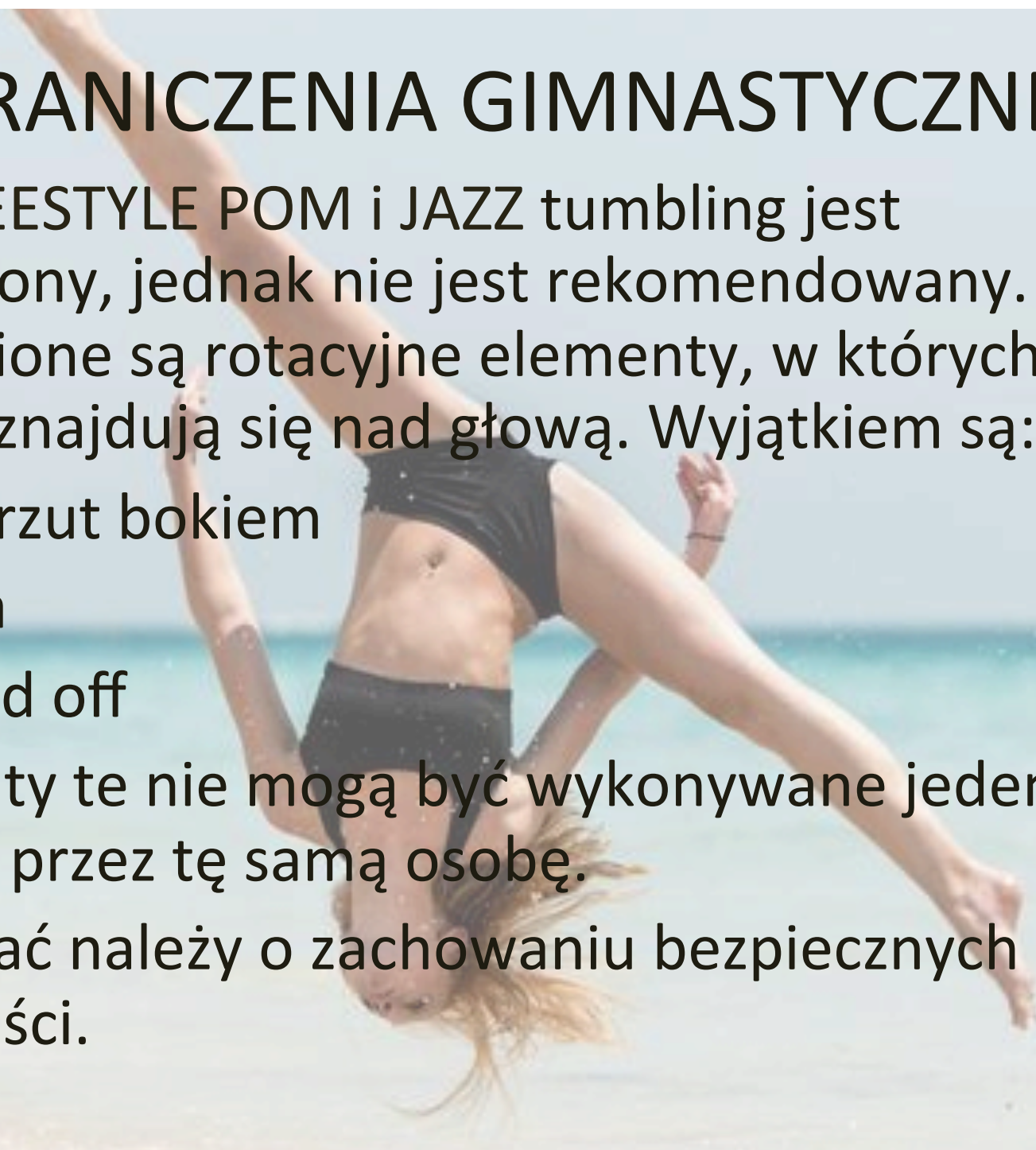
(MAX 10 PUNKTÓW)

ELEMENTY AKROBATYCZNE W KATEGORIACH TANECZNYCH

- TUMBLING jest umiejętnością akrobatyczną lub gimnastyczną, wykonywaną przez zawodnika bez asekuracji lub pomocy innego zawodnika, która zaczyna i kończy się na przestrzeni służącej do prezentacji choreografii.
- W kategorii HIP HOP dopuszczalne są rotacje, gdzie biodra są nad głową oraz rotację z twistem. Nie mogą być to elementy stricte gimnastyczne. Muszą zamierać elementy techniki street' owej

OGRANICZENIA GIMNASTYCZNE

- We FREESTYLE POM i JAZZ tumbling jest dozwolony, jednak nie jest rekomendowany. Zabronione są rotacyjne elementy, w których biodra znajdują się nad głową. Wyjątkiem są:
 - A) przerzut bokiem
 - B) lotka
 - C) round off
- Elementy te nie mogą być wykonywane jeden po drugim przez tę samą osobę.
- Pamiętać należy o zachowaniu bezpiecznych odległości.



OGRANICZENIA GIMNASTYCZNE

- W kategorii HIP HOP dozwolone są akrobacje, zwierające elementy, gdzie biodra znajdują się nad głową z następującymi ograniczeniami:
- A) elementy wykonywane bez kontaktu rąk z podłogą nie mogą zamierać więcej niż jednej rotacji z twistem
- B) Elementy gimnastyczne mogą być wykonywane pod rząd przez jednego zawodnika o ile zawierają one kontakt rąk z podłogą i nie może być ich więcej niż 2.
- Wykonywanie tumblingu przez kilku zawodników równocześnie jest dozwolone o ile nie jest wykonywany pod lub nad osobą również wykonującą tumbling

OGRANICZENIA GIMNASTYCZNE

- Wszelkie pady na podłogę są dozwolone we wszystkich kategoriach tanecznych o ile pierwsza z podłogą ma kontakt dłoń lub stopa.
- Tylko w kategorii HIP HOP dopuszczalne są pady na ramiona lub pośladki, o ile upadek jest nie z większej wysokości niż biodra.
- Tylko w kategorii HIP HOP dopuszczalne są pady ze skoku do pozycji pompki.
- W kategorii FREESTYLE POM i JAZZ dopuszczone są wyrzuty o ile biodra nie przekroczą poziomu ramion, w kategorii HIP HOP wyrzuty są dozwolone o ile stopy osoby wyrzucanej nie przekraczają poziomu ramion.

PODNO SZENIA I PARTNEROWANIA

- PODNOSZENIE- kilka osób, lub cała grupa podnosi i opuszcza jedną osobę. Osoba podnoszona traci kontakt z podłogą
- PARTNEROWANIE- czynność podczas której dwóch lub więcej tancerzy pomaga sobie przy wykonaniu danego elementu. Wykonywane jest przez osoby prezentujące umiejętność oraz osoby pomagające (partnerów).

- W kategorii FREESTYLE POM i JAZZ osoba podnosząca, na której spoczywa ciężar osoby podnoszonej musi mieć kontakt z parkietem.
- W kategorii HIP HOP osobą podnoszącą, na której spoczywa ciężar osoby podnoszonej, nie musi mieć kontaktu z parkietem, o ile podnoszenie nie jest wyższe niż poziom ramion.
- Podczas partnerowania osoba partnerująca oraz prezentująca umiejętność muszą mieć cały czas z sobą kontakt jeśli umiejętność wykonywana jest ponad poziomem ramion.
- Dozwolone są pojedyncze rotacje, w których biodra znajdują się nad głową dopuszczone są jeśli osoba partnerująca ma kontakt z osobą wykonującą rotację przez cały czas jej trwania, aż do momentu, kiedy powróci do pozycji pionowej

POSTANOWIENIA OGÓLNE DO KATEGORII TANECZNYCH

1. Trener odpowiada za przygotowanie drużyny do występu, zarówno pod względem umiejętności, programu, muzyki i kostiumów.
2. Każdy zawodnik (nawet rezerwowi) oraz trener, na czas trwania imprezy muszą mieć wykupione ubezpieczenie NW i NNW. Dodatkowo trener powinien mieć wykupione ubezpieczenie OC.
3. Uczestnicy zawodów, trenerzy, opiekunowie nie mogą znajdować się pod wpływem środków odurzających oraz leków wyłączających świadomość lub uniemożliwiających bezpieczny start w zawodach.

4. Choreografia, stroje, muzyka, makijaż musi być dostosowany do kategorii wiekowej zawodników. Wszelkie nieodpowiednie elementy wyżej wymienionych komponentów występu będą miały odzwierciedlenie w punktacji sędziów. Trener jest odpowiedzialny za to, aby żaden z wyżej wymienionych elementów nie uraził niczyich uczuć oraz nie wprawiał w stan zakłopotania bądź zgorzenia.
5. Niedozwolone są okrzyki i dopingowanie wykonywane przez zawodników w czasie swojej prezentacji
6. Materiały użyte w strojach muszą być kryjące.
7. Rajstopy powinny być pod spodenkami, bokserkami ect.
8. Zawodnicy występują w obuwiu tanecznym, baletki, obuwiu gimnastyczne (tzw. Napalcówki) są akceptowalne. Niedozwolone są wysokie obcasy, buty paradne, rolki, wrotki itp.
9. Bizuteria, która jest częścią stroju jest dozwolona.

KATEGORIE CHEERLEADINGU



KARTA PUNKTÓW CHEERLEADINGU DRUŻYNOWEGO

kategoria	opis	punkty
Animowanie publiczności	Zdolność kierowania dopingiem publiczności, użycie plansz, megafonów, pomponów, stuntów i piramid.	Maks. 10
Stunty	Wykonanie, poziom trudności, synchronizacja, różnorodność	Maks. 25
Piramidy	Poziom trudności, tranzycje, wykonanie, różnorodność, zgranie,	Maks. 25
Wyrzuty (basket tosses)	Poziom trudności, wysokość wyrzutu, synchronizacja, precyzja wykonania elementów technicznych przez flyera, różnorodność	Maks. 15
Tumbling	Poziom trudność, precyzja wykonania, synchronizacja, prawidłowa technika, tumbling całej drużyny	Maks. 10
Płynność programu/ choreografii	Wykonanie elementów pokazu, przejścia, zmiany ustawień, kanony itp..	Maks. 10
Ogólne wrażenie	Ogólna prezencja, charyzma sceniczna	Maks. 10

KARTA PUNKTÓW KATEGORII STUNT I PARTNER STUNT

STUNTY I WYRZUTY	TECHNIKA WYKONANIA	Prawidłowa technika oraz łatwość wykonania	MAKS. 30
	TRUDNOŚĆ	Trudność stuntów i zdolność drużyny do jego wykonania, nie wychodzenie poza linię stuntu, ciągłość tranzycji	MAKS. 25
	PREZENTACJA STUNTU	Nie tracenie osi stuntu, proste ręce, poprawne pozycje flyera	MAKS. 20
OGÓLNE WRAŻENIE	TRANZYCJE (ZMIANY)	Tempo i trudność zmian, efekt wizualny i kreatywność zmiany, prawidłowe umiejscowienie w muzyce, technika wykonania zmian.	Maks. 15
	CHARYZMA SCENICZNA	Mimika, dopasowanie muzyki do elementów, energia	Maks. 10

Czas prezentacji

Kategoria	czas
Drużyna	Pierwsze 30 sekund skandowanie, animowanie publiczności, reszta prezentacji z muzyką do 2 minut i 30 sekund
Stunty oraz Partner Stunt	do 60 sekund

Mata

- Zespoły występują na macie gimnastycznej, bez stelażu o wymiarach 12x12 metrów.
- Linie krańcowe maty zostaną oznaczone w widoczny sposób.
- Wykroczenie poza linię nie jest karane.

Regulacje ogólne dla CHEERLEADINGU

1. Trener odpowiada za przygotowanie drużyny do występu, zarówno pod względem umiejętności, programu, muzyki i kostiumów.
2. Każdy zawodnik (nawet rezerwowi) oraz trener, na czas trwania imprezy muszą mieć wykupione ubezpieczenie NW i NNW. Dodatkowo trener powinien mieć wykupione ubezpieczenie OC.
3. Uczestnicy zawodów, trenerzy, opiekunowie nie mogą znajdować się pod wpływem środków odurzających oraz leków wyłączających świadomość lub uniemożliwiających bezpieczny start w zawodach.

4. Zawodnicy mogą wykonywać elementy gimnastyczne, stunty, piramidy oraz wyrzuty tylko i wyłącznie na macie gimnastycznej.
5. Zawodnicy występują w obuwiu ze stabilną podeszwą. Baletki, obuwie gimnastyczne, buty paradne są zabronione.
6. Zawodnicy występują bez biżuterii. Wszelkie elementy biżuterii, które naruszają integralność skóry muszą zostać usunięte, nie mogą zostać zaklejone. Wyjątkiem są bransoletki medyczne.
7. Kamienie ozdobne (cyrkonie) są dopuszczalne o ile są przytwierdzone do strojów lub skóry w sposób uniemożliwiający im odpadnięcie podczas prezentacji.

8. Choreografia, stroje, muzyka, makijaż musi być dostosowany do kategorii wiekowej zawodników. Wszelkie nieodpowiednie elementy wyżej wymienionych komponentów występu będą miały odzwierciedlenie w punktacji sędziów. Trener jest odpowiedzialny za to, aby żaden z wyżej wymienionych elementów nie uraził niczych uczuć oraz nie wprawiał w stan zakłopotania bądź zgorzenia.
9. Niedozwolone jest stosowanie jakichkolwiek przyrządów służących do uzyskania większych wysokości wyskoków, stuntów i piramid.
10. Za dopuszczalne rekwizyty uważa się: pompony, tuby, flagi, tabliczki, bannery oraz elementy zdejmowane/zakładane elementy stroju. Zawodnicy tworzący piramidy lub nie mogą używać rekwizytów z długim trzonkiem np. flagi. Rekwizyty wykorzystane podczas piramidy lub stuntu muszą być bezpiecznie odkładane-
zrzucanie jest wbrew regulacjom. Wszystkie rekwizyty muszą być bezpieczne i nie stwarzać ryzyka kontuzji. Rekwizyty zabronione są podczas kategorii Stuntów i Partner Stuntów

11. Wszelkie pady są dozwolone o ile pierwszy kontakt z matą mają stopy lub dłonie zawodnika
12. Przed rozpoczęciem prezentacji wszyscy zawodnicy mają kontakt z matą co najmniej jedną częścią ciała.
13. Niedopuszczalne są zmiany zawodników podczas trwania prezentacji.