

Szkolna Liga Cheerleadingu

Cel: Celem Szkolnej Ligi Cheerleadingu jest propagowanie cheerleadingu oraz freestyle pom wśród uczniów i nauczycieli, jak i wyłonienie najlepszych zespołów na poziomie wojewódzkim i ogólnopolskim. Ponadto na celu ma także promowanie zdrowej rywalizacji, opartej o zasady fair play jak i promowanie zdrowego, sportowego stylu życia. Ponadto prowadzony będzie ogólnopolski ranking szkół (suma punktów zdobytych przez drużyny z danej szkoły).

Kto może brać udział: Do udziału w rozgrywkach Szkolnej Ligi Cheerleadingu mogą zgłaszać się zespoły, reprezentujące szkoły na terenie, których działają. Szkoły wszystkich poziomów mogą zgłaszać swoje reprezentacje. Każda szkoła może mieć tylko jedną reprezentację w każdej kategorii. Ci sami zawodnicy mogą konkurować w różnych kategoriach.

Przyjęcie zgłoszenia następuje po zaksięgowaniu opłat startowych oraz opłat członkowskich.

Komisja sędziowska: komisję stanowi 5 sędziów z odpowiednimi kwalifikacjami określonymi przez Polską Federację Tańca, którzy dokonują oceny na załączonych kartach ocen. Oceny finalne podlegają zsumowaniu. Sędzia podpisuje się na każdej karcie ocen, na której oceniał prezentację.

Wiek uczestników:

- a) Klasy 1-4 szkół podstawowych
- b) Klasy 5-8 szkół podstawowych
- c) Klasy szkół ponadpodstawowych

Stroje:

Zawodnicy powinni występować w strojach nawiązujących do tradycji cheerleadingu. Wszystkie stroje w danej drużynie muszą być jednolite. Stroje muszą być odpowiednio dobrane do wieku. Jeśli zawodniczki występują w spódniczkach, konieczne są pod nimi spodenki zakrywające bieliznę. W żadnej kategorii wiekowej nie są dozwolone stroje z odkrytymi brzuchami. Stroje nie mogą być wyzywające ani nieodpowiednie do dyscypliny sportowej. Wszystkie kategorie rozgrywane są w butach sportowych/tanecznych. Na strojach dopuszczalne są logotypy i nazwy szkoły. Zabronione są nazwy sponsorów/prywatnych firm. Włosy sięgające ramion muszą być spięte; w przypadku włosów, których nie a się całkowicie spiąć, należy je podpiąć odsłaniając twarz. Noszenie biżuterii podczas prezentacji jest zabronione.

Powierzchnia:

Zespoły występują na powierzchni 10x10 metrów. Nie przewiduje się punktów karnych za przekroczenie linii ograniczającej powierzchnię. Kategoria cheerleading rozgrywana jest na macie gimnastycznej.

I. Cheerleading

A) Wstęp

Jego korzenie sięgają tradycji dopingu amerykańskiego, który rozpoczął się na uniwersytecie w Princeton. Istotnym elementem jest nawiązanie kontaktu z publicznością dzięki dopingowi i prezentowanym umiejętnościom gimnastycznym. Kategorie rozgrywane są w obuwii sportowym z miękką gumową podeszwą (butami sportowymi do cheerleadingu nie są baletki, ani napalcówki). Prosimy zapoznać się z charakterystyką kategorii.

B) Kategorie

Group Stunt All Girl – 5 zawodniczek

Group Stunt Coed- 5 zawodników łącznie (dziewczeta i chłopcy)

Opis Group Stunt (All Girl i Coed)- kategoria polegająca na wykonywaniu podnoszeni i stuntów typowych dla cheerleadingu. Ocenie nie podlegają skoki oraz doping. Czas prezentacji wynosi do 1 minuty i 10 sekund. W ocenie liczą się :

- ✓ Różnorodność prezentowanych stuntów i podnoszeń
- ✓ Przejście z jednego elementu do drugiego
- ✓ Stabilność
- ✓ Dopasowanie prezentacji do muzyki

Drużyna All Girls Mała- od 6 do 10 zawodniczek

Drużyna Coed Mała- od 6 do 10 zawodników (dziewczeta i chłopcy)

Drużyna All Girls Duża- od 11 do 20 zawodniczek

Drużyna Coed Duża- od 11 do 20 zawodników (dziewczeta i chłopcy)

Opis prezentacji drużyny All Girls i Coed- Jest dyscypliną akrobatyczną, wykorzystującą w swej prezentacji podnoszenia, stunty, piramidy i basket tosses. Ważną częścią prezentacji jest doping, czyli skandowanie na rzecz własnej Szkoły. Doping ma mieć konstrukcję: Okrzyk dotyczący Szkoły, zachęcenie publiczności do włączenia się do dopingu typu : okrzyk-odzew. Podczas dopingowania powinny być wykorzystywane plansze (tablice) z napisami, pompony, flagi i inne. Podczas dopingowania

dozwolone jest wykonywanie stuntów. Podczas dopingu nie używa się muzyki. Wykorzystanie rekwizytów w dopingu nie może zagrażać bezpieczeństwu zawodników ani publiczności. Prezentacja powinna zawierać także elementy ścieżki gimnastycznej tzw. Tumblingu.

Czas prezentacji: okrzyk i doping powinien trwać około 30 sekund, czas prezentacji akrobatycznej do muzyki wynosi do 2 minut. Czas przygotowania drużyny do prezentacji do muzyki, po dopingu nie powinien wynosić więcej niż 20 sekund.

C) Ograniczenia repertuarowe:

1) W klasach 1-4 szkół podstawowych:

- a) W przypadku stuntów i piramid, można je wykonywać tylko do poziomu bioder osób podnoszących, czyli stopy osoby podnoszonej nie powinny znajdować się wyżej niż biodra osoby podnoszącej.
- b) W przypadku podnoszeń, kiedy osoba podnoszona nie jest trzymana za stopy (a np. za łydki lub uda), biodra osoby podnoszonej nie mogą przekraczać poziomu głowy osoby podnoszącej, stojącej na ziemi.
- c) Zabronione są podnoszenia z elementami rotacji osoby podnoszonej.
- d) Jako kombinacje tumblingu dozwolone są następujące elementy:
 - ✓ Przewrót w przód z pozycji niskiej
 - ✓ Przewrót w tył z pozycji niskiej
 - ✓ Przerzut bokiem (pojedynczy)
 - ✓ Mostek z pozycji leżącej
 - ✓ Skoki charakterystyczne dla cheerleadingu (tuck, pencil jum, eagle spread jump)
 - ✓ Szpagat
- e) Zakaz wykonywania basket tossów (wyrzutów)

2) W klasach 5-8 szkół podstawowych

- a) W przypadku stuntów i piramid, można je wykonywać tylko do poziomu barków osób podnoszących, czyli stopy osoby podnoszonej nie powinny znajdować się wyżej niż barki osoby podnoszącej.
- b) W przypadku podnoszeń, kiedy osoba podnoszona nie jest trzymana za stopy (a np. za łydki lub uda), biodra osoby podnoszonej nie mogą przekraczać poziomu wyprostowanych w górę rąk osób podnoszących stojących na ziemi.
- c) Jako kombinacje tumblingu dozwolone są następujące elementy:

- ✓ Przewrót w przód z pozycji niskiej oraz wysokiej
- ✓ Przewrót w tył z pozycji niskiej oraz stojącej
- ✓ Przerzut bokiem , round off (rundak). Dopuszczane jest wykonywanie tych elementów w serii jednak tylko w ograniczeniu do dwóch elementów (np. dwa przerzuty bokiem pod rząd, lub przerzut bokiem i round off). Jeśli prezentacja przewiduje więcej przerzutów bokiem lub round off, należy przedzielić je minimum dwoma krokami.
- ✓ Mostek z pozycji leżącej oraz stojącej
- ✓ Skoki charakterystyczne dla cheerleadingu (tuck, pencil jum, eagle spread jump, toe touch, pike, herkie, hardler) wykonywane pojedynczo.
- ✓ Szpagat

d) Zakaz wykonywania Basket tossów (wyrzutów)

3) W klasach szkół ponadpodstawowych

a) W przypadku stuntów i piramid, najwyższym poziomem możliwym jest poziom extension, czyli osoby podnoszące, stojące na ziemi, podnoszą osobę w pozycji pionowej, do poziomu wyprostowanych, uniesionych w górę rąk.

b) W przypadku podnoszeń, kiedy osoba podnoszona nie jest trzymana za stopy (a np. za łydki lub uda), biodra osoby podnoszonej nie mogą przekraczać poziomu wyprostowanych w górę rąk osób podnoszących stojących na ziemi.

c) Jako kombinacje tumblingu dozwolone są następujące elementy:

- ✓ Przewrót w przód z pozycji niskiej oraz wysokiej
- ✓ Przewrót w tył z pozycji niskiej oraz stojącej
- ✓ Przerzut bokiem , round off (rundak). Dopuszczane jest wykonywanie tych elementów w serii (maksymalnie do 4 elementów)
- ✓ Mostek z pozycji leżącej oraz stojącej
- ✓ Skoki charakterystyczne dla cheerleadingu (tuck, pencil jum, eagle spread jump, toe touch, pike, herkie, hardler), które mogą być wykonywane jeden po drugim, jednak nie więcej niż cztery.
- ✓ Szpagat

d) Można wykonywać basket tossy (wyrzuty), bez rotacji flyera (osoby wyrzucanej).

II. Cheer Dance

A) Freestyle Pom

Jest kategorią taneczną, w której głównym atrybutem są pompony. Zawodnicy trzymają je w dłoniach przez całą prezentację; mogą je odłożyć podczas wykonywania podnoszeń, partnerowań oraz elementów gimnastycznych o ile przemawiają za tym względy bezpieczeństwa. Choreografia musi być nastawiona na pracę zespołową, na jednolitość grupy, na pracę w podgrupach, pracę na poziomach, na efektach wizualnych (głównie z wykorzystaniem pomponów), zmianach ustawień (minimum 5 ustawień w choreografii) oraz prezentacji umiejętności technicznych (skoki, piruety, wymachy itd.). Prezentacja odbywa się do muzyki dynamicznej, będącej kompilacją wielu utworów, mogąca mieszać różne style taneczne, jednak cała prezentacja nie może odbiegać od ogólnego charakteru freestyle pom. Stroje nawiązują do typowych uniformów charakterystycznych dla cheerleaders. Pompony muszą być trzymane w dłoniach zawodników przez cały czas trwania prezentacji (patrz: ograniczenia repertuarowe). Dopuszczalne jest przerzucanie pomponów między zawodnikami, w celu uzyskania efektów wizualnych. Zawodnicy mogą odłożyć pompony, tylko na czas wykonywania elementu, którego wykonywanie z pomponami jest zabronione, lub wymagają tego względy bezpieczeństwa (np. podnoszenia). Zawodnicy występują w butach tanecznych sportowych lub baletkach lub napalcówkach. Czas prezentacji wynosi do 2 minut i 30 sekund.

B) Drill Dance

kategoria taneczna, w której główną rolę odgrywają marszowe zmiany ustawień zespołu, rysunki tworzone na parkiecie oraz arm motion. Arm motion skoncentrowane jest na efektach wizualnych z pomponów, charakterystycznych dla freestyle pom. Drill Dance jest kategorią marszową, w której można wykonać max. 1 piruet pojedynczy lub/i 1 piruet podwójny (wykonywany równocześnie przez cały zespół lub w kanonie) oraz jeden skok cheer- wykonywany przez cały zespół jednocześnie lub w kanonie. Czas trwania prezentacji to maksymalnie 2 minuty (120 sekund), brak minimalnego czasu prezentacji. Uczestników obowiązkowy jednolity strój dla całego zespołu, a pompony muszą być wykorzystywane przez całą prezentację. Ocenie podlegają: synchronizacja, zmiany ustawień (ilość, jakość, różnorodność częstotliwość), efekty wizualne z pomponów, charakterystyczne dla freestyle pom.

C) Kategorie ilościowe

Kategoria ta zostanie rozegrana w następujących kategoriach ilościowych :

- ✓ Duety (2 zawodników),
- ✓ Małe drużyny (od 6 do 10 osób),

- ✓ Duże drużyny (od 11 do 20 osób).

D) Ograniczenia repertuarowe

- ✓ Jakikolwiek podnoszenia taneczne nie mogą być wyższe niż poziom barków osób podnoszących, stojących na ziemi. Podczas podnoszeń, żadna z osób w nich uczestnicząca nie może trzymać pomponów w dłoniach.
- ✓ Niedopuszczalne są podnoszenia, zawierające rotacje osób podnoszonych
- ✓ Dopuszczalne jest wykonywanie prostych elementów gimnastycznych np. przerzut bokiem, przejście w przód i tył, przewrót do tyłu przez bark z pozycji niskiej. Zabronione jest wykonywanie elementów gimnastycznych, podczas wykonywania których, ciężar ciała opiera się na rękach, jeśli zawodnik trzyma w dłoniach pompony.

Karta ocen Szkolnej Ligi Cheerleadingu

Kategoria	Freestyle Pom Drużyny, małe drużyny i duety
Kategoria wiekowa	
Nazwa zespołu/szkoły	
Imię i nazwisko trenera	

Wykonanie		
	Synchronizacja	/ 10 pkt
	Ustawienia (zmiany ustawień, tranzycie, zagospodarowanie parkietu)	/10 pkt
	Technika wykonania prezentowanych elementów	/10 pkt
	Technika Arm Motion	/10 pkt
Trudność choreografii		
	Poziom trudności choreografii: wykorzystane elementy, połączenie elementów itp.	/10 pkt
Muzykalność		
	Wykorzystanie muzyki (różne style, zmiany tempa, wykorzystanie akcentów w muzyce)	/10 pkt
Ogólne wrażenie		
	Dobór repertuaru do wieku i umiejętności zawodników, dobór strojów, ekspresja, kontakt z publicznością	/10 pkt
Punkty karne		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Przekroczenie czasu prezentacji -2 punkty za każde 5 sekund ➤ Choreografie mające charakter wulgarny, nieadekwatny do dyscypliny i wieku zawodników- od 10 do 20 punktów (decyzja Sędziego Głównego) ➤ Muzyka zawierająca niecenzuralne słowa lub nieadekwatna w swym wyrazie i treści do wieku zawodników lub dyscypliny - od 10 do 20 punktów (decyzja Sędziego Głównego) ➤ Biżuteria- 2 punkty za każdy element. 		
SUMA		/70 pkt

Karta ocen Szkolnej Ligi Cheerleadingu

Kategoria	Drill Dance Drużyny, małe drużyny
Kategoria wiekowa	
Nazwa zespołu/szkoły	
Imię i nazwisko trenera	

Wykonanie		
	Synchronizacja	/ 10 pkt
	Ustawienia (zmiany ustawień, tranzycje, zagospodarowanie parkietu)	/10 pkt
	Technika wykonania prezentowanych elementów	/5 pkt
	Technika Arm Motion	/15 pkt
Trudność choreografii		
	Poziom trudności choreografii: wykorzystane elementy, połączenie elementów itp.	/10 pkt
Muzykalność		
	Wykorzystanie muzyki (różne style, zmiany tempa, wykorzystanie akcentów w muzyce)	/10 pkt
Ogólne wrażenie		
	Dobór repertuaru do wieku i umiejętności zawodników, dobór strojów, ekspresja, kontakt z publicznością	/10 pkt
Punkty karne		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Przekroczenie czasu prezentacji -2 punkty za każde 5 sekund ➤ Choreografie mające charakter wulgarny, nieadekwatny do dyscypliny i wieku zawodników- od 10 do 20 punktów (decyzja Sędziego Głównego) ➤ Muzyka zawierająca niecenzuralne słowa lub nieadekwatna w swym wyrazie i treści do wieku zawodników lub dyscypliny - od 10 do 20 punktów (decyzja Sędziego Głównego) ➤ Biżuteria- 2 punkty za każdy element. 		
SUMA		/70 pkt

Karta ocen Szkolnej Ligi Cheerleadingu

Kategoria	Group Stunt
Kategoria wiekowa	
Nazwa zespołu/szkoły	
Imię i nazwisko trenera	

Wykonanie		
	Synchronizacja	/ 10 pkt
	Technika wykonania prezentowanych elementów	/10 pkt
	Różnorodność elementów	/10 pkt
	Stabilność stuntów	/10 pkt
Trudność prezentacji		
	Poziom trudności choreografii: wykorzystane elementy, połączenie elementów itp.	/10 pkt
Muzykalność		
	Wykorzystanie muzyki (różne style, zmiany tempa, wykorzystanie akcentów w muzyce)	/10 pkt
Ogólne wrażenie		
	Dobór repertuaru do wieku i umiejętności zawodników, dobór strojów, ekspresja, kontakt z publicznością	/10 pkt
Punkty karne		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Przekroczenie czasu prezentacji -2 punkty za każde 5 sekund ➤ Choreografie mające charakter wulgarny, nieadekwatny do dyscypliny i wieku zawodników- od 10 do 20 punktów (decyzja Sędziego Głównego) ➤ Muzyka zawierająca niecenzuralne słowa lub nieadekwatna w swym wyrazie i treści do wieku zawodników lub dyscypliny - od 10 do 20 punktów (decyzja Sędziego Głównego) ➤ Biżuteria- 2 punkty za każdy element. 		
SUMA		/70 pkt

Karta ocen Szkolnej Ligi Cheerleadingu

Kategoria	Cheerleading
Kategoria wiekowa	
Nazwa zespołu/szkoły	
Imię i nazwisko trenera	

Wykonanie		
	Synchronizacja	/ 10 pkt
	Doping: wykorzystanie rekwizytów, tekst itd.	/10 pkt
	Technika wykonania prezentowanych elementów	/10 pkt
	Różnorodność elementów	/10 pkt
	Tumbling	/10 pkt
Trudność prezentacji		
	Poziom trudności choreografii: wykorzystane elementy, połączenie elementów itp.	/10 pkt
Muzykalność		
	Wykorzystanie muzyki (różne style, zmiany tempa, wykorzystanie akcentów w muzyce)	/10 pkt
Ogólne wrażenie		
	Dobór repertuaru do wieku i umiejętności zawodników, dobór strojów, ekspresja, kontakt z publicznością	/10 pkt
Punkty karne		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Przekroczenie czasu prezentacji -2 punkty za każde 5 sekund ➤ Choreografie mające charakter wulgarny, nieadekwatny do dyscypliny i wieku zawodników- od 10 do 20 punktów (decyzja Sędziego Głównego) ➤ Muzyka zawierająca niecenzuralne słowa lub nieadekwatna w swym wyrazie i treści do wieku zawodników lub dyscypliny - od 10 do 20 punktów (decyzja Sędziego Głównego) ➤ Biżuteria- 2 punkty za każdy element. 		
SUMA		/70 pkt

