

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ CHEERLEADING



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ CHEERLEADING ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 2020

www.cheerleading.gr

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ CHEERLEADING

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Cheerleading είναι επίσημες διοργανώσεις της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τσιρλίντιγκ – Αθλητικού Ομαδικού Χορού (Ε.Ο.Τ.-Α.Ο.Χ.), παρακάτω αναφερόμενη ως ομοσπονδία.

1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- Α. Μόνο μέλη της Ομοσπονδίας μπορούν να συμμετάσχουν και να δηλώσουν αθλητές στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα.
- Β. Όσοι είναι αθλούμενα μέλη των σωματείων - μελών της Ομοσπονδίας για να λάβουν μέρος στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα πρέπει να έχουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας και κάρτα υγείας αθλητή.
- Γ. Ανεξαρτήτως του αριθμού των αθλουμένων μελών του κάθε σωματείου που είναι μέλος στην Ομοσπονδία, το επιτρεπόμενο όριο των συμμετεχόντων είναι ανοιχτό χωρίς όριο. Δηλαδή τα σωματεία μπορούν να συμμετέχουν σε όσες κατηγορίες θέλουν και με όσες ομάδες επιθυμούν. Το Διοικητικό Συμβούλιο της ομοσπονδίας αποφασίζει για την διοργάνωση και προκριματικών αγώνων ή μόνο μίας τελικής φάσης στους αγώνες της ομοσπονδίας.
- Δ. Εάν κάποιος εγγεγραμμένος διαγωνιζόμενος δεν αποδώσει τις εκάστοτε οικονομικές ενισχύσεις για τη συμμετοχή στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Cheerleading, δεν θα του επιτραπεί να συμμετάσχει σε αυτό.
- Ε. Τα πανελλήνια πρωταθλήματα ακολουθούν τους κανονισμούς της Ευρωπαϊκής ομοσπονδίας εκτός του κανονισμού για το cross over, στο οποίο ακολουθούν τον κανονισμό της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας.
- ΣΤ. Όλοι οι αναπληρωματικοί που έχουν δηλωθεί να συμμετάσχουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα θεωρούνται μέλη της ομάδας και ως εκ τούτου θα πρέπει να συμμορφώνονται και αυτοί με τους κανονισμούς και πληρούν εξίσου τις προδιαγραφές για να λάβουν όλα τα οφέλη τα οποία δικαιούται η ομάδα

2. ΑΘΛΗΜΑ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΓΚ

Τα παρακάτω αγωνίσματα, με τον αναγραφόμενο συγκεκριμένο αριθμό αθλητών ανά ηλικιακή ομάδα, ισχύουν για το άθλημα του Cheerleading:

<u>Αγωνίσματα</u>	<u>Ηλικία Senior</u>	<u>Ηλικία Junior</u>
Team Cheerleading All Girl	16 - 24 αθλητές	16 - 24 αθλητές
Team Cheerleading Coed	16 - 24 αθλητές	16 - 24 αθλητές

Στις μεικτές κατηγορίες (coed divisions), πρέπει να συμμετέχει τουλάχιστον ένας άντρας αθλητής στην ομάδα. Απαγορεύονται οι άντρες αθλητές στις αμιγώς γυναικείες ομάδες (all girl divisions).

Αναπληρωματικοί

Στις ομαδικές κατηγορίες: μέχρι 5 αναπληρωματικοί ανά ομάδα.

Συνοδοί

Στις ομαδικές κατηγορίες: μέχρι 5 προπονητές ή συνοδοί ανά ομάδα.

3. ΑΘΛΗΜΑ PERFORMANCE CHEER

Τα παρακάτω αγωνίσματα, με τον συγκεκριμένο αριθμό αθλητών ισχύουν για το άθλημα του Performance Cheer:

<u>Αγωνίσματα</u>	<u>Ηλικία Senior</u>	<u>Ηλικία Junior</u>
Team Cheer Freestyle Pom	16 - 24	16 - 24
Team Cheer Jazz	18 - 24	18 - 24
Team Cheer Hip Hop	16 - 24	16 - 24
Team Cheer high kick	9-24	9-24
Doubles cheer freestyle pom	2	2
Doubles cheer hip hop	2	2

Άντρες και γυναίκες επιτρέπεται να συμμετέχουν στην ίδια ομάδα.

Αναπληρωματικοί

Στις ομαδικές κατηγορίες : μέχρι 5 αναπληρωματικοί ανά ομάδα.

Στα ζευγάρια : μέχρι 1 αναπληρωματικός ανά ζευγάρι

Συνοδοί

Στις ομαδικές κατηγορίες: μέχρι 5 προπονητές ή συνοδοί ανά ομάδα.

Στα ζευγάρια: μέχρι 2 προπονητές ή συνοδοί ανά ζευγάρι

Ηλικιακά γκρουπ

ΣΗΝΙΟΡ (SENIOR) 2006 και πριν

ΤΖΟΥΝΙΟΡ (JUNIOR) 2008-2007-2006-2005-2004

ΤΖΟΥΝΙΟΡ Β (JUNIOR Β) 2008-2009 ή μέσος όρος ηλικιών *

ΤΖΟΥΝΙΟΡ Α (JUNIOR Α) 2010-2011 ή μέσος όρος ηλικιών*

***ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ JUNIOR Β, JUNIOR Α ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΑΥΤΕΣ**

Στις περιπτώσεις των ομάδων που αθλήτριες και αθλητές έχουν διαφορετικές ηλικίες μεταξύ τους, από τις ηλικιακές κατηγορίες που αναγράφονται, οι προπονητές υπολογίζουν την κατηγορία που ανήκουν ως εξής: Προσθέτουν τις ηλικίες των παιδιών που συμμετέχουν στην ομάδα και διαιρούν δια τον αριθμό των παιδιών. Το αποτέλεσμα που βγαίνει δείχνει την κατηγορία που θα αγωνιστεί η ομάδα σε αυτή την περίπτωση.

Στην περίπτωση που υπάρχει έστω και 1 αθλητής ή αθλήτρια από μεγαλύτερη κατηγορία, τότε η ομάδα ανεβαίνει στην κατηγορία που ανήκει αυτός ο αθλητής ή η αθλήτρια. Δεν επιτρέπεται να υπάρχουν σε μία ομάδα αθλητές με διαφορά μεταξύ τους πάνω από μία ηλικιακή κατηγορία. Παράδειγμα. Δεν γίνεται στην ίδια ομάδα να υπάρχουν αθλητές που είναι SENIOR & JUNIOR Α

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

Για τις κατηγορίες SENIOR από 16 έως 24 αθλήτριες-αθλητές (18 έως 24 στην κατηγορία Cheer Jazz)

Για τις κατηγορίες JUNIOR από 16 έως 24 αθλήτριες-αθλητές (18 έως 24 στην κατηγορία Cheer Jazz)

Για τις κατηγορίες JUNIOR B, JUNIOR A, από 9 έως 24 αθλήτριες-αθλητές

Στις κατηγορίες SENIOR, JUNIOR, JUNIOR B στο High Kicks από 9 έως 24 αθλήτριες - αθλητές

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ
SENIOR	2006 και πριν	16-24 * δείτε ποινές για κάτω από 16 αθλητές (18-24 στην κατηγορία Cheer Jazz)
JUNIOR	2008 - 2007-2006-2005-2004	16-24 * δείτε ποινές για κάτω από 16 αθλητές (18-24 στην κατηγορία Cheer Jazz)
JUNIOR B	2008-2009	9 – 24
JUNIOR A	2010-2011	9 – 24

ΠΙΝΑΚΑΣ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ & ΜΙΝΙΜΟΥΜ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ-ΑΘΛΗΤΩΝ

ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ 2020

Cross – overs (Συμμετοχή αθλητή σε παραπάνω από μια κατηγορίες)

Ο κάθε αθλητής μπορεί να αγωνιστεί σε μία μόνο ομάδα στην ίδια ηλικιακή κατηγορία και στο ίδιο αγώνισμα.

Τα Cross-overs (μεταπηδήσεις) σε άλλες κατηγορίες επιτρέπονται, αλλά είναι στην δικαιοδοσία των προπονητών καθώς μπορεί να προκύψουν ταυτόχρονες υποχρεώσεις στο πρόγραμμα.

Ο κάθε αθλητής μπορεί να διαγωνιστεί σε πάνω από μια ηλικιακή κατηγορία, αρκεί να μην υπάρχει διαφορά 2 ηλικιακών κατηγοριών. Μεταπηδήσεις (cross-overs) σε άλλη ηλικιακή κατηγορία επιτρέπονται.

Διάρκεια ρουτίνας

A. Ομάδα Cheerleading

1. Cheer portion: μπορεί να διεξαχθεί στην αρχή ή στην μέση της ρουτίνας. Ελάχιστος προαπαιτούμενος χρόνος 30 δευτερόλεπτα (0:30).
2. Μέγιστος χρόνος μεταξύ Cheer και Music portion: 20 δευτερόλεπτα (0:20).
3. Music portion: Μέγιστος χρόνος 2 λεπτά και 15 δευτερόλεπτα (2:15)

B. Ομάδα Performance Cheer: Μέγιστος χρόνος 2 λεπτά και 15 δευτερόλεπτα (2:15)

Γ. Performance Cheer Ζευγάρια: Μέγιστος χρόνος 1 λεπτό και 30 δευτερόλεπτα (1:30).

Μουσική / Είσοδος

1. Θα πρέπει να γίνεται κάθε προσπάθεια ώστε να διασφαλίζεται ότι το περιεχόμενο των στίχων της μουσικής να είναι κατάλληλο για όλους τους θεατές.
2. Ο χρόνος του κάθε κομματιού ξεκινά με την πρώτη χορογραφημένη κίνηση ή με τον τόνο της μουσικής και τελειώνει με την τελευταία χορογραφημένη κίνηση ή τον τόνο της μουσικής, οποιοδήποτε προκύψει τελευταίο.
3. Αν μια ομάδα ξεπεράσει το ανώτατο χρονικό όριο του μουσικού κομματιού (Music portion) ή τον χρόνο μεταξύ Cheer και Music portion ή αν η ομάδα τελειώσει πιο γρήγορα από το χαμηλότερο χρονικό όριο του Cheer portion, τότε θα επιβληθεί ποινή για κάθε παράβαση. Αφαίρεση 1 πόντου για 5 – 10 δευτερόλεπτα και αφαίρεση 3 πόντων για 11 δευτερόλεπτα και πάνω από κάθε κριτή.
4. Επειδή οι ποινές είναι αυστηρές, συνιστάται σε όλες τις ομάδες να χρονομετρήσουν τις ρουτίνες τους αρκετές φορές πριν τον διαγωνισμό και να αφήνουν μερικά δευτερόλεπτα περιθώριο ώστε να επιτρέπουν διαφοροποιήσεις από τα μηχανήματα του ήχου.
5. Κάθε ομάδα πρέπει να έχει τον προπονητή / εκπρόσωπο ο οποίος να είναι υπεύθυνος για την τοποθέτηση της μουσικής. Το άτομο αυτό είναι υπεύθυνο για τη μεταφορά του cd που περιέχει την μουσική της ρουτίνας, όπως επίσης και να πατήσει play και stop για την ομάδα.
6. Οι απαιτήσεις σχετικά με τη μουσική, συμπεριλαμβανομένου και του μέσου απ' όπου θα παίζεται η μουσική, προσδιορίζεται από τον διοργανωτή του διαγωνισμού. Σε κάθε περίπτωση, η Ελληνική Ομοσπονδία προτείνει να έχετε μαζί σας και ένα αρχείο τύπου mp3.
7. Προκειμένου να μην υπάρχουν καθυστερήσεις στη διεξαγωγή του διαγωνισμού, οι ομάδες πρέπει να μπαίνουν στον αγωνιστικό τάπητα το συντομότερο δυνατό. Οι ομάδες θα έχουν περιορισμένο χρόνο να μπουν στον τάπητα και να ξεκινήσουν την ρουτίνα τους. Οι περίτεχνες χορογραφημένες εισοδοι δεν θα επιτραπούν.

Αγωνιστικός τάπητας

1. **Performance Cheer:** Marley δάπεδα ή παρκέ. Ελάχιστη επιφάνεια 16 μέτρα πλάτος x 12 μέτρα βάθος.
2. **Cheerleading:** Δεν επιτρέπεται το spring floor. Χρησιμοποιείται τατάμι (κλασική επιφάνεια με στρώμα από αφρώδες υλικό). Ελάχιστη επιφάνεια 16 μέτρα πλάτος x 12 μέτρα βάθος.
3. Οι ομάδες μπορούν να παραταχθούν οπουδήποτε μέσα στον αγωνιστικό χώρο.
4. Δεν υπάρχουν ποινές σε πάτημα εκτός αγωνιστικού χώρου.

Τρόπος Διαχείρισης Διαδικαστικών Ερωτήσεων

- A. Κανόνες & Διαδικασία** – Ερωτήσεις που αφορούν στους κανόνες ή στις διαδικασίες του διαγωνισμού θα διαχειρίζονται αποκλειστικά από τον σύμβουλο / προπονητή της ομάδας και θα απευθύνονται στον υπεύθυνο του διαγωνισμού. Τέτοιου είδους ερωτήσεις θα πρέπει να γίνονται πριν να εκτελέσει η κάθε ομάδα την ρουτίνα της.
- B. Ρουτίνα** – Ερωτήσεις που αφορούν στη ρουτίνα της ομάδας θα πρέπει να γίνονται στον υπεύθυνο του διαγωνισμού αμέσως μετά την εκτέλεση της ρουτίνας ή / και μετά τα αποτελέσματα του διαγωνισμού.

Ευγενής Άμιλλα

Όλοι οι διαγωνιζόμενοι με την παρουσία τους συμφωνούν να δείχνουν σεβασμό και άμιλλα καθ' όλη την διάρκεια του διαγωνισμού, με θετική εμφάνιση και στην είσοδο αλλά και στην έξοδο τους από τον αγωνιστικό τάπητα, καθώς και καθ' όλη την διάρκεια της ρουτίνας. Ο σύμβουλος και προπονητής της κάθε ομάδας είναι υπεύθυνος και οφείλει να διασφαλίζει ότι τα μέλη της ομάδας, οι προπονητές, οι γονείς και όποιο άλλο άτομο σχετίζεται με οποιονδήποτε τρόπο με την ομάδα, συμπεριφέρονται όπως αρμόζει καθ' όλη τη διάρκεια του διαγωνισμού. Σοβαρές περιπτώσεις μη αθλητικής συμπεριφοράς είναι λόγος για αποκλεισμό της ομάδας.

Διακοπή της ρουτίνας

A. Απρόβλεπτες Καταστάσεις

1. Αν, κατά της γνώμη των υπευθύνων του διαγωνισμού, η ρουτίνα της ομάδας έχει διακοπεί εξαιτίας τεχνικών προβλημάτων στον εξοπλισμό του διαγωνισμού, στις εγκαταστάσεις ή για λόγους που οφείλονται στη διοργάνωση και όχι στην ομάδα, η ομάδα που επηρεάζεται πρέπει να σταματήσει την εμφάνισή της.
2. Η ομάδα θα εκτελέσει ολόκληρη την ρουτίνα, αλλά θα αξιολογηθεί μόνο από το σημείο που προέκυψε η διακοπή. Οι συνέπειες και η έκταση της διακοπής θα προσδιοριστούν από τους υπεύθυνους του διαγωνισμού.
3. Αν μια ομάδα χρειαστεί να εκτελέσει εκ νέου τη ρουτίνα της αλλά αποτύχει να την εκτελέσει ολόκληρη, τότε αυτή η ομάδα θα βαθμολογηθεί με βάση το χαμηλότερο επίπεδο απόδοσης.

B. Σφάλμα της ομάδας

Σε περίπτωση που διακοπεί η ρουτίνα μιας ομάδας εξαιτίας ενός σφάλματος του εξοπλισμού της, τότε η ομάδα αυτή θα χρειαστεί να συνεχίσει την εκτέλεση της ρουτίνας ή να αποσυρθεί από τον διαγωνισμό.

2. Οι υπεύθυνοι του διαγωνισμού θα αποφασίσουν αν θα επιτραπεί στην ομάδα να εκτελέσει την ρουτίνα της σε μεταγενέστερο χρόνο. Αν αποφασιστεί από τους υπεύθυνους κάτι τέτοιο, τότε η ομάδα θα εκτελέσει ολόκληρη την ρουτίνα της για δεύτερη φορά, αλλά θα αξιολογηθεί μόνο από το σημείο που προέκυψε η διακοπή.

3. Αν μια ομάδα χρειαστεί να εκτελέσει εκ νέου τη ρουτίνα της αλλά αποτύχει να την εκτελέσει ολόκληρη, τότε αυτή η ομάδα θα βαθμολογηθεί με βάση το χαμηλότερο επίπεδο απόδοσης.

Γ. Τραυματισμός

1. Τα μόνα άτομα που μπορούν να σταματήσουν την ρουτίνα εξαιτίας τραυματισμού είναι: α) οι υπεύθυνοι του διαγωνισμού, β) ο σύμβουλος / προπονητής της ομάδας που αγωνίζεται ή γ) ο τραυματισμένος αγωνιζόμενος.

2. Οι υπεύθυνοι του διαγωνισμού θα αποφασίσουν αν θα επιτραπεί στην ομάδα να εκτελέσει την ρουτίνα της σε μεταγενέστερο χρόνο. Αν οι υπεύθυνοι επιτρέψουν να εκτελεστεί η ρουτίνα αργότερα, η ώρα που θα γίνει η εκ νέου εκτέλεση της ρουτίνας στο πρόγραμμα του διαγωνισμού βρίσκεται αποκλειστικά στη διακριτική ευχέρεια των υπευθύνων. Η ομάδα μπορεί να παρουσιάσει τη ολόκληρη τη ρουτίνα αλλά θα αξιολογηθεί ΜΟΝΟ από το σημείο που προέκυψε η διακοπή και μετά.

3. Αν μια ομάδα χρειαστεί να εκτελέσει και δεύτερη φορά την ρουτίνα αλλά αποτύχει να την εκτελέσει ολόκληρη, τότε αυτή η ομάδα θα βαθμολογηθεί με βάση το χαμηλότερο επίπεδο απόδοσης.

4. Ο τραυματισμένος αθλητής που επιθυμεί να αγωνιστεί δεν θα επιστρέψει στον αγωνιστικό τάπητα εκτός εάν:

α. Οι υπεύθυνοι του διαγωνισμού λάβουν έγκριση κατ' αρχήν από το ιατρικό προσωπικό που φροντίζει αυτόν τον αθλητή, τον γονέα (εάν είναι παρών) ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ από τον προπονητή / σύμβουλο της ομάδας που αγωνίζεται.

β. Εάν το ιατρικό προσωπικό δεν επιτρέψει στον αθλητή να αγωνιστεί, ο αθλητής μπορεί να αγωνιστεί μόνο εάν ο γονέας ή ο νόμιμος κηδεμόνας που παρευρίσκεται στον χώρο διεξαγωγής των αγώνων, υπογράψει την υπεύθυνη δήλωση αφαίρεσης ευθυνών από τους διοργανωτές.

γ. Σε περίπτωση που υπάρχει η πιθανότητα διάσεισης, ο αθλητής δεν μπορεί να αγωνιστεί ξανά χωρίς την άδεια του γιατρού ο οποίος να ειδικεύεται σε αθλητικούς τραυματισμούς στο κεφάλι, και θα χρειαστεί να περιμένει 24 ώρες, ακόμα κι αν ο γονέας ή ο νόμιμος κηδεμόνας έχει υπογράψει δήλωση αφαίρεσης ευθυνών.

δ. Επιπρόσθετα, σε ότι αφορά στην πολιτική που εφαρμόζεται για τους τραυματισμούς στο κεφάλι, η Ελληνική Ομοσπονδία παροτρύνει όλους τους εμπλεκόμενους να είναι εξοικειωμένοι με τους συγκεκριμένους νόμους της χώρας όπου διεξάγονται οι αγώνες.

Ερμηνείες ή / και Αποφάσεις

Οποιαδήποτε ερμηνεία αυτών των Κανόνων και Κανονισμών ή οποιαδήποτε απόφαση που αφορά σε οποιοδήποτε άλλο κομμάτι του διαγωνισμού θα παρέχεται από την Επιτροπή Κριτών. Η επιτροπή λαμβάνει μια απόφαση, στην προσπάθεια να διασφαλίσει ότι ο διαγωνισμός διεξάγεται με τέτοιο τρόπο ώστε να προάγει το πνεύμα και τους στόχους του διαγωνισμού. Αν μια ερμηνεία χρειάζεται να δοθεί κατά την διάρκεια των αγώνων, αυτή θα δίνεται από κοινού από τα εκείνα τα μέλη της επιτροπής που παρευρίσκονται στον διαγωνισμό και κατέχουν κάποια θέση στην κριτική επιτροπή του αντίστοιχου διαγωνισμού μαζί με τον Πρόεδρο της επιτροπής.

Αποκλεισμός

Οποιαδήποτε ομάδα που δεν εφαρμόζει τους όρους και τις διαδικασίες αυτών των «Κανόνων και Διαδικασιών», θα υπόκειται σε αποκλεισμό από τον διαγωνισμό, θα στερείται κάθε δικαιώματος σε οποιοδήποτε βραβείο ή έπαθλο που απονέμεται από τον διαγωνισμό και μπορεί επίσης να στερηθεί και την ευκαιρία να συμμετάσχει τον επόμενο χρόνο στον διαγωνισμό.

Διαδικασία κρίσης

Καθώς οι ομάδες εκτελούν τις ρουτίνες τους, μια επιτροπή κριτών βαθμολογεί τις ομάδες χρησιμοποιώντας ένα σύστημα 100 πόντων. Η υψηλότερη και χαμηλότερη βαθμολογία που δίνεται στην κάθε ομάδα αφαιρείται και η βαθμολογία των υπολοίπων κριτών προστίθεται ώστε να προσδιοριστεί η συνολική βαθμολογία της κάθε ομάδας. Σε περίπτωση ισοβαθμίας στην 1^η θέση, 2^η ή 3^η θέση, η υψηλότερη και χαμηλότερη βαθμολογία προστίθενται εκ νέου στη συνολική βαθμολογία. Εάν η ισοβαθμία παραμένει, οι πόντοι κατάταξης του κάθε κριτή χρησιμοποιούνται ώστε να λυθεί η ισοβαθμία.

Βαθμολογία και Κατάταξη

Τα μεμονωμένα φύλλα βαθμολογίας είναι για αποκλειστική χρήση του κάθε ξεχωριστού κριτή. Ο κάθε κριτής έχει την ευθύνη και την αρμοδιότητα να επανεξετάσει και να υποβάλλει την δική του τελική βαθμολογία και κατάταξη πριν από την τελική καταμέτρηση για όλες τις ομάδες. Οι βαθμολογίες και οι κατατάξεις θα είναι διαθέσιμα μετά το τέλος του διαγωνισμού, μόνο για τους προπονητές ή αρχηγούς.

Οριστικοποίηση Αποφάσεων

Συμμετέχοντας σε αυτό το πρωτάθλημα, κάθε ομάδα αποδέχεται πως οι αποφάσεις των κριτών είναι οριστικές και δεν θα αποτελέσουν αντικείμενο επανεξέτασης. Κάθε ομάδα αναγνωρίζει την αναγκαιότητα οι κριτές να λαμβάνουν ακριβής και δίκαιες αποφάσεις σε αυτόν τον διαγωνισμό. Συνεπώς η κάθε ομάδα παραιτείται ρητά από κάθε νόμιμη, δίκαιη, διοικητική ή διαδικαστική επανεξέταση των αποφάσεων αυτών.

Εμφάνιση, Διαφήμιση και Δημοσιότητα

Όλες οι ομάδες που κερδίζουν τίτλους ή έπαθλα δέχονται ότι όλες οι εμφανίσεις, οι διαφημίσεις και εν γένει η δημοσιότητα σχετικά με τις απονομές και τα έπαθλα, θα πρέπει να λαμβάνουν χώρα σύμφωνα με το καταστατικό και τους κανονισμούς της ομοσπονδίας.

Ποινές

Ποινή πέντε (5) πόντων ανά κριτή του οποίου οι ατομικές βαθμολογίες έχουν προστεθεί στις συνολικές βαθμολογίες των ομάδων, θα επιβάλλονται για κάθε ομάδα που παραβιάζει κάποιον από τους συγκεκριμένους κανόνες. Αυτή η μείωση πόντων δεν εφαρμόζεται για παραβάσεις οι οποίες έχουν οριστεί για λιγότερους πόντους. Η παράβαση ενός κανόνα πολλές φορές σε μια συγκεκριμένη στιγμή (ripple effect) θα θεωρηθεί ως μια μεμονωμένη παράβαση του κανόνα αυτού και θα έχει ως αποτέλεσμα ποινή μόνο πέντε (5) βαθμών. Αν υπάρχει οποιαδήποτε ερώτηση που αφορά την νομιμότητα μιας κίνησης ή ενός κόλπου, μπορεί να αποστέλλεται ένα βίντεο στην Επιτροπή Κριτών της Ομοσπονδίας (info@helleniccheerleadingfederation.gr) μαζί με το συγκεκριμένο ερώτημα του ενδιαφερόμενου μέλους της ομοσπονδίας. Η υποβολή του συγκεκριμένου υλικού θα πρέπει επίσης να αναγράφει εμφανώς τα εξής: το όνομα του σωματείου και της ομάδας, το όνομα του νόμιμου εκπροσώπου του σωματείου, τον αριθμό τηλεφώνου και μια ηλεκτρονική διεύθυνση (email) νόμιμης επικοινωνίας.

Γενικοί Κανόνες Ασφαλείας και Απαραίτητες Προϋποθέσεις Ρουτίνας

1. Όλοι οι αθλητές πρέπει να επιτηρούνται κατά την διάρκεια όλων των επίσημων καθηκόντων από έναν καταρτισμένο υπεύθυνο/προπονητή.
2. Οι προπονητές πρέπει να επιζητούν την επιδεξιότητα πριν ακολουθήσει η μετάβαση στο επόμενο επίπεδο δεξιοτήτων. Οι προπονητές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τον αθλητή, την ομάδα και το επίπεδο δεξιοτήτων όλης της ομάδας κατά την επιλογή του κατάλληλου επιπέδου χορογραφίας.
3. Όλες οι ομάδες, οι προπονητές και οι υπεύθυνοι προγραμμάτων και συλλόγων θα πρέπει να έχουν ένα πλάνο έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση τραυματισμού.
4. Οι αθλητές και οι προπονητές δεν πρέπει να είναι υπό την επήρεια αλκοόλ, ναρκωτικών, ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση ή μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων, τα οποία επιβραδύνουν ή βελτιώνουν την ικανότητα επιτήρησης ή εκτέλεσης μια ρουτίνας με ασφάλεια, κατά την διάρκεια συμμετοχής τους σε προπόνηση ή αγώνες.
5. Οι αθλητές πρέπει πάντα να προπονούνται και να αγωνίζονται σε κατάλληλη επιφάνεια. Τεχνικές δεξιότητες (π.χ. stunts, pyramids, tosses ή tumbling) δεν πρέπει να εκτελούνται σε τσιμέντο, σε άσφαλτο, σε βρεγμένο ή ανομοιόμορφο έδαφος ή σε έδαφος με εμπόδια.

6. Παπούτσια με μαλακή σόλα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια των αγώνων. Απαγορεύονται τα παπούτσια χορού, της ενόργανης ή οποιοδήποτε παρόμοιο είδους παπουτσιού. Τα παπούτσια πρέπει να έχουν συμπαγή σόλα.
7. Κοσμήματα κάθε είδους συμπεριλαμβανομένων αλλά όχι περιοριζόμενων σε αυτιά, μύτη, γλώσσα, αφαλό και κοσμήματα προσώπου (facial rings), διαφανή πλαστικά κοσμήματα, βραχιόλια, κολιέ και κονκάρδες στις στολές απαγορεύονται. Τα κοσμήματα θα πρέπει να αφαιρεθούν και δεν επιτρέπεται να καλύπτονται με ταινία (εξαιρέση αποτελούν οι ιατρικές ταυτότητες/βραχιόλια). Διευκρίνιση: Στρασάκια επιτρέπονται να βρίσκονται κολλημένα πάνω στη στολή είτε στο σώμα.
8. Οποιοσδήποτε εξοπλισμός αύξησης ύψους που χρησιμοποιείται για να ωθήσει τον αθλητή απαγορεύεται. Εξαιρέση: το spring floor ως ειδική επιφάνεια για τις ομάδες All Star Cheerleading.
9. Σημαίες, λάβαρα, σήματα, roms, μεγάφωνα, και κομμάτια υφάσματος είναι τα μόνα props (αντικείμενα εκτός της στολής που χρησιμοποιούνται κατά την εκτέλεση ενός προγράμματος) που επιτρέπονται. (Εξαιρέση: Συσκευές ή εξοπλισμός υποστήριξης ή υποβοήθησης κινητικότητας στις κατηγορίες Προσαρμοσμένων Ικανοτήτων, Ειδικών Ικανοτήτων ή Special Olympics). Props που έχουν κοντάρια ή παρόμοιο εξοπλισμό στήριξης δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε stunt ή tumbling. Όλα τα props πρέπει να αφήνονται με ασφάλεια σε σημείο όπου δεν υπάρχει κίνδυνος να προκληθούν ζημιές ή τραυματισμοί (παράδειγμα: απαγορεύεται ο αθλητής να πετάξει μια σκληρή πινακίδα από την μια πλευρά του τάπητα στην άλλη ενώ βρίσκεται σε stunt). Οποιοδήποτε κομμάτι της στολής που αφαιρείται σκόπιμα και χρησιμοποιείται για τη δημιουργία οπτικού εφέ, θα θεωρηθεί prop από τη στιγμή που θα αφαιρεθεί από το σώμα του αθλητή.
10. Στηρίγματα, επιγονατίδες και νάρθηκες, τα οποία είναι αμετάβλητα από τον πρωτότυπο σχεδιασμό του κατασκευαστή, δεν απαιτούν επιπλέον προστατευτικά. Στηρίγματα, επιγονατίδες και νάρθηκες, τα οποία έχουν μεταβληθεί από τον αρχικό σχεδιασμό του κατασκευαστή, πρέπει να ενισχυθούν με ειδικού τύπου σφουγγάρι 1,27 cm τουλάχιστον, αν ο αθλητής συμμετέχει σε stunts, πυραμίδες, tumbling και tosses. Αν κάποιος αθλητής έχει γύψο (παράδειγμα: νάρθηκα ή μπότα), δεν επιτρέπεται να συμμετέχει σε stunts, πυραμίδες, tumbling και tosses.
11. Από την άποψη διαβάθμισης επιπέδου, οι τεχνικές που επιτρέπονται σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο, συμπεριλαμβάνουν και τις τεχνικές του προηγούμενου επιπέδου.
12. Οι απαιτούμενοι spotters για όλες τις τεχνικές, πρέπει να είναι μέλη της εκάστοτε ομάδας και θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι στις σωστές τεχνικές spotting.
13. Οι πτώσεις όλων των ειδών, συμπεριλαμβανομένων αλλά όχι περιοριζόμενων σε πτώσεις στα γόνατα, στο μηρό, στην πλάτη ή μπρούμυτα από άλμα, stunt ή ανεστραμμένη θέση, δεν επιτρέπονται εκτός και αν το μεγαλύτερο μέρος του βάρους τοποθετείται αρχικά στα χέρια ή τα πόδια, το οποίο μειώνει την ένταση της πτώσης. Τα Shushinovas επιτρέπονται. Διευκρίνιση: Οι πτώσεις οι οποίες συμπεριλαμβάνουν οποιοδήποτε ποσοστό βάρους στα χέρια ή στα πόδια δεν είναι απαραίτητα παράνομα.

14. Οι αθλητές πρέπει να έχουν τουλάχιστον ένα πόδι, χέρι ή άλλο μέρος του σώματος (εκτός από τα μαλλιά) στον αγωνιστικό τάπητα κατά την έναρξη της ρουτίνας. Εξαίρεση: Οι αθλητές μπορούν να έχουν τα πόδια τους πάνω στα χέρια των βάσεων, αν τα χέρια των βάσεων ακουμπάνε τον τάπητα.
15. Οι διαγωνιζόμενοι που ξεκινούν μία ρουτίνα πρέπει να παραμένουν οι ίδιοι κατά την διάρκεια της ρουτίνας. Δεν μπορεί να γίνει αλλαγή διαγωνιζόμενου κατά την διάρκεια της ρουτίνας.
16. Ο αθλητής δεν πρέπει να έχει τσίχλες, καραμέλες, οτιδήποτε βρώσιμο ή μη βρώσιμο στο στόμα του, το οποίο μπορεί να προκαλέσει πνιγμό κατά την διάρκεια προπόνησης ή/και διαγωνισμού.
17. Για λόγους προβολής του αθλήματος διεθνώς αλλά και της παγκόσμιας αθλητικής εικόνας του αθλήματος, προτείνεται οι αθλητές να διαγωνίζονται με την εθνική ενδυμασία της ομάδας τους η οποία δεν θα αφήνει εσκεμμένα ακάλυπτη την κοιλιακή χώρα του αθλητή όταν ο αθλητής βρίσκεται σε όρθια θέση. Για ενημερωτικούς λόγους, αυτό είναι μια σύσταση για το 2020.

ΦΥΛΛΑ ΑΓΩΝΩΝ – ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΚΡΙΤΩΝ

ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ CHEERLEADING

Κατανομή πόντων στις ομαδικές κατηγορίες

Κριτήρια Βαθμολόγησης	Περιγραφή	Πόντοι
Κριτήρια Cheer	Ικανότητα καθοδήγησης του κοινού που προέρχεται από την ίδια χώρα, χρήση σημάτων, ρομς, σημαίες, μεγάφωνα, πρακτική χρήση των Ακροβατικών /Πυραμίδων για να καθοδηγείται το κοινό, εκτέλεση (παροτρύνεται η μητρική γλώσσα)	10
Ακροβατικά (Partner Stunts)	Εκτέλεση τεχνικών, Δυσκολία (Επίπεδο της τεχνικής, Αριθμός βάσεων, Αριθμός των Stunt Groups), Συγχρονισμός, Ποικιλία	25
Πυραμίδες	Δυσκολία, Μεταβάσεις σε δεξιότητες ή έξοδος από αυτές, Εκτέλεση, Συγχρονισμός, Δημιουργικότητα	25
Basket Tosses	Εκτέλεση τεχνικών, Ύψος, Συγχρονισμός (όπου μπορεί να εφαρμοστεί), Δυσκολία, Ποικιλία	15
Tumbling	Ομαδικό Tumbling, Εκτέλεση τεχνικών (συμπεριλαμβάνονται τα άλματα, όπου είναι δυνατό*) Δυσκολία, Κατάλληλη τεχνική, Συγχρονισμός	10
Ροή της Ρουτίνας/Μεταβάσεις	Εκτέλεση της ρουτίνας: ροή, βηματισμός, συγχρονισμός τεχνικών, μεταβάσεις	5
Συνολική Παρουσίαση, Επιρροή στο Κοινό/ Χορός*	Συνολική Παρουσίαση, Καλλιτεχνικές δεξιότητες, χορός *, επίδραση στο κοινό	10
	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	100

*- άλματα και χορός εφαρμόζονται μόνο στις Κατηγορίες ALL GIRL

4. ΑΘΛΗΜΑ PERFORMANCE CHEER

Γενικοί Κανόνες

1. Όλες οι ομάδες πρέπει να επιτηρούνται κατά την διάρκεια όλων των επίσημων συναντήσεων από έναν καταρτισμένο υπεύθυνο/ σύμβουλο / προπονητή.
2. Οι προπονητές πρέπει να επιζητούν ευχέρεια και επιδεξιότητα πριν ακολουθήσει η μετάβαση στο επόμενο επίπεδο δεξιοτήτων. Οι προπονητές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τον αθλητή, το σύνολο και το επίπεδο δεξιοτήτων όλης της ομάδας κατά την επιλογή του κατάλληλου επιπέδου χορογραφίας.
3. Όλοι οι υπεύθυνοι, οι σύμβουλοι και οι προπονητές πρέπει να έχουν ένα πλάνο έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση τραυματισμού.

4.3. Χορογραφία και Ένδυση

1. Η υπαινικτική, προσβλητική ή χυδαία χορογραφία, τα κοστούμια, το μακιγιάζ ή/και μουσική είναι ανάρμοστα για το οικογενειακό κοινό και ως εκ τούτου δεν προσελκύουν το ενδιαφέρον του κοινού.
2. Η χορογραφία μιας ρουτίνας θα πρέπει να είναι κατάλληλη και διασκεδαστική για όλα τα μέλη του κοινού. Χυδαίο ή υπαινικτικό υλικό ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση ή χορογραφία που υπονοεί κάτι ανάρμοστο ή άπρεπο, εμφανίζεται προσβλητικό ή σεξουαλικό ως προς το περιεχόμενο ή/και μεταφέροντας άσεμνες ή βλάσφημες χειρονομίες ή υπονοούμενα.
3. Οι ομάδες θα πρέπει να προστατεύουν τον αγωνιστικό τόπο (Παραδείγματα: υπολείμματα από spray, σκόνες, λάδια, κλπ)
4. Η χρήση φωτιάς, επιβλαβών αερίων, ζώων και οποιαδήποτε άλλα πιθανώς επικίνδυνα στοιχεία, απαγορεύονται αυστηρά.
5. Η ανάρμοστη χορογραφία, ενδυμασία ή / και μουσική μπορεί επίσης να επηρεάσει τη συνολική εικόνα ή / και τη βαθμολογία των κριτών για μια ρουτίνα.
6. Όλες οι ενδυμασίες, το μακιγιάζ και η χορογραφία πρέπει να είναι κατάλληλα και αποδεκτά για οικογενειακά κοινά.
7. Όλα τα κοστούμια πρέπει να είναι ασφαλή και να προσφέρουν πλήρη κάλυψη των τμημάτων του σώματος. Οι δυσλειτουργίες των κοστούμιών που έχουν ως αποτέλεσμα την έκθεση των μελών της ομάδας μπορεί να είναι λόγοι αποκλεισμού.
8. Οι αθλητές πρέπει να φοράνε καλσόν/κολάν κάτω από εσώρουχα, hotpants ή κοντά σορτσάκια.
9. Θα πρέπει να γίνεται κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλίζεται ότι οι σίχοι των τραγουδιών είναι κατάλληλοι για όλα τα μέλη του κοινού.

10. Υποδήματα απαιτούνται καθόλη τη διάρκεια του διαγωνισμού. Τα dance paws είναι αποδεκτά. Η εκτέλεση χορογραφίας με γυμνά πόδια, με κάλτσες ή/και καλσόν/κολάν που καλύπτουν την πατούσα, ψηλοτάκουνα παπούτσια, roller skates, roller blades ή οποιοδήποτε άλλο υπόδημα που είναι ανάρμοστο για το άθλημα απαγορεύεται. Για οποιαδήποτε αμφιβολία παρακαλώ, συμβουλευτείτε την Ελληνική Ομοσπονδία Cheerleading για έγκριση.

11. Τα κοσμήματα ως μέρος της στολής επιτρέπονται.

12. Όλες οι ανδρικές στολές πρέπει να περιλαμβάνουν ένα πουκάμισο που να είναι κουμπωμένο. Παρ'όλα αυτά μπορεί να είναι αμάνικο.

13. Οι διαγωνιζόμενοι που ξεκινούν μια ρουτίνα πρέπει να παραμείνουν οι ίδιοι καθ' όλη τη διάρκεια της ρουτίνας. Ένας διαγωνιζόμενος δεν επιτρέπεται να αντικατασταθεί από άλλο διαγωνιζόμενο κατά τη διάρκεια της χορογραφίας.

14. Ένας αθλητής δεν πρέπει να έχει τσίχλα, καραμέλες ή οποιοδήποτε βρώσιμο ή μη αντικείμενο στο στόμα του, το οποίο μπορεί να προκαλέσει πνιγμό κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή/και διαγωνισμού.

Σκηνικά Αντικείμενα (Props)

1. Σκηνικά αντικείμενα (props) ορίζεται οτιδήποτε χρησιμοποιείται κατά της διάρκεια της χορογραφίας, το οποίο δεν είναι / ήταν αρχικά μέρος της ενδυμασίας του αθλητή.

Διευκρίνιση: Στις κατηγορίες Free Style Pom, τα poms θεωρούνται μέρος της ενδυμασίας.

2. Φορητά props και props που στέκονται (πάνω σε δική τους βάση, χωρίς να υπάρχει στήριξη από κάπου αλλού) απαγορεύονται σε όλες τις κατηγορίες. Η χρήση εξαρτημάτων μιας στολής (κολιέ, μπουφάν, καπέλο κλπ.) επιτρέπονται και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να απορριφθούν (*Επεξήγηση: Παρακαλούμε δείτε τη Διευκρίνιση 1 για αποσαφήνιση*).

3. Στα πλαίσια της κατηγορίας Freestyle Pom είναι υποχρεωτική η χρήση των poms σε όλη τη διάρκεια της χορογραφίας. Εάν υπάρχουν άντρες αθλητές σε αυτή την κατηγορία, δεν απαιτείται να χρησιμοποιούν poms.

4. Μεγάλα σκηνικά αντικείμενα όπως καρέκλες, σκαμπό, παγκάκια, κουτιά, σκάλες οποιοδήποτε τύπου, κάγκελα, λαμαρίνες, κλπ. δεν επιτρέπονται σε καμία κατηγορία. Οποιοδήποτε αντικείμενο που μπορεί να αντέξει το βάρος ενός διαγωνιζόμενου θεωρείται ότι είναι μεγάλο σκηνικό αντικείμενο (standing prop).

Περιγραφή / Είδη Κατηγοριών

Freestyle Pom

Απαιτείται η χρήση των pomms καθ' όλη τη διάρκεια της ρουτίνας. Βασικά χαρακτηριστικά μιας Pom ρουτίνας περιλαμβάνουν το συγχρονισμό και τα οπτικά εφέ, με την ταυτοχρονη κατάλληλη τοποθέτηση των pom και την τεχνική. Οι κινήσεις πρέπει να είναι πολύ κοφτές, καθαρές και ακριβής.

Η ομάδα σας θα πρέπει να είναι απόλυτα συγχρονισμένη και να μοιάζει σαν «ένα». Μια χορογραφία είναι εξαιρετικά σημαντικό να είναι οπτικά αποτελεσματική, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών επιπέδων, της ομαδικής εργασίας, των αλλαγών στους σχηματισμούς, κλπ.

Θα πρέπει να έχετε στο μυαλό σας ότι μια Pom ρουτίνα φέρει ένα πιο παραδοσιακό θέμα cheerleading, ενώ ταυτόχρονα ενσωματώνει στοιχεία από τη Jazz και το Hip Hop. Δες την ενότητα «Καρτέλες Βαθμολογίας» για περισσότερες πληροφορίες.

Hip Hop

Ενσωματώνει ρυθμούς και κινήσεις επηρεασμένα από το στυλ του δρόμου (street style) με έμφαση στην εκτέλεση, το στυλ, τη δημιουργικότητα, στις απομονώσεις και τον έλεγχο του σώματος, στο ρυθμό, στην ομοιογένεια και στην απόδοση της μουσικής. Η ομοιομορφία όλων των κινήσεων καθ' όλη της διάρκεια της χορογραφίας θα πρέπει να συμπληρώνει τον παλμό και το ρυθμό της μουσικής. Υπάρχει επίσης ένα επιπρόσθετο σημείο εστίασης που αφορά στην ένταξη αθλητικών ασκήσεων, όπως άλματα, παγώματα, ασκήσεις εδάφους και άλλες δεξιότητες. Οι αθλητές θα πρέπει να ακολουθούν το ιδιαίτερο στυλ ντυσίματος και τη χρήση αντιπροσωπευτικών αξεσουάρ τα οποία να αντικατοπτρίζουν την Hip Hop κουλτούρα. Δες την ενότητα «Καρτέλες Βαθμολογίας» για περισσότερες πληροφορίες.

Jazz

Ενσωματώνει και επιδεικνύει παραδοσιακές και στυλιζαρισμένες κινήσεις και συνδυασμούς με δύναμη, ένταση και παρουσία, αλλαγές στους σχηματισμούς, ομαδική εργασία και τεχνικά στοιχεία.

Δίνεται έμφαση στη σωστή τεχνική εκτέλεση, στην έκταση, στον έλεγχο, στην τοποθέτηση του σώματος, στο στυλ, στην απόδοση της μουσικής, στη συνέχεια της κίνησης και στην ομοιομορφία της ομάδας.

Η συνολική εικόνα της χορογραφίας θα πρέπει να έχει γρήγορο τέμπο, να είναι ζωντανή, με ενέργεια και να προκαλεί κινητοποίηση – ενώ ταυτόχρονα να επιτρέπει στην κίνηση να χρησιμοποιεί στο έπακρο τη μουσικότητα. Δες την ενότητα «Καρτέλες Βαθμολογίας» για περισσότερες πληροφορίες.

Kick / High Kick

Μια χορογραφία Kick ενσωματώνει τη δημιουργική πλευρά των ειδών Kick με την ένταξη ποικιλίας από τεχνικές, δημιουργικότητας και σκηνικής παρουσίας.

Η χορογραφία θα πρέπει να επιδεικνύει μια σειρά από Kicks σε όλη τη διάρκεια της ρουτίνας τα οποία θα πρέπει να περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται σε: high kicks, low kicks, diagonal kicks, fan kicks, jump kicks, κλπ.

Πρέπει να δίνεται έμφαση στην ακρίβεια, στο συγχρονισμό, στον έλεγχο, στην τεχνική και στην ομοιομορφία στο ύψος. Δες την ενότητα «Καρτέλες Βαθμολογίας» για περισσότερες πληροφορίες.

ΦΥΛΛΑ ΑΓΩΝΑ – PERFORMANCE CHEER

ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ FREE STYLE POM

Κριτήρια Βαθμολόγησης		Περιγραφή	Πόντοι
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Εκτέλεση με βάση το στυλ της κατηγορίας	Ποιότητα Τεχνικής Pom: τοποθέτηση, έλεγχος, ακρίβεια και δυνατή ολοκλήρωση της κίνησης	10
	Εκτέλεση της τεχνικής κινήσεων	Κίνηση η οποία να έχει ένταση, δύναμη, τοποθέτηση, έλεγχο, παρουσία και αφοσίωση	10
	Εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων	Ικανότητα επίδειξης κατάλληλων δεξιοτήτων με βάση το επίπεδο και ταυτόχρονα σωστή τοποθέτηση, ευθυγράμμιση του σώματος, έλεγχο, έκταση, ισορροπία, δύναμη και ολοκλήρωση της κίνησης	10
ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Συγχρονισμός με τη μουσική	Σωστός συγχρονισμός τόσο ως ομάδα μεταξύ τους όσο και με τη μουσική.	10
	Ομοιομορφία των κινήσεων	Οι κινήσεις είναι ίδιες σε κάθε άτομο, καθαρές, σαφείς και ακριβείς	10
	Απόσταση	Σωστή τοποθέτηση/αποστάσεις μεταξύ των αθλητών στον τάπητα κατά την διάρκεια της ρουτίνας και των μεταβάσεων	10
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ	Μουσικότητα	Κίνηση η οποία συμπληρώνει τις εντάσεις το ρυθμό, το τέμπο, τους στίχους, το είδος, κλπ. της μουσικής, με τρόπο δημιουργικό, ιδιαίτερο και πρωτότυπο.	10
	Σκηνική Παρουσία /Οπτικά εφέ	Αξιοποίηση των διάφορων σχηματισμών και των αβίαστων μεταβάσεων. Οπτικός αντίκτυπος της σκηνικής παρουσίας μέσα από την ομαδική εργασία, τη συνεργασία, τις ασκήσεις εδάφους, τα σηκώματα, τα επίπεδα, τις αντιθέσεις, κλπ.	10
	Πολυπλοκότητα στην κίνηση	Επίπεδο δυσκολίας της κίνησης όπως το τέμπο, οι αλλαγές βάρους, οι αλλαγές κατεύθυνσης, η σύνδεσιμότητα και η συνέχεια, η πολυπλοκότητα των κινήσεων, κλπ. Η δυσκολία των τεχνικών βαθμολογούνται σε σχέση με τη σωστή τεχνική εκτέλεση.	10
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	Επικοινωνία / προβολή / επιρροή στο κοινό και καταλληλότητα περιεχομένου	Ικανότητα να δείχνουν μια δυναμική ρουτίνα με γνήσιες καλλιτεχνικές ικανότητες και επιρροή στο κοινό. Η χορογραφία καλύπτει την περιγραφή της κατηγορίας και να έχει κατάλληλη μουσική ηλικιακά, στολές & χορογραφία που βελτιώνουν την εκτέλεση	10
ΣΥΝΟΛΟ			100

ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ CHEER HIP HOP

Κριτήρια Βαθμολόγησης		Περιγραφή	Πόντοι
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Εκτέλεση με βάση το στυλ της κατηγορίας	Ρυθμός και αυθεντική ποιότητα του Hip Hop/ Street Style	10
	Εκτέλεση της τεχνικής κινήσεων	Κίνηση η οποία να έχει ένταση, δύναμη, τοποθέτηση, έλεγχο, παρουσία και αφοσίωση	10
	Εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων	Ικανότητα επίδειξης κατάλληλων δεξιοτήτων με βάση το επίπεδο και ταυτόχρονα σωστή τοποθέτηση, ευθυγράμμιση του σώματος, έλεγχο, έκταση, ισορροπία, δύναμη και ολοκλήρωση της κίνησης	10
ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Συγχρονισμός με τη μουσική	Σωστός συγχρονισμός τόσο ως ομάδα μεταξύ τους όσο και με τη μουσική.	10
	Ομοιομορφία των κινήσεων	Οι κινήσεις είναι ίδιες σε κάθε άτομο, καθαρές, σαφείς και ακριβείς	10
	Απόσταση	Σωστή τοποθέτηση/αποστάσεις μεταξύ των αθλητών στον τάπητα κατά την διάρκεια της ρουτίνας και των μεταβάσεων	10
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ	Μουσικότητα	Κίνηση η οποία συμπληρώνει τις εντάσεις στο ρυθμό, το τέμπο, τους στίχους, το είδος, κλπ. της μουσικής, με τρόπο δημιουργικό, ιδιαίτερο και πρωτότυπο.	10
	Σκηνική Παρουσία /Οπτικά εφέ	Αξιοποίηση των διάφορων σχηματισμών και των αβίαστων μεταβάσεων. Οπτικός αντίκτυπος της σκηνικής παρουσίας μέσα από την ομαδική εργασία, τη συνεργασία, τις ασκήσεις εδάφους, τα σηκώματα, τα επίπεδα, τις αντιθέσεις, κλπ.	10
	Πολυπλοκότητα στην κίνηση	Επίπεδο δυσκολίας της κίνησης όπως το τέμπο, οι αλλαγές βάρους, οι αλλαγές κατεύθυνσης, η σύνδεσιμότητα και η συνέχεια, η πολυπλοκότητα των κινήσεων, κλπ. Η δυσκολία των τεχνικών βαθμολογούνται σε σχέση με τη σωστή τεχνική εκτέλεση.	10
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	Επικοινωνία / προβολή / επιρροή στο κοινό και καταλληλότητα περιεχομένου	Ικανότητα να δείχνουν μια δυναμική ρουτίνα με γνήσιες καλλιτεχνικές ικανότητες και επιρροή στο κοινό. Η χορογραφία καλύπτει την περιγραφή της κατηγορίας και να έχει κατάλληλη μουσική ηλικιακά, στολές & χορογραφία που βελτιώνουν την εκτέλεση	10
ΣΥΝΟΛΟ			100

ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ CHEER JAZZ & HIGH KICK

Κριτήρια Βαθμολόγησης		Περιγραφή	Πόντοι
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Εκτέλεση με βάση το στυλ της κατηγορίας	Συνέχιση της κίνησης και ποιότητα στο στυλ, στην έκταση και στην παρουσία/ παρουσία	10
	Εκτέλεση της τεχνικής κινήσεων	Κίνηση η οποία να έχει ένταση, δύναμη, τοποθέτηση, έλεγχο, παρουσία και αφοσίωση	10
	Εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων	Ικανότητα επίδειξης κατάλληλων δεξιοτήτων με βάση το επίπεδο και ταυτόχρονα σωστή τοποθέτηση, ευθυγράμμιση του σώματος, έλεγχο, έκταση, ισορροπία, δύναμη και ολοκλήρωση της κίνησης	10
ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Συγχρονισμός με τη μουσική	Σωστός συγχρονισμός τόσο ως ομάδα μεταξύ τους όσο και με τη μουσική.	10
	Ομοιομορφία των κινήσεων	Οι κινήσεις είναι ίδιες σε κάθε άτομο, καθαρές, σαφείς και ακριβείς	10
	Απόσταση	Σωστή τοποθέτηση/αποστάσεις μεταξύ των αθλητών στον τάπητα κατά την διάρκεια της ρουτίνας και των μεταβάσεων	10
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ	Μουσικότητα	Κίνηση η οποία συμπληρώνει τις εντάσεις στο ρυθμό, το τέμπο, τους στίχους, το είδος, κλπ. της μουσικής, με τρόπο δημιουργικό, ιδιαίτερο και πρωτότυπο.	10
	Σκηνική Παρουσία /Οπτικά εφέ	Αξιοποίηση των διάφορων σχηματισμών και των αβίαστων μεταβάσεων. Οπτικός αντίκτυπος της σκηνικής παρουσίας μέσα από την ομαδική εργασία, τη συνεργασία, τις ασκήσεις εδάφους, τα σηκώματα, τα επίπεδα, τις αντιθέσεις, κλπ.	10
	Πολυπλοκότητα στην κίνηση	Επίπεδο δυσκολίας της κίνησης όπως το τέμπο, οι αλλαγές βάρους, οι αλλαγές κατεύθυνσης, η σύνδεσιμότητα και η συνέχεια, η πολυπλοκότητα των κινήσεων, κλπ. Η δυσκολία των τεχνικών βαθμολογούνται σε σχέση με τη σωστή τεχνική εκτέλεση.	10
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	Επικοινωνία / προβολή / επιρροή στο κοινό και καταλληλότητα περιεχομένου	Ικανότητα να δείχνουν μια δυναμική ρουτίνα με γνήσιες καλλιτεχνικές ικανότητες και επιρροή στο κοινό. Η χορογραφία καλύπτει την περιγραφή της κατηγορίας και να έχει κατάλληλη μουσική ηλικιακά, στολές & χορογραφία που βελτιώνουν την εκτέλεση	10
ΣΥΝΟΛΟ			100

ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ ΓΙΑ ΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ PERFORMANCE

Κριτήρια Βαθμολόγησης		Περιγραφή	Πόντοι
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ	Εκτέλεση τεχνικών Δεξιοτήτων ανά Στυλ	Pom-Pom τεχνική κίνησης; Έλεγχος, επίπεδα, τοποθέτηση, ολοκλήρωση, ακρίβεια και δύναμη Hip-Hop – ρυθμός και παράσταση με αυθεντικό Hip-Hop/ Street Style	10
	Συνολική εκτέλεση της κίνησης	Ευθυγράμμιση του σώματος, τοποθέτηση, ισορροπία, έλεγχος, ολοκλήρωση της κίνησης, επέκταση και ευλυγισία	10
	Εκτέλεση των τεχνικών δεξιοτήτων και των κινήσεων ανά Στυλ	Kicks, άλματα, στροφές, ασκήσεις εδάφους, παγώματα, σηκώματα με συνεργασία αθλητών, κλπ.	10
	Ποιοτική εκτέλεση των κινήσεων	Ένταση, δύναμη, παρουσία και αφοσίωση στην κίνηση	10
ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΑΝ ΖΕΥΓΑΡΙ	Συγχρονισμός	Συγχρονισμός της κίνησης με τη μουσική. Συγχρονισμός και ομοιομορφία των αθλητών	10
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ	Πολυπλοκότητα στην κίνηση	Επίπεδο δυσκολίας της κίνησης όπως το τέμπο, οι αλλαγές βάρους, οι αλλαγές κατεύθυνσης, η σύνδεσιμότητα και η συνέχεια, η πολυπλοκότητα των κινήσεων, κλπ.	10
	Βαθμός Δυσκολίας Δεξιοτήτων	Επίπεδο δυσκολίας των τεχνικών δεξιοτήτων, συνεργασίας του ζευγαριού, σηκώματα, κλπ.	10
	Μουσικότητα	Κίνηση η οποία συμπληρώνει τις εντάσεις στο ρυθμό, το τέμπο, τους στίχους, το είδος, κλπ. της μουσικής, με τρόπο δημιουργικό, ιδιαίτερο και πρωτότυπο.	10
	Σκηνική Παρουσία	Αξιοποίηση του αγωνιστικού χώρου, μεταβάσεις, συνεργασία μεταξύ του ζευγαριού, επίπεδα, αντιθέσεις, κλπ. Το ζευγάρι αλληλεπιδρά ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει στη χορογραφία να κυλά αβίαστα.	10
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	Επικοινωνία/προβολή / Επιρροή στο κοινό & Καταλληλότητα περιεχομένου	Ικανότητα να δείχνουν μια δυναμική ρουτίνα με γνήσιες καλλιτεχνικές ικανότητες και επιρροή στο κοινό. Η χορογραφία καλύπτει την περιγραφή της κατηγορίας και έχει κατάλληλη μουσική ηλικιακά, στολές & χορογραφία που βελτιώνουν την εκτέλεση	10
ΣΥΝΟΛΟ			100