

Mer om cheerleading

Cheerleading er en konkurranseidrett der lagene konkurrerer mot hverandre med koreograferte show. Rutinene inneholder blant annet dans, pyramider, kast, cheer (rop), hopp, akrobatikk og spesielle armbevegelser/motions.

Cheerleading og cheerdance er lagidretter der alles innsats vektet like høyt og synkroniserte bevegelser og timing er viktig. Hvordan elementene utføres er vesentlig. En cheerleader skal alltid smile, vise spirit, styrke og energi som skal smitte over på publikum. Hver rutine bedømmes av et dommerpanel.

Kategorier:

Aldersmessig inndeling er junior (13-16 år) og senior (16 år og eldre). I tillegg er det mini og peewee, som ikke konkurrerer men har oppvisning og en egen PeeweeStar Open.

Dette er kategoriene det konkurreres i cheerleading for junior og senior:

- Cheer All Girl= lag bestående kun av jenter, opptil 25
- Cheer Coed = lag bestående av både gutter og jenter
- Parter Stunt = en gutt og en jente utfører diverse stunt, kast og løft
- Group Stunt = en mindre stuntgruppe som spesielt er gode på høye kast og akrobatikk
- Cheer Dance = rene danselag

Regler:

I konkurranse kan lagene få opp til 100 poeng. Rutinene utføres for et panel bestående av fem eller flere dommere. Hver av dommerne kan gi opp til 100 poeng hver, høyeste og laveste dommerresultat strykes og resterende poengsummer slås sammen til endelig poengsum.

I cheerkategoriene gis det blant annet poeng for:

Vanskelighetsgrad og gjennomføring på pyramider og stunt/kast

Synkronitet og formasjoner

Turn og akrobatiske elementer

Dans, obligatoriske hopp og spesielle armbevegelser

Hurtighet og flyt i overføringer fra ett moment til et annet

Totalt uttrykk, energi og styrke

Dancekategoriene bedømmes også på synkronitet, hurtighet og flyt i rutinen, men utøverne fremfører ikke heiarop og de bygger heller ikke pyramider. Det er heller ikke lov å bruke turnelementer i danserutinene. En rutine i cheerdance freestyle/pom bør inneholde elementer som høye spark, piruetter og spesielle dansehopp.

Hip Hop og Freestyle/Pom er de to grenene innen cheerdance.