

# **Svenska Cheerleadingförbundets Bedömningsreglemente 2024–2025**



SVENSKA  
**CHEERLEADING**  
FÖRBUNDET

# Innehållsförteckning

Svenska Cheerleadingförbundets .....	1
Bedömningsreglemente 2024-2025 .....	1
Innehållsförteckning .....	2
1. Syfte och mål .....	3
2. Bedömning.....	3
2.1. Allmänt .....	3
2.2. Rangordning .....	3
2.3. Riktlinje .....	3
3. Cheerleading.....	4
3.1 Delmoment .....	4
3.2 Poängfördelning.....	7
4. Performance Cheer .....	11
4.1 Delmoment .....	11
4.2 Poängfördelning.....	15



SVENSKA  
**CHEERLEADING**  
FÖRBUNDET

## 1. Syfte och mål

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

## 2. Bedömning

### 2.1. Allmänt

Bedömningen sker med utgångspunkt vad domarkåren förväntar sig i den klassen och divisionen i Sverige. 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 bedöma teknik/utförande, svårighetsgrad och koreografi.

Efter varje lags program poängsätter domaren de olika punkterna i domarprotokollet.

Ibland kan vissa domare ha högre/lägre skala 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 koreografi i ett program får aldrig göras svårare på bekostnad av det tekniska utförandet. Programmet skall alltid vara anpassat till den/de tävlandes kunskapsgrad och mognadsgrad.

Fördelning av respektive moment i programmet bör motsvara poängfördelning av protokoll, dvs programmet ska viktat mot protokollet.

## 3. Cheerleading

### 3.1 Delmoment

#### 3.1.1 Cheer

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

Högre poäng ges för:

- Att man engagerar och involverar hela publiken, dvs. alla sidor etc.
- Höga röster som skriker i ett lagom tempo som gör att publiken kan skrika med
- Skarpa och precisa motions och rörelser
- Korrekt användning av props för att leda publiken
- Klockrena stunt och tumbling som förhöjer ramsan

#### 3.1.2 Partnerstunts/Stunt

Ett delmoment där en person lyfts från tävlingsytan av en eller flera personer. Detta moment kan innehålla transitions, releasemoves, twisting, inversions och dismount.

I detta delmoment bedömer man utförande av moment, svårighet, synkronisering, variation och kreativitet.

Högre poäng ges för:

- Stor majoritet av laget utför stuntsekvenserna
- Utmärkt teknik och form
- Användning av bodypositions genomgående i stuntsekvenser
- Svårare moment än grundläggande för nivån
- Kreativa transitions i stuntsekvenser
- Korrekt användning och variation av nedtagningar(dismounts)
- Stuntsekvenser finns i mer än en del av programmet
- Utmärkt synkronisering i grupp och mellan grupper

#### 3.1.3 Pyramids/Pyramider

Två eller fler sammankopplade stunt. I detta delmoment bedömer man utförande av moment, svårighet, antal strukturer, antal baser, transitions, variation och kreativitet.

Högre poäng ges för:

- Stor majoritet av laget är delaktiga i pyramidsekvenserna.
- Utmärkt teknik och form
- Användning av bodypositions genomgående i pyramidsekvenser
- Svårare moment än grundläggande för nivån

- Kreativa transitions i pyramidsekvenser
- Korrekt användning och variation av nedtagningar(dismounts)
- Pyramider finns i mer än en del av programmet
- Utmärkt synkronisering i grupp och mellan grupper
- Variation av strukturer

### **3.1.4 Baskets**

Ett delmoment där baserna kastar toppen från waist level och fångar i cradle position. I detta delmoment bedömer man utförande, höjd, synkronisering, svårighet och variation.

Högre poäng ges för:

- Stor majoritet av laget är delaktiga i baskets
- Utmärkt höjd, form och utförande
- Svårare moment än grundläggande för nivån
- Baskets finns i mer än en del av programmet

### **3.1.4 Tumbling/Volter**

Ett delmoment där en individ utför volter som börjar och slutar på tävlingsytan. I detta delmoment bedömer man volter i grupp, utförande av volter (inkl. hopp level 3 - premier), svårighet, teknik och synkronisering.

Högre poäng ges för:

- Stor majoritet av laget utför volter i grupp
- Utmärkt synkronisering, teknik och form
- Variation och kreativitet används genomgående i voltsektioner
- Volter finns i mer än en del av programmet
- Utförande av både springande och stilla volter

Svårighetspoäng ges enligt följande för level 1 och 2:

Godkänd nivå i level 1 är att majoritet av laget utför mer än den grundläggande nivån som t.ex. rondater och mjukisar inom både springande och stilla.

Godkänd nivå i level 2 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.

### **3.1.5 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-Premier – Hopp bedöms under punkten volter.

### 3.1.6 Flow of routine/transitions

Här bedöms hur de olika delarna i programmet är sammansatta. Det som bedöms är utförande av program som helhet, flow, tempo, timing & transitions.

Högre poäng ges för:

- Flertal formationsförflyttningar, med smidiga förflyttningar som tar mindre än en 8 count att genomföra.
- Högt tempo genomgående i programmet
- Utmärkta förflyttningar som innehåller kreativ koreografi och utförs cleant

### 3.1.7 Overall presentation, crowd appeal, Dance

Här bedöms upplevelsen programmet ger dvs. helhetsintryck av koreografin samt utövarnas förmåga att förmedla det, dans(om det skulle finnas) och effekt på publiken. Utövarna bör vara självsäkra och trygga i sitt framförande.

Högre poäng ges för:

- Höga poäng i majoriteten av delmomenten
- Programmet består av skarpa rörelser, clean stil och kreativa förflyttningar med väldigt få misstag
- Utmärkt nivå av utstrålning, form och utförande

### 3.1.8 Paracheer

Förutom de punkter som finns med på protokollet för paracheer (som ni kan läsa om ovan) ges högre poäng för:

- Användning av alla aktiva genomgående i programmet
- Att programmet är anpassat till de aktivas nivå

### 3.1.9 Groupstunt & Partnerstunt

Högre poäng ges för:

- Minimalt med utsättningar
- Transitions genomgående i programmet
- Svårighet baserat på progression



SVENSKA  
**CHEERLEADING**  
FÖRBUNDET

## **3.2 Poängfördelning**

### **3.2.1 Cheer Level 1**

Stunt svårighet – 10p  
Stunt utförande – 10p  
Pyramider svårighet – 10p  
Pyramider utförande – 10p  
Volter svårighet – 10p  
Volter utförande – 10 p  
Hopp svårighet – 5p  
Hopp utförande – 10p  
Flow of routine/transitions – 5p  
Totalintryck, dans, utstrålning – 10p  
Totalpoäng – 90p

### **3.2.2 Cheer Level 2**

Stunt svårighet – 10p  
Stunt utförande – 10p  
Pyramider svårighet – 10p  
Pyramider utförande – 10p  
Basket svårighet – 5p  
Basket utförande – 5p  
Volter svårighet – 10p  
Volter utförande – 10 p  
Hopp svårighet – 5p  
Hopp utförande – 10p  
Flow of routine/transitions – 5p  
Totalintryck, dans, utstrålning – 10p  
Totalpoäng – 100p

### **3.2.3 Cheer Level 3**

Cheer – 10p  
Partner stunts – 25p  
Pyramids – 25p  
Basket tosses – 10p  
Tumbling – 10p  
Flow of routine/transitions – 10p  
Overall presentation, crowd appeal, Dance – 10p  
Totalpoäng – 100p

### **3.2.4 Cheer Level 4**

Cheer –10p  
Partner stunts – 25p  
Pyramids – 25p  
Basket tosses – 15p  
Tumbling – 10p  
Flow of routine/transitions – 5p  
Overall presentation, crowd appeal, Dance – 10p  
Totalpoäng – 100p

### **3.2.5 Cheer Elite**

Cheer –10p  
Partner stunts – 25p  
Pyramids – 25p  
Basket tosses – 15p  
Tumbling – 10p  
Flow of routine/transitions – 5p  
Overall presentation, crowd appeal, Dance – 10p  
Totalpoäng – 100p

### **3.2.6 Cheer Mixed Elite**

Cheer –10p  
Partner stunts – 25p  
Pyramids – 25p  
Basket tosses – 15p  
Tumbling – 10p  
Flow of routine/transitions – 5p  
Overall presentation, crowd appeal, Dance – 10p  
Totalpoäng – 100p

### **3.2.7 Cheer Premier**

Cheer –10p  
Partner stunts – 25p  
Pyramids – 25p  
Basket tosses – 15p  
Tumbling – 10p  
Flow of routine/transitions – 5p  
Overall presentation, crowd appeal, Dance – 10p  
Totalpoäng – 100p



### **3.2.8 Cheer Mixed Premier**

Cheer –10p  
Partner stunts – 25p  
Pyramids – 25p  
Basket tosses – 15p  
Tumbling – 10p  
Flow of routine/transitions – 5p  
Overall presentation, crowd appeal, Dance – 10p  
Totalpoäng – 100p

### **3.2.9 Masters**

Cheer –10p  
Partner stunts – 25p  
Pyramids – 25p  
Basket tosses – 10p  
Tumbling – 10p  
Flow of routine/transitions – 10p  
Overall presentation, crowd appeal, Dance – 10p  
Totalpoäng – 100p

### **3.2.10 Para Cheer**

Partner stunts – 20p  
Pyramids – 20p  
Tumbling – 5p  
Choreography – 25p  
Flow of routine/transitions – 10p  
Overall presentation, crowd appeal, Dance – 10p  
Totalpoäng – 90p

### **3.2.11 Group stunt**

#### Stunts

Execution of technique – 30p  
Difficulty – 25p  
Form and appearance of stunts – 20p

#### Overall appearance

Transitions – 15p  
Showmanship – 10p

Totalpoäng – 100p

### **3.2.12 Partner stunt**

#### Stunts

Execution of technique – 30p

Difficulty – 25p

Form and appearance of stunts – 20p

#### Overall appearance

Transitions – 15p

Showmanship – 10p

Totalpoäng – 100p



## 4. Performance Cheer

### 4.1 Delmoment

#### 4.1.1 Tekniskt utförande

##### Category style execution

Dansandet bör eftersträvas vara så genre/stilmässigt och tekniskt korrekt som möjligt. Rörelser och förflyttningar ska vara tydliga och skarpa. 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

#### Performance Cheer Pom

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

#### Performance Cheer Hiphop

Programmet ska vara uppbyggt av autentiska streetstyle-influerade rörelser med groove och hiphop-stil. Fokus bör ligga på gruppens framträdande, inklusive synkronisering, enhetlighet och formationer, samt betona musikalitet, utnyttjande av hela tävlingsytan och genomförande av komplexa rörelser. Distinkta kläder som återspeglar hiphopkulturen bör bäras.

#### Performance Cheer Jazz

Programmet ska vara uppbyggt av traditionella och dynamiska rörelser med styrka, kontinuitet, närvaro och ordentlig teknik. Fokus bör ligga på gruppens framträdande, inklusive synkronisering, enhetlighet och formationer, samt betona musikalitet, utnyttjande av hela tävlingsytan och genomförande av komplexa rörelser och moment. Helhetsintrycket av programmet ska vara livligt, energiskt och motiverande. Uniformen bör spegla kategoristilen.

### **Movement Technique execution**

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 skarpa
- Låg/grundad tyngdpunkt

### **Skill technical execution**

Förmågan att utföra och fullfölja lämpliga moment för klassen med korrekt form, kontroll, förlängning, balans och styrka.

Högre poäng ges för:

- Korrekt form i moment
- Kontrollerade moment
- Förlängda armar och ben (där så krävs)
- God balans i moment
- Starkt och kraftfullt utförande av moment
- Fullföljda moment

#### **4.1.2 Utförande av gruppen**

##### **Synkronisering/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

##### **Uniformity**

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

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

## **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.

### **4.1.3 Koreografi**

#### **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
- Användning av betoningar 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

#### **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

#### **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

#### **4.1.4 Overall effect**

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

#### **4.1.5 Para performance cheer**

Förutom de punkter som finns med på protokollet för para performance cheer (som ni kan läsa om ovan) ges högre poäng för:

- Användning av alla aktiva genomgående i programmet
- Att programmet är anpassat till de aktivas nivå

#### **4.1.6 Pom/Hiphop Doubles**

Högre poäng ges för:

- God synkronisering och enhetlighet i paret
- Välutförda dansstilar och moment
- God musikalitet, svårighet och visuella effekter

## **4.2 Poängfördelning**

### **4.2.1 Förberedande Pom**

#### Technical execution

Category style execution -10 p

Movement technique execution -10 p

Skill technical execution -10 p

#### Group execution

Synchronization/Timing with music -10 p

Uniformity of movement -10 p

Spacing -10 p

#### Choreography

Musicality -10 p

Routine spacing/Visual effects -10 p

Complexity of movement -10 p

#### Overall effect

Communication/Projection/Audience appeal & appropriateness -10 p

Totalpoäng – 100p

### **4.2.2 Performance Cheer Pom/ Performance Cheer Hiphop/ Performance Cheer Jazz**

#### Technical execution

Category style execution -10 p

Movement technique execution -10 p

Skill technical execution -10 p

#### Group execution

Synchronization/Timing with music -10 p

Uniformity of movement -10 p

Spacing -10 p

#### Choreography

Musicality -10 p

Routine spacing/Visual effects -10 p

Complexity of movement -10 p

#### Overall effect

Communication/Projection/Audience appeal & appropriateness -10 p

Totalpoäng – 100p



#### **4.2.3 Para Performance Cheer Pom**

##### Technical execution

Category style execution -10 p

Movement technique execution -10 p

Skill technical execution -10 p

##### Group execution

Synchronization/Timing with music -10 p

Uniformity of movement -10 p

Spacing -10 p

##### Choreography

Musicality -10 p

Routine spacing/Visual effects -10 p

Complexity of movement -10 p

##### Overall effect

Communication/Projection/Audience appeal & appropriateness -10 p

Totalpoäng – 100p

#### **4.2.4 Masters Performance Cheer Pom**

##### Technical execution

Category style execution -10 p

Movement technique execution -10 p

Skill technical execution -10 p

##### Group execution

Synchronization/Timing with music -10 p

Uniformity of movement -10 p

Spacing -10 p

##### Choreography

Musicality -10 p

Routine spacing/Visual effects -10 p

Complexity of movement -10 p

##### Overall effect

Communication/Projection/Audience appeal & appropriateness -10 p

Totalpoäng – 100p





#### **4.2.5 Performance Cheer Pom/ Performance Cheer Hiphop Doubles**

##### Technical execution

Execution of Category Specific Style -10 p

Execution of Overall Movement -10 p

Execution of Technical Skills and Movement used within Category -10 p

Execution of Quality of Movement -10 p

##### Execution as a pair

Synchronization -10 p

##### Choreography

Musicality -10p

Routine staging -10p

Complexity of movement -10p

Difficulty of Skills -10p

##### Overall effect

Communication/Projection/Audience appeal & appropriateness -10 p

Totalpoäng – 100p

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

Reviderad av Bedömningskommittén 2022-11-08

Reviderad av Bedömningskommittén 2023-09-19

Reviderad av Bedömningskommittén 2023-11-22

Reviderad av Bedömningskommittén 2023-12-07

Reviderad av Bedömningskommittén 2024-10-21