

## Fördelningsprinciper för cheerleading



Detta dokument är en rekommendation från Svenska Cheerleadingförbundet över vilka förutsättningar ett cheerleadinglag behöver ha för att kunna utföra idrotten cheerleading på ett säkert och utvecklande sätt. Nedanstående är ett minimumkrav.

### Rekommendation för paralog:

### Rekommendation för vuxen/äldre:

### Rekommendation för nybörjarlag:

Gymnastiksal med vanlig utrustning som plintar, mattor, tjockmattor, bänkar och satsbrädor.  
Takhöjd på minst 5 meter

### Rekommendation för fortsättningslag och tävlingslag på regional och nationell nivå:

Sporthall med golvyta på minst 20x16 meter utrustad med friståendegolv (16,65x14), plintar, bänkar, tjockmattor och satsbrädor.  
För nationell nivå tillkommer trampett och airtrack.  
Takhöjd på minst 7 meter

### Rekommendation för tävlingslag på elit-nivå:

Sporthall med golvyta på minst 20x16 meter utrustad med friståendegolv (16,65x14), plintar, bänkar, tjockmattor, trampett, airtrack och satsbrädor, tumbling längd och tumbling-grop.  
Takhöjd på minst 9 meter

Para		
7 år och yngre	Nybörjarlag	1 timme/vecka
8 år och äldre	Nybörjarlag	2 timmar/vecka
	Fortsättningslag	4 timmar/vecka
12 år och äldre	Tävlingslag regional nivå	4 timmar/vecka
	Tävlingslag Nationell nivå	6 timmar/vecka
13 år och äldre	Tävlingslag Nationell nivå	6 timmar/vecka
15 år och äldre	Tävlingslag, Elit	8-10 timmar/vecka

För mer information vänd er gärna till oss på Svenska Cheerleadingförbundet

Mail: [scf@cheerleading.se](mailto:scf@cheerleading.se)

Telefon: 08-5002370