

Kravprofil video & instruktion uppladdning av video



Som deltagande förening i digital bedömning skickar man in en video per lag.

Videon ska representera ett sammanhängande program.

Det är tillåtet att skicka in ett kortare program där inte alla delar i ett vanligt program finns med. Alternativt att det är tillåtet att markera delar man inte är redo att/inte bör genomföras. Notera att moment som markeras ej bedöms.

Följande riktlinjer/rekommendationer gäller:

Regler

Alla lag kommer att tävla med ICU regler.

Undantag kommer dock gälla reglerna:

- Det är tillåtet att vara upp till 32 utövare på mattan samtidigt.
- Det är tillåtet att blanda åldrar, mer om detta under rubriken Klasser.

Hitta ICU reglerna här: [2026 ICU Rules](#)

I ICU reglerna max längd för programmet: 2 minuter + ramsa. OBS ramsan ska vara minst 30 sekunder. Tiden mellan ramsan och början av programmet kan vara max 20 sekunder. I klasserna Cheer Level 1 Novice, Cheer Level 2 Intermediate, Cheer Level 3 Median, Cheer Level 4 Advanced, Elite, Premier, och Masters är den totala maxtiden på 3 minuter. Detta inkluderar ramsa, förflyttning mellan ramsa och program, samt programtiden. I Special Abilities och Adaptive Abilities det finns ingen tidbegränsning mellan ramsa och start av program.

Max längd för stunt och partnerstunt: 1 minut

Max längd för performance cheer: 2 minuter

Max längd för performance cheer doubles: 1 minut 30 sekunder

Notera att för den digitala bedömningen finns ingen undre gräns för längd på programmet.

Tävlingsbestämmelserna: Observera att tävlingsbestämmelserna och säkerhetsbestämmelserna gäller även på denna tävling.

Format: Liggande

Vinkel: Filmad rakt framifrån ungefär i stående ögonhöjd, hela programmet/hela mattan ska synas i bild om möjligt. Se exempel nedan. Moment utanför bild bedöms ej.



Position: Vi rekommenderar att stabilisera kameran/telefonen vid filmning.

Bakgrund: Vi rekommenderar en så neutral bakgrund som möjligt.

Filmområde: Förutom eventuella spotters rekommenderas att inga tränare eller publik syns i bild

Spotters: Att använda spotters rekommenderas. Spotters måste ha en annan klädsel än den uppträdande lagen.

Publik: Det är tillåtet att ha publik när programmet filmas. Se till att publiken inte syns, eller är på väg av filmupptagningen.

Filformat: mp4, mov, 3gp, avi (*de flesta format stöds, fråga gärna om ni är osäkra*)

Klippning: Ej tillåtet, videon ska representera ett sammanhängande program.

Inställningar: Det går bra att filma både med kamera och med mobiltelefon.

Vid filmning med iPhone rekommenderas följande inställningar:

- HD (1080p)
- 30 FPS (frames per second)

För filmning med Samsung är motsvarande inställning: FHD 1920x1080 (30fps)

Delning: Undvik om möjligt att skicka filmerna över Facebook, Whatsapp eller motsvarande innan uppladdning då kvaliteten påverkas nämnvärt. Vid överföring mellan t.ex. telefoner rekommenderas Airdrop och motsvarande funktioner.

Musik: Musiken får spelas antingen i bakgrunden i videon alternativt kan läggas på i efterhand. Det viktigaste är att musiken hörs väl.

Filnamn: förening.lagnamn.klass

Instruktioner uppladdning av video

Ni får ett mejl till den mejladress ni angett vid anmälan. I mejlet kommer en länk att finnas till där ni lämnar in era bidrag. Här ska samtliga bidrag från föreningen laddas upp. Detta lagras med hjälp av Google Drive. När det är dags för er att ladda upp era filmer, följ länken i utskicket. Då väljer ni "lägg till filer" och laddar upp samtliga bidrag från er förening.

En video per lag. Döp videon till "**förening.lagnamn.klass**"

*Exempel: CheerföreningSverige lag.Starcats som ställer upp i level 1 döper sin video till:
"CheerföreningSverige.Starcats.level1"*

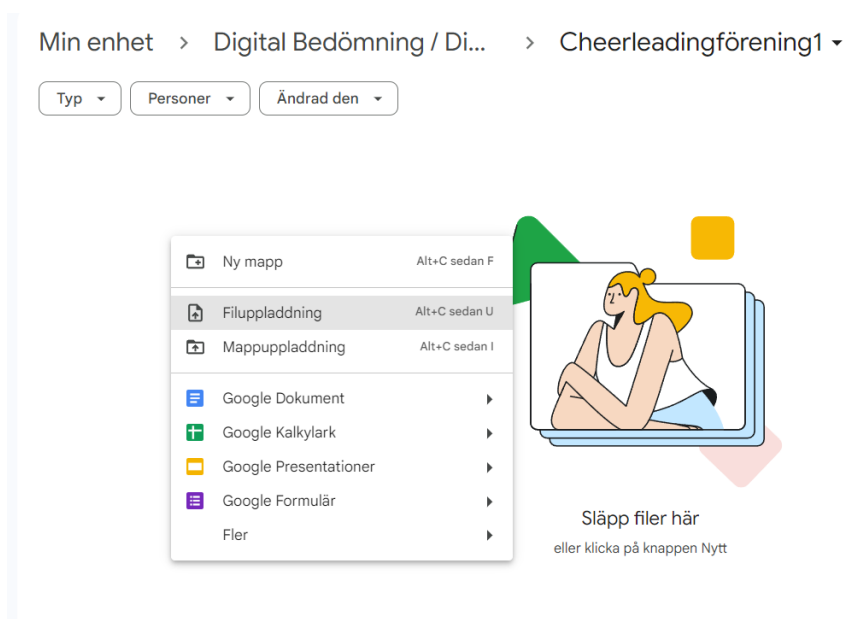
Exempel 2: Sverige United Dansförening, med lag Dancers som ställer upp i Pom doubles döper sin video till:

"Sverigeuniteddansforening.dancers,pomdoubles"

OBS! Om filmen ej är döpt enligt ovan har vi svårt att bedöma vilket lag det är på filmen.

Ladda upp Videodokumentet:

- Klicka på knappen "+ Ny" på vänster sida.
- Välj "Filuppladdning" från rullgardinsmenyn.
- Välj videofilen som heter " **förening.lagnamn.klass** " från din dator.
- Klicka på "Öppna" för att påbörja uppladdningen.
- OBS! Se till att filmen är delade i mappen och har inga begränsningar i tillgång så att domare kan öppna filmen



Inskickningen är öppen mellan 4 november – 11 november och det går bra att göra uppladdningen när som helst under den perioden. Det fungerar att gå in på uppladdningen flera gånger under perioden. Det fungerar även att ladda upp videos flera gånger under perioden vilket innebär att man kan ladda upp ett lags video i taget. Se till att ni skickar bara en video per lag. Inskickningen stänger 11 november 23.59.