Kort introduktion till bedömning och regler - för dig som är tränare

Innehåll

Syfte 1
Bedömningsprotokollens uppbyggnad 1
Lagkategorier Cheerleading 2
Lagkategorier Performance Cheer 4
Group Stunt & Partner Stunt 5
Performance Cheer Doubles 6
Regler 7
Tävlingsbestämmelserna och tävlingsreglerna 7
ICU:s regler 7
Domarpanelen på tävling 7
Tips till dig som är tränare 8
Vill du utbilda dig vidare? 8
Har du synpunkter på detta dokument? 9

Syfte

Syftet med dokumentet är att ge dig som är tränare en kort beskrivning över hur bedömning och regler fungerar vid tävling. Detta ska verka som en kort introduktion för att öka förståelsen samt för att du ska veta var du kan hitta ytterligare information.

Bedömningsprotokollens uppbyggnad

I Sverige använder vi ICU:s bedömningsprotokoll för bedömning på våra mästerskap.

Bedömningsprotokollet är uppdelade i olika kategorier. Se respektive protokoll för en fullständig översikt över poängfördelningen, se här.

Det lag som placerar sig högst är det lag som har balanserat svårighet, utförande och antal av laget som utför momenten på bäst sätt och genom sin koreografi lyckats framhäva sina styrkor på ett tydligt och effektivt sätt. Det lag som placerar sig bäst har fått den genomsnittligt högsta poängen av samtliga domare.

Lagkategorier Cheerleading

Bedömningspunkter:

Cheer (10p) – Ramsa. Det som görs i ramsan bedöms endast under denna kategori.

Partner Stunt (25p) – Här bedöms samtliga stunt som utförs under programmet

Pyramides (25p) – Här bedöms samtliga pyramider som utförs under programmet

Basket tosses (10 eller 15p beroende av nivå från och med intermediate) – Här bedöms samtliga basket tosses som utförs under programmet

Tumbling (10p) – Här bedöms samtliga volter som utförs under programmet, både springande och stilla volter. Om hopp finns med så bedöms de under denna kategori.

Flow of routine, Transitions (15, 10 eller 5p beroende på nivå) – Här bedöms hur programmet är sammansatt, hur bra det flyter, tempo, och hur väl alla delar utförs.

Overall presentation, Crowd appeal, Dance (15, 10 eller 5p beroende på nivå) – Här bedöms det totala intrycket av programmet och ska spegla resterande delar av protokollet. Om dans finns med bedöms det under denna kategori.

Se protokoll för respektive nivå här

Varför har bedömningskategorierna olika poäng?

De olika kategorierna är tilldelade ett visst antal poäng. Poängfördelningen fungerar som en vägledning för dig som tränare och ger en indikation på hur stor del av programmet som respektive kategori bör bestå av. Exempelvis kan partner stunt ge maximalt 25 poäng, medan Tumbling kan ge maximalt 10 poäng. Det innebär att partner stunt bör utgöra en större del av programmet än Tumbling.

Vad bedöms?

Under respektive bedömningskategori på protokollen så står det vad som bedöms i respektive bedömningskategori. Nedan ser ni ett exempel på vad som står under bedömningskategorin Cheer (ramsa). Läs igenom orden så du har koll på vad som bedöms under varje bedömningskategori.

Cheer

Crowd leading ability/ability to lead the crowd, use of signs, poms, flags or megaphones, practical use of stunts/pyramids to lead the crowd, execution (native language encouraged) _____ /10

Här kan vi bland annat utläsa att man förväntas att ha skyltar, pom poms, flaggor eller megafoner och att det som bedöms är hur väl laget kan leda publiken i sin ramsa med dessa hjälpmedel.

Under kategorierna Partner Stunt, Pyramides, Basket toss och Tumbling bedöms:

- **Svårighet**
- **Utförande**
- **Hur stor andel av laget** som är inkluderad i t.ex. stuntsekvenser (partner stunt) eller hur stor andel av laget som deltar i volter (tumbling).

Det är en sammanvägning av dessa tre delar (svårighet, utförande och antal) som sedan bildar en viss poäng i just den bedömningskategorin.

Utförande väger tungt och det är viktigt att laget behärskar svårigheten med gott utförande. Gott utförande innefattar bland annat teknik, explosivitet, stabilitet och timing.

Lagkategorier Performance Cheer

På dessa protokoll så är bedömningspunkterna grupperade under en rubrik. Det finns fyra grupper, Technical execution, Group execution, Choreography, Overall effect. Ni ser rubrikerna som fetmarkerade och sedan bedömningspunkterna under varje rubrik nedan. Under de tre första grupperna finns tre bedömningspunkter, som är värda 10p vardera. Man kan därför säga att en grupp är värd 30p totalt. Alla grupper är uppbyggda på detta sätt bortsett från den sista gruppen, Overall effect, som endast består av en bedömningskategori på 10p.

Technical excecution – Här bedöms hur väl stilen är anpassad utefter kategorin samt utförande av tekniska moment och rörelsemönster.

Under technical exceuction bedöms:
Category style execution **10p**
Movement technique execution **10p**
Skill technical execution **10p**

Group execution – Här bedöms hur väl laget utför koreografin synkroniserat, hur väl de rör sig mellan formationerna och hur placeringen av rörelserna och formationerna utförs.

Under group excecution bedöms:
Synchronization/Timing with music **10p**
Uniformity of movement **10p**
Spacing **10p**

Choreography – Under denna punkt bedöms hur väl koreografin är anpassad till musiken, val av visuella effekter, och svårighet av tekniska moment.

Under choreography bedöms:
Musicality **10p**
Routine Spacing/Visual effects **10p**
Complexity of movement **10p**

Overall effect – Här bedöms den totala upplevelsen av programmet.

Communication/Projection/Audience appeal & appropriateness **10p**

Svårighetspoängen bedöms under gruppen Choreography, resterande punkter är grundade på teknik, utförande, timing, spacing, koreografi, visuella effekter, hur väl

stilen är anpassad till programmet och att rörelsemönstret är skarpt, explosivt och precist.

I Performance Cheer ligger vikten på att kunna utföra sin koreografi med god teknisk kompetens. Det är därför även här viktigt att laget behärskar sin koreografi och utförande väger tungt.

Group Stunt & Partner Stunt

Kategorier som bedöms:

Execution of technique (30p) – Här bedöms utförande av teknik t.ex. explosivitet.

Difficulty (25p) – Här bedöms svårighetsnivån på de stunt som utförs.

Form and appearance of stunts (20p) – Här bedöms hur formen ser ut t.ex. sträckta armar, raka linjer där så avses, att de tekniska momenten är korrekt utförda.

Transitions (15p) – Här bedöms tempo och visuella effekter

Showmanship (10p) – Här bedöms tempo, energi, helheten av programmet

I Group Stunt och Partner Stunt finns det endast en kategori där svårighet bedöms. Under resterande kategorier är det utförande, tempo, transitions, och showmanship som bedöms. Här ser vi återigen att utförande väger tungt på bedömningsprotokollet.

Performance Cheer Doubles

Performance Cheer Doubles protokollen är uppbyggda på liknande sätt som protokollen i lagkategorierna med fyra grupper. Dock finns det fler bedömningskategorier under vissa grupper än andra på dessa protokoll.

Technical excecution - Här bedöms hur väl stilen är anpassad utefter kategorin samt utförande av rörelsemönster och tekniska moment.

Bedömningspunkter:
Execution of Category specific style **10p**
Execution of overall movement **10p**
Execution of technical skills and movement within category **10p**
Execution of quality of movement **10p**

Execution as a pair – Här bedöms hur väl synkroniserat paret är och hur väl de rör sig som en enhet.

Bedömningspunkt:
Syncronization **10p**

Choreography - Under denna punkt bedöms hur väl koreografin är anpassad till musiken, val av visuella effekter, och svårighet av tekniska moment.

Bedömningspunkter:
Musicality – **10p**
Routine Staging – **10p**
Complexity of movement – **10p**
Difficulty of skills – **10p**

Overall effect - Här bedöms den totala upplevelsen av programmet.

Bedömningspunkt:
Communication/Projection/Audience appeal & appropriateness **10p**

Svårighetspoängen bedöms under Choreography, resterande punkter är grundade på teknik, utförande, timing och spacing. Detta väger således tungt på Performance Cheer protokollen. Här ersätts Group execution av exeuction as a pair.

Regler

Tävlingsbestämmelserna och tävlingsreglerna

Vid svenska mästerskap är det Tävlingsbestämmelserna (TB) Tävlingsreglerna (TR) som reglerar tävlingen.

Dessa kan du hitta på Svenska Cheerleadingförbundet under Tävling -> Regler & Bedömning -> Tävlingsregler och tävlingsbestämmelser.

Det är viktigt att du som tränare läser igenom dessa dokument för att veta vad som gäller.

I TB och TR kan du bland annat läsa vilken utbildning som gäller för dig som tränare vid tävling, hur många man får lov att vara på en tävlingsmatta i de olika kategorierna, vad som gäller vid dispenser och säkerhetsbestämmelser.

Om du har en fråga om TB eller TR så mejlar du tk@cheerleading.se.

ICU:s regler

Vi har även ICU-reglerna som reglerar vilka tekniska moment som är tillåtna på en viss nivå, dessa hittar du på International Cheer Union -> Championships -> Safety rules och age grid. På denna sida hittar du även ordlistan (glossary), vilken är bra att använda om du är osäker på vad ett begrepp betyder eller hur det definieras. Det finns en ordlista för både Cheerleading och Performance Cheer.

Om du är osäker på en viss regel från ICUs reglemente så kan du mejla in detta till oss. Se info om detta här Tävlingsregler och tävlingsbestämmelser - Svenska Cheerleadingförbundet

Domarpanelen på tävling

Domarpanelen på tävling består alltid av ett udda antal bedömningsdomare dvs. 3,5,7 eller 9 domare. I Sverige har vi oftast paneler på 3 bedömningsdomare, men även 5 förekommer. Bedömningsdomarens uppdrag är att bedöma laget och därefter ge poäng i varje poängkategori som sedan sammanfattas i en slutsumma för laget. Slutsumman avgör var laget placerar sig i förhållande till andra lag.

På varje panel finns även 1-2 regeldomare. Ibland finns regeldomare i uppvärmningen som hjälper lagen med eventuella regelmissar. Regeldomarens jobb på panel är att säkerställa att laget följer reglerna. Om laget inte följer reglerna så kan regeldomaren dela ut varningar eller avdrag som påverkar lagets poäng och kan förändra lagets placering.

Panelen har även en Quality-domare som ser till att bedömningsdomarna har en samsyn gällande bedömningen och att de inte ligger för långt ifrån varandra i sina poäng. Detta för att en domare inte ensam ska kunna avgöra resultatet. Har en domare

mycket högre poäng än de två andra domarna så kan detta resultera i att detta lag hamnar högre i rankingen. Detta undviker vi genom att ha en Qualitydomare.

Under tävlingen finns även en tävlingsdomare som ser till att tävlingen går rätt till och att tävlingen flyter som den ska. Tävlingsdomaren ansvarar för att resultatet som skickas ut är korrekt enligt hur domarna har dömt men tävlingsdomaren påverkar inte bedömningen. Det är också tävlingsdomaren som har rätt att avbryta programmet t.ex. om skada sker.

De olika domarna blir tillsammans en panel som tillsammans avgör tävlingens resultat, bortsett från Quality och Tävlingsdomare som inte påverkar bedömningen eller regelavdrag.

Tips till dig som är tränare

- Se till att det ni gör på tävlingsgolvet är moment som laget behärskar. Tänk på att främja en god utveckling där gott utförande, teknik, timing och explosivitet är det som står i centrum.
- Läs igenom reglerna för vad som är tillåtet i din klass. Läs gärna igenom reglerna för klassen under och över så blir det ännu lättare att förstå vad du får lov att göra i din klass.
- Fortsätt utbilda dig för att få djupare förståelse kring bedömning och regler t.ex. på Cheerforum, ICU-domarutbildning, samt ICU:s digitala kurser på deras hemsida (se nedan för mer info)
- Vill du bli domare och lära dig mer? Varmt välkommen att anmäla dig till våra svenska utbildningar för bedömningsdomare samt regeldomare.

Vill du utbilda dig vidare?

International Cheer Union – Här hittar du regler för vad som är tillåtet i respektive klass. Du hittar reglerna under Championships -> Safety rules & age grid. På denna sida kan du även hitta ordlista (Cheerleading glossary) så du kan se vad olika ord betyder.

Svenska Cheerleadingförbundet – Här hittar du tävlingsbestämmelserna (TB) och Tävlingsregler (TR). Dessa regler tillämpas på svenska mästerskap och ofta även öppna tävlingar. Dessa hittar du under Tävling -> Regler och Bedömning

ICU utbildningsportal – Här hittar du bland annat digitala domarutbildningar i både Cheerleading, Performance Cheer och regler.

Har du synpunkter på detta dokument?

Detta dokument är just nu under bearbetning. Är det något du anser saknas eller behöver förtydligas i dokumentet? Mejla in dina förslag till domare@cheerleading.se senast 2026-12-31.