

Kolorem czerwonym oznaczono kategorie rozgrywane w ramach GRAND PRIX POLSKI PSCh

The categories being a part of GRAND PRIX POLSKI PSCh are marked in red

Numer kategorii	Pełna nazwa kategorii	Czas trwania prezentacji	Liczebność zespołu
Category number	The full name of the category	Duration of the presentation	Number of Athletes
CHEER			
1	Mini/PeeWee Cheer Beginners Open Level – *polecana dla zespołów początkujących/amatorskich *recommended for beginners / amateurs	Min.1:30 – max.2:15 +cheer	Min. 5 - Max. 24
2	Mini Cheer All Girl Level 1 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
3	Mini Cheer All Girl Level 1 Large	Max 2:15 +cheer	Min. 16-Max.24
4	Mini Cheer Coed Level 1 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
5	Mini Cheer Coed Level 1 Large	Max 2:15 +cheer	Min. 16-Max.24
6	Mini Group Stunt All Girl Level 1	Max. 1:00	4-5
7	Mini Group Stunt Coed Level 1	Max. 1:00	4-5
8	Mini Acro Solo Girls Level 1	Max. 1:00	1
9	Mini Acro Solo Boys Level 1	Max. 1:00	1
10	PeeWee Cheer All Girl Level 2 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
11	PeeWee Cheer All Girl Level 2 Large	Max 2:15 +cheer	Min. 16-Max.24
12	PeeWee Cheer Coed Level 2 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
13	PeeWee Cheer Coed Level 2 Large	Max 2:15 +cheer	Min. 16-Max.24
14	PeeWee Group Stunt All Girl Level 2	Max. 1:00	4-5
15	PeeWee Group Stunt Coed Level 2	Max. 1:00	4-5
16	PeeWee Acro Solo Girls Level 2	Max. 1:00	1
17	PeeWee Acro Solo Boys Level 2	Max. 1:00	1
18	PeeWee Double Synchro Tumbling Level 1/2	Max. 1:00	2

19	PeeWee Cheer All Girl Level 3 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
20	PeeWee Cheer All Girl Level 3 Large	Max 2:15+cheer	Min. 16-Max.24
21	PeeWee Cheer Coed Level 3 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
22	PeeWee Cheer Coed Level 3 Large	Max 2:15+cheer	Min. 16-Max.24
23	PeeWee Group Stunt All Girl Level 3	Max. 1:00	4-5
24	PeeWee Group Stunt Coed Level 3	Max. 1:00	4-5
25	PeeWee Acro Solo Girls Level 3	Max. 1:00	1
26	PeeWee Acro Solo Boys Level 3	Max. 1:00	1
27	PeeWee Double Synchro Tumbling Level 3	Max. 1:00	2
28	Junior Cheer Beginners Open Level *polecana dla zespołów początkujących/amatorskich *recommended for beginners / amateurs	Min.1:30 – max.2:15 +cheer	Min. 5 - Max. 24
29	Junior Cheer All Girl Level 4 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
30	Junior Cheer All Girl Level 4 Large	Max 2:15+cheer	Min. 16-Max.24
31	Junior Cheer Coed Level 4 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
32	Junior Cheer Coed Level 4 Large	Max 2:15+cheer	Min. 16-Max.24
33	Junior Group Stunt All Girl Level 4	Max. 1:00	4-5
34	Junior Group Stunt Coed Level 4	Max. 1:00	4-5
35	Junior Acro Solo Girls Level 4	Max. 1:00	1
36	Junior Acro Solo Boys Level 4	Max. 1:00	1
37	Junior Partner Stunt Level 4	Max. 1:00	2
38	Junior Cheer All Girl Level 5 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
39	Junior Cheer All Girl Level 5 Large	Max 2:15+cheer	Min. 16-Max.24
40	Junior Cheer Coed Level 5 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
41	Junior Cheer Coed Level 5 Large	Max 2:15+cheer	Min. 16-Max.24
42	Junior Group Stunt All Girl Level 5	Max. 1:00	4-5
43	Junior Group Stunt Coed Level 5	Max. 1:00	4-5

44	Junior Acro Solo Girls Level 5	Max. 1:00	1
45	Junior Acro Solo Boys Level 5	Max. 1:00	1
46	Junior Partner Stunt Level 5	Max. 1:00	2
47	Junior Double Synchro Tumbling Level 4/5	Max. 1:00	2
48	Senior Cheer Beginners Open Level *polecana dla zespołów początkujących/amatorskich *recommended for beginners / amateurs	Min.1:30 – max.2:15 +cheer	Min. 5 - Max. 24
49	Senior Cheer All Girl Level 5 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
50	Senior Cheer All Girl Level 5 Large	Max 2:15+cheer	Min. 16-Max.24
51	Senior Cheer Coed Level 5 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
52	Senior Cheer Coed Level 5 Large	Max 2:15+cheer	Min. 16-Max.24
53	Senior Group Stunt All Girl Level 5	Max. 1:00	4-5
54	Senior Group Stunt Coed Level 5	Max. 1:00	4-5
55	Senior Partner Stunt Level 5	Max. 1:00	2
56	Senior Acro Solo Girls Level 5	Max. 1:00	1
57	Senior Acro Solo Boys Level 5	Max. 1:00	1
58	Senior Cheer All Girl Level 6 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
59	Senior Cheer All Girl Level 6 Large	Max 2:15+cheer	Min. 16-Max.24
60	Senior Cheer Coed Level 6 Small	Max 1:30+cheer	Min. 5 - Max. 15
61	Senior Cheer Coed Level 6 Large	Max 2:15+cheer	Min. 16-Max.24
62	Senior Group Stunt All Girl Level 6	Max. 1:00	4-5
63	Senior Group Stunt Coed Level 6	Max. 1:00	4-5
64	Senior Partner Stunt Level 6	Max. 1:00	2
65	Senior Acro Solo Girls Level 6	Max. 1:00	1
66	Senior Acro Solo Boys Level 6	Max. 1:00	1
67	Senior Double Synchro Tumbling Level 5/6	Max. 1:00	2
	Masters Cheer Beginners Open Level	Min.1:30 –	Min. 5 - Max. 24

68	*polecana dla zespołów początkujących/amatorskich *recommended for beginners / amateurs	max.2:15 +cheer	
69	Masters Group Stunt All Girl Open Level	Max. 1:00	4-5
70	Masters Group Stunt Coed Open Level	Max. 1:00	4-5
71	Masters Acro Solo Ladies Open Level	Max. 1:00	1
72	Masters Acro Solo Gentlemens Open Level	Max. 1:00	1
73	Masters Double Synchro Tumbling Open Level	Max. 1:00	2
UWAGA! W 2021 r z uwagi na przepisy PSCh i PZSC w konkurencjach GRAND PRIX Cheer All Girl i Coed istnieje możliwość zgłoszenia max. 25 zawodników			
ATTENTION! In 2021, due to the PSCh and PZSC regulations, in the GRAND PRIX Cheer All Girl and Coed categories, it is possible to submit max. 25 athletes.			
DANCE			
74	PeeWee Freestyle Pom Large	Max. 2:15	16-24
75	PeeWee Freestyle Pom Small	Max. 2:15	6-15
76	PeeWee Hip Hop Large	Max. 2:15	16-24
77	PeeWee Hip Hop Small	Max. 2:15	6-15
78	PeeWee Jazz Large	Max. 2:15	18-24
79	PeeWee Jazz Small	Max. 2:15	6-17
80	PeeWee Dance Show	Max. 3:00	4-30
81	PeeWee Pom Dance Large Elite	Max. 2:15	16-24
82	PeeWee Pom Dance Large Premier	Max. 2:15	16-24
83	PeeWee Pom Dance Small	Max. 2:15	6-15
84	PeeWee Pom Dance Open - Beginners	Max. 2:15	6-24
85	Doubles PeeWee Freestyle Pom	Max. 1:30	2
86	Doubles PeeWee Hip Hop	Max. 1:30	2

87	Doubles PeeWee Jazz	Max. 1:30	2
88	Doubles PeeWee Pom Dance	Max. 1:30	2
89	PeeWee Dance Solo	Max. 1:00	1
90	Junior Freestyle Pom Large	Max. 2:15	16-24
91	Junior Freestyle Pom Small	Max. 2:15	6-15
92	Junior Hip Hop Large	Max. 2:15	16-24
93	Junior Hip Hop Small	Max. 2:15	6-15
94	Junior Jazz Large	Max. 2:15	18-24
95	Junior Jazz Small	Max. 2:15	6-17
96	Junior Dance Show	Max. 3:00	4-30
97	Junior Pom Dance Large Elite	Max. 2:15	16-24
98	Junior Pom Dance Large Premier	Max. 2:15	16-24
99	Junior Pom Dance Small	Max. 2:15	6-15
100	Doubles Junior Freestyle Pom	Max. 1:30	2
101	Doubles Junior Hip Hop	Max. 1:30	2
102	Doubles Junior Jazz	Max. 1:30	2
103	Doubles Junior Pom Dance	Max. 1:30	2
104	Junior Dance Solo	Max. 1:00	1
105	Senior Freestyle Pom Large	Max. 2:15	16-24
106	Senior Freestyle Pom Small	Max. 2:15	6-15
107	Senior Hip Hop Large	Max. 2:15	16-24
108	Senior Hip Hop Small	Max. 2:15	6-15
109	Senior Jazz Large	Max. 2:15	18-24
110	Senior Jazz Small	Max. 2:15	6-17
111	Senior Dance Show	Max. 3:00	4-30
112	Senior Pom Dance Large Elite	Max. 2:15	16-24

113	Senior Pom Dance Large Premier	Max. 2:15	16-24
114	Senior Pom Dance Small	Max. 2:15	6-15
115	Doubles Senior Freestyle Pom	Max. 1:30	2
116	Doubles Senior Hip Hop	Max. 1:30	2
117	Doubles Senior Jazz	Max. 1:30	2
118	Doubles Senior Pom Dance	Max. 1:30	2
119	Senior Dance Solo	Max. 1:00	1
120	Masters Freestyle Pom Large	Max. 2:15	16-24
121	Masters Freestyle Pom Small	Max. 2:15	6-15
122	Masters Hip Hop Large	Max. 2:15	16-24
123	Masters Hip Hop Small	Max. 2:15	6-15
124	Masters Jazz Large	Max. 2:15	18-24
125	Masters Jazz Small	Max. 2:15	6-17
126	Masters Dance Show	Max. 3:00	4-30
127	Masters Pom Dance Large Elite	Max. 2:15	16-24
128	Masters Pom Dance Large Premier	Max. 2:15	16-24
129	Masters Pom Dance Small	Max. 2:15	6-15
130	Doubles Masters Freestyle Pom	Max. 1:30	2
131	Doubles Masters Hip Hop	Max. 1:30	2
132	Doubles Masters Jazz	Max. 1:30	2
133	Doubles Masters Pom Dance	Max. 1:30	2
134	Masters Dance Solo	Max. 1:00	1

INFORMACJE DODATKOWE

1. Kategorie wiekowe cheer i level:

Level 1 – dla Minis (do 9 lat)

Level 2/3 - dla PeeWee (7- 14 lat)

Level 4/5 – dla Juniorów (12 -17 lat)

Level 5/6 – dla Seniorów (+ 14 lat)

Open level– dla kategorii Beginners i Masters (zwana również Senior II : 29+), oznacza to że nie ustanowiono poziomu trudności dla tej grupy. Występ w dowolnym levelu. W Open Level dopuszczane są składy mieszane.

Levels 1-6 muszą być rozgrywane zgodnie z zasadami leveli ECU.

W dywizji CHEER zawodnicy startują tylko i wyłącznie w swoich kategoriach wiekowych, nie dopuszczalny jest transfer zawodników do grup wyższych lub niższych wiekowo- do przynależności decyduje rok kalendarzowy. Zawodnik występujący np. w kategorii Junior Cheer All Girl posiadający np. 16 lat, może wystąpić np. w kat. Senior Partner Stunt. Dany zawodnik może startować w różnych choreografiach w różnych levelach, przy zachowaniu wymogu pozostania w odpowiedniej kategorii wiekowej.

Dla zespołów zagranicznych, z uwagi na ustanowienie w danych krajach różnych kategorii wiekowych w dywizjach PeeWee/Minis oraz Junior dopuszczalne są niewielkie różnice wiekowe zawodników (do 20% liczebności całego zespołu – dozwolone dla rocznika poniżej/powyżej).

2. W Kategoriach dance:

PeeWee – do 14 lat

PeeWee Beginners – do 9 lat

Junior – 12-17 lat

Senior – 14-29 lat

Masters - +29 lat

Informacje ogólne:

1. Podczas zawodów obowiązują przepisy European Cheer Union w kategoriach, które są przez nie regulowane.

Dla kategorii Pom Dance obowiązują przepisy PSCH.

2. Możliwy jest start zawodników w różnych kategoriach wiekowych innych dywizji np.: zawodnik może startować w dywizji tanecznej junior młodszy i junior cheer.

3. Każdy zespół wykonuje choreografię tylko raz, oznacza to iż nie odbywają się eliminacje, wszystkie zespoły tańczą we finale.

4. W przypadku zdobycia przez zespoły tej samej liczby punktów, o zwycięstwie zadecyduje sędzia główny zawodów. Dopuszcza się możliwość przeprowadzenia dogrywki.

5. W dywizji CHEER w przypadku nie zgłoszenia się odpowiedniej ilości zespołów w danym levelu swojej kat. wiekowej, organizator zastrzega sobie prawo do połączenia rywalizacji z innymi levelami jak także/ lub połączenia kategorii Allgirl z Coed (np. w przypadku połączenia levelu 5 z leveliem 6 układy są oceniane zgodnie ze zgłoszonym leveliem. Sędziowie podczas prezentacji sprawdzają, czy choreografia nie zawiera elementów levelu wyższego – jeśli zawiera takie elementy, jest punktowana zgodnie z leveliem wyższym, jeśli nie zawiera – zgodnie z leveliem niższym). W przypadku występów solowych organizator zastrzega sobie możliwość połączenia chłopców z dziewczętami.

W dywizji DANCE organizator zastrzega sobie możliwość połączenia konkurencji formacji large z small.

OGÓLNY OPIS DYWIZJI

Cheer

1. Układ taneczno-akrobatyczno-gimnastyczny.
2. Coed to składy mieszane: dziewczyny i chłopcy (co najmniej 1 chłopak), ALL GIRL to zespoły dziewczęce.
3. Choreografia musi zawierać minimum: 30 sekundowy -1 okrzyk LUB 1 wiwat przed przystąpieniem do prezentacji z muzyką (zalecane). Okrzyk lub wiwat może się znaleźć także w dalszej części choreografii. Odbywa się bez muzyki.
4. Choreografia (zarówno formacji Small jak i Large) musi zawierać minimum: 1 stunt, 1 piramidę, 1 wyrzut (oprócz Level1), 1 podstawowy przerzut (np. bokiem lub przodem lub w tył – zgodnie z danym levellem).
5. Stunty i piramidy muszą być dostosowane do umiejętności zawodników.
4. Dopuszcza się stosowanie elementów gimnastycznych i akrobatycznych.
5. Każdy zespół zaczyna układ stojąc na parkiecie przynajmniej jedną nogą. Nie dopuszcza się rozpoczęcia układu od piramidy/stuntu w której flyer już jest podniesiony.
6. Dopuszcza się używanie w choreografii akcesoriów takich jak: pompony, flagi, bandery i megafony, tablice z hasłami.
7. Asekurację i spotterów należy zapewnić zgodnie z przepisami.
8. Skoki i taniec są oceniane wyłącznie w dywizji ALLGIRL.

Group Stunt

1. Układ/pokaz cheer nie zawierający choreografii tanecznej.
2. Skład to 4-5 osób: 3-4 podnoszące (base) i 1 podnoszona (flyer, która może się zmieniać z innym flyerem).
3. Choreografia składa się ze stuntów (podnoszeń) i tranzycji jednej osoby w wielu pozycjach. Zawiera także wyrzuty (oprócz Level 1).
4. Pokaz odbywa się z muzyką.
5. NIE dozwolone jest użycie akcesoriów tanecznych w pokazie.
6. Tumbling może odbywać się wyłącznie przy wejściu/zejściu z piramidy (stuntu).

Partner Stunt

1. Układ/pokaz cheer nie zawierający choreografii tanecznej.
2. Skład to 2 osoby: 1 podnosząca (base) i 1 podnoszona (flyer).
3. Choreografia składa się z podnoszeni i tranzycji jednej osoby w wielu pozycjach.
4. Pokaz odbywa się z muzyką.
5. NIE dozwolone jest użycie akcesoriów tanecznych w pokazie.
6. Należy zapewnić podczas pokazu asekurantów/spotterów zgodnie z przepisami ECU.

Duet akrobatyczny

1. Choreografia jest pokazem umiejętności gimnastycznych, akrobatycznych dwóch zawodników.
2. Pokaz odbywa się do muzyki.

3. Dopuszcza się składy mieszane.
4. Choreografia musi zawierać elementy akrobatyczne wykonywane z miejsca (minimum 1) oraz z rozbiegu (minimum 2).
5. Dodatkowe elementy choreografii (np. taniec, skoki, szpagaty) są dozwolone ale nie obowiązkowe.
6. Oceniany będzie poziom umiejętności zawodników i technika wykonania prezentowanych elementów oraz synchronizacja w prezentacji.

Solówka akrobatyczna

1. Popis gimnastyczno- akrobatyczny solowy.
2. Ocena umiejętności będzie oparta na podstawie prezentacji:
 - minimum 3 skoków cheer
 - minimum 2 przrzutów z rozbiegu
 - minimum 1 przrztutu z miejsca
 - okrzyku / wiwatu (max. 30 sekund, może zawierać elementy gimnastyczne – czas okrzyku wliczony jest w całość prezentacji, która wraz z nim nie może przekroczyć 1 minuty)
3. Pokaz odbywa się do muzyki. Okrzyk/ wiwat nie odbywa się z muzyką.
4. Podczas skandowania zezwala się na użycie bannerów, flag, megafonów, tabliczek i pomponów.
5. Zawodnik/zawodniczka zawiera w swoim pokazie oprócz w/w elementów podstawowych jak najwięcej swoich umiejętności. W okrzyki i wiwatowanie można wkomponować skoki i przrztuty.
6. Dozwolone jest stosowanie wszelkiego rodzaju szpagatów, skoków, przrzutów, salt itp., zgodnie z danym levellem.

Freestyle Pom

1. Układ taneczny w którym dopuszcza się składy mieszane :dziewczyny i chłopcy.
2. Układ jest w całości przetańczony z pomponami. Jeśli w zespole są mężczyźni, nie muszą tańczyć z pomponami.
3. Układ charakteryzuje się synchronizacją i efektami wizualnymi, mocnymi ruchami rąk które powinny być wykonane czysto i precyzyjnie.
4. Drużyna powinna być zsynchronizowana jak „jedno ciało”.
5. Podnoszenia i elementy akrobatyczne (tumbling) są dozwolone zgodnie z regulacjami ECU.
6. Oceniana będzie technika taneczna, wykorzystanie przestrzeni, praca zespołowa, synchronizacja, czystość układu, kreatywność i precyzja wykonywanych ruchów.
7. Choreografia powinna zawierać skoki taneczne, skoki cheer, piruety oraz szpagaty.
8. Pozostałe wytyczne – zgodnie z obowiązującymi regulacjami European Cheer Union.

Hip Hop

1. Układ taneczny w którym dopuszcza się składy mieszane :dziewczyny i chłopcy.
2. Układ powinien zawierać elementy street dance, ruchy, izolacje ciała (np. popping, locking, waving itp.) kombinacje skoków, elementy typowe dla hip hopu, w tym kostiumy.
3. Elementy gimnastyczne i podnoszenia/ partnerowania – zgodnie z przepisami ECU.
4. Pozostałe wytyczne – zgodnie z obowiązującymi regulacjami European Cheer Union.

Jazz

1. Układ taneczny w którym dopuszcza się składy mieszane :dziewczyny i chłopcy.

2. Układ oparty na technice jazzowej, bogaty w siłę, atak, zmiany formacji, pracę grupową i elementy techniczne.
3. Układ w całości tańczony bez pomponów i rekwizytów.
4. Nacisk kładziony jest na prawidłowe wykonanie techniczne, kontrolę, umiejscowienie ciała, styl, interpretację muzyczną, ciągłość ruchu i jednolitość zespołu. Ogólne wrażenie układu powinno być szybkie, żywe, energiczne i motywujące, jednocześnie pozwalając na fakturę ruchu w celu wykorzystania muzykalności.
5. Elementy gimnastyczne (tumbling) są dozwolone, jednak nie są konieczne.
6. Podnoszenia i elementy gimnastyczne (tumbling) są dozwolone zgodnie z regulacjami ECU.
7. Pozostałe wytyczne – zgodnie z obowiązującymi regulacjami European Cheer Union.

Dance Show

1. Układ taneczny w którym dopuszcza się składy mieszane: dziewczyny i chłopcy.
2. Dozwolone są wszystkie rekwizyty taneczne z wyjątkiem tych, które mogą zranić uczestników/tancerzy oraz zniszczyć parkiet. Rekwizyty mogą zostać ustawione na parkiecie przed przystąpieniem do prezentacji.
3. Układ taneczny to show/inscenizacja/opowieść tematyczna, która musi być wyrażona podczas trwania całej choreografii.
4. Układ dozwolony we wszystkich stylach tanecznych.
5. Dozwolone jest wykonywanie łatwych podnoszeń i piramid oraz elementów gimnastycznych, jak np. przerzuty bokiem, stanie na rękach, przewroty. (Sędziowie oceniają trudność podnoszeń/piramid i elementów gimnastycznych wg techniki wykonywania ich przez zawodników. Płynnie i bezpiecznie wykonywane elementy zostaną zaliczone za łatwe dla zawodników. Niestabilne piramidy/podnoszenia i nieumiejętnie wykonywane akrobacje zostaną uznane jako nieprzystosowane do umiejętności zawodników a tym samym trudne i niedozwolone).

Pom Dance

1. Układ taneczny w którym dopuszcza się składy mieszane: dziewczyny i chłopcy.
2. Pompony muszą być używane przez min. 50% czasu trwania prezentacji choreograficznej.
3. W choreografii można wykorzystać temat przewodni (muzyka, choreografia, stroje).
4. W choreografii najważniejsze są arm motions (mocne ruchy rąk), synchronizacja zespołu, efekty wizualne oraz użycie różnych technik tanecznych (style energiczne, żywe).
5. Choreografia musi być energiczna, bogata w arm motion charakterystyczne dla cheerleadingu i ciekawa dla widza.
6. Niedozwolone jest stosowanie wiwatowania (chant), skandowania, popisów kaskaderskich, elementów gimnastyki akrobatycznej oraz piramid.
7. Zabronione są: przerzuty bokiem, mostki, stania na rękach oraz wszystkie zaawansowanie, akrobatyczne elementy. Nie wolno wykonywać szpagatów, skoków tanecznych (zawierających szpagat w powietrzu oraz skoku tilt), skoków cheer trudniejszych niż ołówki, gwiazdka, kruk, herkie lub hurdle. Dozwolone jest wykonywanie wysokich wymachów i pojedynczych oraz podwójnych piruetów.
8. Pozostałe przepisy – zgodnie z regulacjami opracowanymi przez Polskie Stowarzyszenie Cheerleaders.

PeeWee Pom Dance Open – Beginners

Specjalna dywizja dla małych cheerleaderek i cheerleaderów, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę taneczną! Zespoły prezentują swoje choreografie przy zachowaniu przepisów ustanowionych dla kategorii Pom Dance przez PSCh.

Duety taneczne

1. Układ taneczny w którym dopuszcza się składy mieszane: dziewczyny i chłopcy.
2. Oceniane będzie stosowanie techniki charakterystycznej dla danego stylu, w którym prezentuje się duet.
3. Zawodnicy powinni być znakomicie zsynchronizowani w swojej prezentacji, oceniana będzie ich współpraca na parkiecie.
4. Choreografia musi być zgodna z przepisami dla wybranego stylu tanecznego.

Solówka taneczna

1. Popis taneczny solowy w którym mogą wziąć udział zarówno dziewczęta jak i chłopcy.
2. Ocena umiejętności będzie oparta na podstawie zaprezentowania:
 - minimum 3 skoków cheer
 - minimum 2 skoków dance (np. szpagatowy, c-jump)
 - minimum 1 podwójnego piruetu
3. Pokaz odbywa się do muzyki. Dopuszczalne są różne style taneczne jednak muszą zawierać elementy obowiązkowe, które będą punktowane.
4. Dozwolone jest stosowanie wszelkiego rodzaju szpagatów, skoków, przerzutów, salt itp.
5. Dozwolone jest używanie akcesoriów jak: pompony, flagi, bannery, megafony, wstęgi i różne elementy garderoby.

DIVISIONS REVIEW:

1. CHEER: Age categories and levels:

Level 1 – for Minis (up to 9 y.o.)

Level 2/3 - for PeeWees (7- 14 y.o.)

Level 4/5 – for Juniors (12 -17 y.o.)

Level 5/6 – for Seniors (14 y.o. and above)

Open level– for Beginners and Masters (29+ y.o.) category, means that no difficulty level has been set for this group. The performance takes place at any level, there are no prohibited elements, judges do not use penalty points for elements of choreography.

Category is open for Allgirl and Coed teams.

Levels 1-6 must follow ECU level rules.

In the CHEER division, competitors start only in their age categories. It is not allowed to transfer athletes to higher or lower age groups - the calendar year decides to belong to them. An athlete participating for example in the Junior Cheer All Girl category who is (for example) 16 years old, can appear (for example) in the Senior Partner Stunt category. An athlete can compete in various choreographies at different levels, but she/he has to stay in correct age category.

For foreign teams, due to the establishment of different age categories in their countries in the PeeWee / Minis and Junior divisions, age differences of athletes are allowed (up to 20% of the entire team size - allowed for the year below / above).

2. DANCE: Age categories:

PeeWee – up to 14 y.o.

PeeWee Beginners – up to 9 y.o.

Junior – 12-17 y.o.

Senior – 14-29 y.o.

Masters - 29 y.o. and above

General Informations:

1. Each team/ double/ soloist performs the choreography only once, it means that there are no eliminations, all the teams are dancing in the finals.
2. Regulations of divisions must follow ECU rules, except special divisions.
3. The calendar year of birth decides about belonging to a given age group. An athlete can compete in many choreographies at different levels, in cheer and dance divisions while maintaining the requirement to remain in the appropriate age category, e.g.: an athlete can start in the junior cheer category and in the junior dance divisions.
4. In the event of the teams obtaining the same number of points, the head judge will decide on the victory. In that situation, you should be also ready to perform one more time.
5. Please note, that the level of difficulty of each routine - absolutely - must be adapted to the skills of the athletes. The coach is responsible for the safety of the athletes. The head judge may stop the performance / disqualify the team that performs the elements of the choreography inadvertently: the routine is too difficult for the team's skills / the flyer falls dangerously.
6. If the appropriate number of teams in a given level of their age category is not registered, the organizer reserves the right to connect levels and/ or the Allgirl category with Coed (e.g. in the case of level 5 and level 6 connection, the choreographies are judge in the level, they are registered. During the presentation the judges will check if the choreography contains higher level elements - if it contains such elements, it is scored according to the higher level, if not - according to lower level). In solo routines the organizer reserves the right to connect boys with girls and in the dance categories: Small divisions with Large.

GENERAL DIVISIONS INFORMATIONS

Cheer

1. Dance- acrobatic and gymnastic show. Jumps and dance are judge only in Allgirl divisions.
2. Coed teams: boys and girls (min. 1 boy), Allgirl teams: only girls.
3. Cheer portion: can be placed in the beginning or middle of routine. Time minimum requirement of thirty seconds (0:30).
4. Choreography (in a Small and in a Large routine) has to have minimum: 1 stunt, 1 pyramid, 1 toss (exception Level1) ,1 tumble (depends of level).
5. Stunts and pyramids have to be adapted to the skills of athletes.
6. Gymnastic and acrobatic skills are allowed
7. Athletes must have at least one foot, hand or body part (other than hair) on the performing surface when the routine begins. Exception: Athletes may have their feet in the hands of base(s) if the base(s) hands are resting on the performing surface.
8. Flags, banners, signs, pompons, megaphones, and pieces of cloth are the only props allowed.

9. Required spotters for all skills must be your own team's members, and be trained in proper spotting techniques (follow: ECU Rules).

Group Stunt

1. Choreography without dance.
2. Team: 4-5 athletes: 3-4 bases and 1 flyer (can change with other flyer).
3. Choreography is made from stunts and transitions in different positions. Tosses are allowed (ex. Level 1).
4. The routine has to be with music.
5. Props are not allowed.
6. Tumbling can be use only for mount/dismount to/from the stunt.

Partner Stunt

1. Choreography without dance.
2. Team: 1 base and 1 flyer.
3. Choreography is made from stunts and transitions in different positions.
4. The routine has to be with music.
5. Props are not allowed.
6. Spotters - follow ECU Rules.

Double Synchro Tumbling

1. Permitted girls squads, mixed squads (boy and girl), boys squads – only 2 athletes!
2. The routine has to be with music.
3. Choreography has to have minimum 2 running tumbling passes and minimum 1 standing tumbling.
5. Additional elements of choreographies (for example dance, jumps, splits) are allowed but not obligatory.
6. The judges will judge competitors' skill level and technique of performing the presented elements and synchronization in the presentation.

Acro solo

1. A gymnastic and acrobatic solo show.
2. The skill assessment will be based on the presentation of:
 - minimum 3 cheer jumps
 - minimum 2 running tumbling passes
 - minimum 1 standing tumbling
 - Cheer or chant of maximum length of 30 seconds. The cheer can contain jumps and tumbling (cheer/chant time is included in total 1 minute presentation!)
3. The routine has to be with music (without cheer/chant).
4. Props allowed- pompoms, flags, banners, megaphones, signs.
5. The athlete in her/his show contains in addition to the above-mentioned elements as much as possible of his skills.
6. Splits, jumps, flips and other acrobatic skills are allowed according to level of presentation.

Freestyle Pom

1. Permitted mixed squads (boys and girls).
2. Poms are required to be used throughout the routine. If there are male performers in this category they are not required to use poms
3. Important characteristics of a pom routine include synchronization and visual effects, along with proper pom placement and technique.
4. Motions should be very sharp, clean and precise.
5. Your team should be synchronized and appear as "one."
6. Tumbling, lifts and partnering are allowed according to ECU Rules.
7. A routine that is visually effective is extremely important, including level changes, group work, formation changes.
8. Choreography should include dance jumps, cheer jumps, pirouettes and splits.
9. Other regulations – follow ECU Rules.

Hip Hop

1. Permitted mixed squads (boys and girls).
2. Incorporates street style influenced movements and rhythms with an emphasis on execution, style, creativity, body isolations and control, rhythm, uniformity and musical interpretation. There is also an additional focus on athletic incorporations such as jumps, freezes, floor work and other skills.
3. Distinctive clothing and accessories reflecting the Hip Hop Culture must be worn.
4. Tumbling, lifts and partnering are allowed according to ECU Rules.
5. Other regulations – follow ECU Rules.

Jazz

1. Permitted mixed squads (boys and girls).
2. Choreography incorporates and exhibits traditional and stylized movements and combinations with strength, attack and presence, formation changes, group work and technical elements.
3. Dance without pompoms and props.
4. An emphasis is placed on proper technical execution, extension, control, body placement, style, musical interpretation, continuity of movement and team uniformity. The overall impression of the routine should be up-tempo, lively, energetic and motivating-while allowing for texture of movement to utilize musicality.
5. Tumbling, lifts and partnering are allowed according to ECU Rules.
6. Other regulations – follow ECU Rules.

Dance Show

1. Permitted mixed squads (boys and girls).
2. All props are permitted besides equipment that can be harmful to participants or that can cause spilling or destruction to the performance surface. Legal props can be placed on the competition surface prior the beginning of the routine.
3. The routine must emphasize a storyline through the whole routine.
4. Routines may be any style of dance.
5. Easy lifts, pyramids and partnering are allowed.
6. Easy tumbling is allowed (for example: cartwheel, rolls, handstand).
7. Judges will assess the difficulty of lifting / pyramids and gymnastic elements according to the technique used by competitors. Smoothly and safely performed elements will be

considered easy for competitors. Unstable pyramids / lifting and unskilful acrobatics will be deemed unsuitable for the athletes' skills and thus difficult and not allowed.

Pom Dance

1. Permitted mixed squads (boys and girls).
2. Poms are used for 50-100% of the routine.
3. Team can use story line (music, choreography, costumes).
4. The most important for that division is clean and strong arm motions, synchronization, visual effects. Choreography should be interesting for the audience. Important characteristics of this type of routine include clean and precise motions, strong pom technique, the incorporation of dance technical elements and dance styles (with a lot of energy). Visual effects include level changes, group work, formation changes, the use of different color poms, etc.
5. Cheer, chant, pyramids, tosses and tumbling are not allowed.
6. Forbidden elements are: cartwheels, hand standing, back bends and all advanced tumbling, splits, split jumps, tilt jumps, cheer jumps (allowed only approach jump, star, tuck, herkie, hurdle).
7. Allowed are: high kicks, single and double pirouettes, lifting and partnering without rotations (seniors only), forward and backward rolls from low positions, back arm roll and side rolls, modified "Swedish" hand stand.
8. Other regulations – follow Polish Cheerleading Association Rules.

PeeWee Pom Dance Open – Beginners

A special division for small cheerleaders who are just starting their dance adventure! The teams present their choreographies based in the rules established for the Pom Dance category.

Doubles dance

1. Permitted girls squads, mixed squads (boy and girl), boys squads – only 2 athletes!
2. Judge will be the use of a technique characteristic of a given style in which the duo presents themselves.
3. Athletes should be perfectly synchronized in their presentation, their cooperation on the court will be judged.
4. The choreography must comply with the rules for the chosen dance style.

Dance solo

1. A solo dance show in which both girls and boys can take part.
2. Mandatory elements (the routine has to include):
 - minimum 3 cheer jumps
 - minimum 2 dance jumps (for example: tilt jump, c-jump)
 - minimum 1 double pirouette
3. Routine has to be with music. Different dance styles are allowed, but they must contain mandatory elements that will be scored.
4. Using all of the kinds of splits, jumps, flips etc. is allowed.
5. All props are allowed (for example: pompoms, flags, sign, megaphones, ribbon, additional clothes).