

## Cheer Dance kategóriák

### 4.1. Kategóriák meghatározása

**POM** – A pom-ot az egész gyakorlat alatt használni kell. A pom eldobható és felvehető, de legalább gyakorlat 80%-ban kézben kell lennie. A pom koreográfia fontos jellemzői a szinkron és vizuális hatás, valamint a pom helyes tartása és a tánctechnika. A mozdulatok legyenek feszesek, tiszták és pontosak. A csapatnak szinkronban kell mozognia, és egységként megjelennie. Nagyon fontos, hogy a gyakorlat vizuálisan látványos legyen, szintváltásokat, csapatmunkát, formáció és térforma váltásokat stb. tartalmazzon. Fontos, hogy a pom gyakorlat egy inkább „hagyományos” tematikát kövessen. További információ a pontozólapon található.

**HIP HOP** – A gyakorlatnak tartalmaznia kell street style elemeket, a hangsúly a kidolgozáson, stíluson, kreativitáson, izoláción és testkontrollon legyen. A mozdulatokat egységesen a zene ritmusára és ütemére kell kivitelezni. A csapatok beépíthetnek további elemeket, mint ugrásokat, ugrás kombinációkat, stall-t, és talajmunkát. A kellékek használata tiltott. A ruházatnak és a kiegészítőknek a hip hop kultúrát kell tükrözniük. További információ a pontozólapon található.

**JAZZ** – Ez a kategória stilizált mozdulatokat és kombinációkat, térforma váltásokat, csapatmunkát és technikai elemeket tartalmaz. A hangsúly a csapat egységessége mellett a helyes technikai kivitelezésen, testkontrollon, testhelyezeten, a stíluson és a mozdulatok folytonosságán van. További információ a pontozólapon található.

### 4.2. Koreográfia és ruházat

1. Kihívó, sértő vagy vulgáris koreográfia, ruházat, smink és/vagy zene használata a családi közönségre való tekintettel nem engedélyezett.
2. A koreográfiának a közönség minden tagjának megfelelőnek és szórakoztatónak kell lennie. Vulgáris, kihívó tartalomnak minősül minden koreográfia és mozdulat, amely szemérem sértő gesztusokat vagy utalásokat tartalmaz.
3. A nem megfelelő koreográfia, ruházat, smink és/vagy zene a zsűri véleményét és/vagy pontozását is befolyásolhatja.
4. Minden ruházat, smink és koreográfia családi közönség számára elfogadható kell, hogy legyen.
5. A ruházatnak biztonságosnak és a testet lefedőnek kell lennie.
6. Rövidnadrág alatt harisnyanadrág hordása kötelező.
7. A versenyeken cipő hordása kötelező. (*forgótalp* is használható.) Mezítláb, zokniban, harisnyában, magas sarkúban, görkorcsolyában vagy egyéb, a sportra alkalmatlan lábbelikben való fellépés tiltott.
8. A ruházat részét képező ékszerek engedélyezettek.
9. Minden férfi versenyző ruházatának tartalmaznia kell egy rögzített inget, amely lehet ujjatlan.
10. Cheer (szurkolás) vagy Cheer chant (szurkolói dal) nem engedélyezett.

### 4.3. Kellékek

1. Kellék bármi lehet, amit a csapat használ a koreográfia részeként, és nincsen rögzítve a ruházathoz.
2. Hordozható és kézi tárgyak / kellékek, amik kiegészítik a koreográfiát megengedettek a Jazz és Hip Hop kategóriákban. Ezek eltávolíthatóak és ledobhatóak a testről.
3. Freestyle Pom kategóriában tilos kellékeket használni, mivel a pom használata kötelező az egész gyakorlat alatt. (80%). Ebben a kategóriában a férfi versenyzőknek nem kötelező pom-ot használniuk.
4. Nagy kellékek használata mindegyik kategóriában tilos! Mint például: székek, ülőkék, padok, dobozok, létrák, rudak, lemezek stb. Minden kellék, ami elbírja a versenyző súlyát, ilyen kelléknek minősül.

### 4.4. Részletes szabályzat – Freestyle Pom

---

#### A. Tumbling és levegőben egyénileg végrehajtott elemek

1. **Tumbling** – Olyan gyakorlatok, amelyek akrobatikus vagy gimnasztikus képességeket követelnek meg, és egyénileg, más személlyel történő érintkezés és külső segítség nélkül hajthatók végre. Ezek az elemek a versenytalajon kezdődnek és végződnek. A tumbling engedélyezett, ám nem kötelező.
2. **„Csipő-a-fej-felett” forgatás kéztámasszal** – folyamatos mozgás, ahol a versenyző csipője a feje fölé kerül egy tumbling elem elvégzése során (Például: hátrabógni, cigánykerék). Ezen elemek során a támasztó kézben a pom használata tilos! Az előre-, és hátrabukfenc kivételt képez.
3. **Levegőben végrehajtott „Csipő-a-fej-felett” forgatás kéztámasszal nélkül** – Tilos olyan elem elvégzése, ahol a csipő a fej felé kerül egy tumbling elem elvégzése során és a versenyző nem érinti a talajt. **Kivétel:** Kéz nélküli előrebógni, és kéz nélküli cigánykerék.
4. **Egy időben, egy másik egyén felett vagy alatt végrehajtott tumbling elem**, mely „Csipő-a-fej-felett” forgatást tartalmaz, nem engedélyezett.
5. **Levegőből végrehajtott esésből**, ahol a versenyző a talajt nem érintő helyzetből a talajra érkezik, térdre, combra, hátra, vállra, ülő helyzetbe történő érkezés nem engedélyezett, kivéve, ha a versenyző testsúlyát először kezeire vagy lábaira helyezi.
6. Levegőben végrehajtott elemből, talajt nem érintő helyzetből **fekvőtámaszhelyzetbe való érkezés** nem engedélyezett.

#### B. Emelések és partnernmunka párban vagy csoportban

1. **Emelések és partnernmunka** – ha egy versenyzőt egy vagy több versenytársa a talaj szintje felé emel majd letesz, illetve ha két versenyző egymás támogatásával hajt végre ilyen jellegű elemet. Ezek az elemek megengedettek, de nem kötelezőek, a következő feltételeknek mellett:

a. A Támasztó Versenyzőnek nem kötelező a talajjal érintkezésben maradnia, amennyiben az elem magassága nem haladja meg a földtől nézve a vállmagasságot.

b. Az Egyedüli Támasztó Versenyző végrehajthatja az Elengedést, *amely mozdulat során a Végrehajtó Versenyző elengedi a Támasztó Versenyző(ke)t és nem érintkezik a talajjal*, amennyiben:

- i. A Végrehajtó Versenyző nem kerülhet megfordított helyzetbe, ahol az elengedés után a versenyző csipője / dereka / lábai magasabbra kerülnek saját fej- vagy vállmagasságánál.
- ii. A Végrehajtó Versenyzőt a Támasztó Versenyzők vagy elkapják, vagy talajra érkezését segítik.
- iii. A Végrehajtó Versenyzőt nem olyan fekvő testhelyzetben kapják el, ahol a versenyző teste a talaj felé néz, vagy a háta felfelé fordul.
- iv. Támasztó Versenyző kezében nem lehet pom az elengedés illetve elkapás / talajra érkezés segítése közben

**2. A Végrehajtó Versenyző(k) „Csipő-a-fej-felett” típusú forgatása** a következő esetekben engedélyezett: A Támasztó Versenyző érintkezésben marad a talajjal, amíg a Végrehajtó Versenyző visszaérkezik a talajra vagy álló helyzetbe kerül.

**3. Függőleges Forgatás, ahol a Végrehajtó Versenyző függőleges helyzetbe kerül és egy stop, stall (freeze) vagy lendületváltás következtében testsúlya a Támasztó Versenyzőre kerül,** a következő esetekben engedélyezett:

- a. A Támasztó Versenyző(k) a Végrehajtó Versenyző talajra vagy álló helyzetbe való érkezéséig fenntartják a kapcsolatot.
- b. Amikor a Végrehajtó Versenyző vállának magassága meghaladja a vállmagasságot, legalább egy további, a Végrehajtó Versenyző súlyát nem tartó versenyzőre van szükség további segítségre.

**4. Talajra érkezés segítség nélkül:**

- a. A Végrehajtó Versenyző átugorhatja vagy eltaszíthatja a Támasztó Versenyzőt, a következő esetekben:
  - i. Az elengedett elem legmagasabb pontja nem lehet magasabban, mint a vállmagasság. (Az elemet végrehajtó versenyző csipője nem haladhatja meg a talajon álló társa vállának magasságát.)
  - ii. A Végrehajtó Versenyző nem kerülhet Fekvő vagy Átfordított helyzetbe az elengedést követően.
- b. A Támasztó Versenyző(k) végrehajthatnak dobást a Végrehajtó versenyzőn, *ahol a Támasztó Versenyző(k) dobó mozdulatot hajtanak végre a Végrehajtó Versenyzőn (aki a dobás kezdetekor nem érintkezik a talajjal)*, amennyiben:
  - i. A dobás legmagasabb pontja nem lehet magasabban a végrehajtó versenyző csipőjének mint a vállmagasság. (Az elemet Végrehajtó Versenyző csipője nem haladhatja meg a talajon álló társa vállának magasságát.)
  - ii. A Végrehajtó Versenyző lehet hanyatt fekvő helyzetben, *ahol a versenyző háta a talaj felé fordul, míg arca felfele néz*, vagy az elengedés pillanatában lehet átfordított helyzetben, de lábára/lábaira kell érkeznie.
  - iii. A Végrehajtó Versenyző az elengedést követően nem kerülhet fekvő vagy átfordított helyzetbe.

#### **4.5. Részletes szabályzat – Hip hop**

##### **A. Tumbling és levegőben egyénileg végrehajtott elemek**

---

**1. Tumbling** – Olyan elemek, amelyek akrobatikus vagy gimnasztikus képességeket követelnek meg, és egyénileg, más személlyel történő érintkezés és külső segítsége nélkül hajthatók végre. Ezek az elemek a versenytalajon kezdődnek és végződnek. A tumbling engedélyezett, ám nem kötelező.

## **2. Invertált elemek**

a. Nem levegőben végrehajtott elemek engedélyezettek. Pl.: fejenállás, Freeze, stb.

b. Kéztámasszal, levegőben végrehajtott elemek, melyek függőleges helyzetben végződnek, engedélyezettek.

## **3. Tumbling „Csipő-a-fej-felett” forgatással**

a. Nem levegőben végrehajtott elemek engedélyezettek (legújabb verzió: 2015. március 24.)

b. Levegőben végrehajtott elemek kéztámasszal 1. engedélyezettek (pl.: hátrabógni) 2. két összefüggő elemre korlátozottak. Ez azt jelenti, hogy a két elem megszakítás, szünet vagy lépés nélkül van összekötve. Mindkét elemet kéztámasszal kell végrehajtani.

c. Levegőben végrehajtott elemek kéztámassz nélkül a következő esetekben engedélyezettek: 1. csak egy forduló ugrásból áll 2. Nem köthető össze más, levegőben végrehajtott, kéztámasszal vagy kéztámassz nélküli „Csipő-a-fej-felett” forgatással.

**4.** Egy időben, egy másik egyén felett vagy alatt végrehajtott tumbling elem, mely „Csipő-a-fej-felett” forgatást tartalmaz, nem engedélyezett.

**5. Levegőből végrehajtott esés** a vállra, hátra vagy ülő helyzetbe engedélyezett, amennyiben a levegőben lévő személy magassága nem haladja meg a csipő magasságát (a térdre, combra, előre vagy fejre érkező esés nem engedélyezett.)

**6. Fekvőtámaszhelyzetbe való érkezés** bármilyen ugrásból engedélyezett.

**7. „Csipő-a-fej-felett” forgatások kéztámasszal** nem engedélyezettek, amennyiben a támasztó kéz kelléket tart. Kivételt képeznek a hátra és előre bukfencek.

**8. Levegőben végrehajtott street elemeket** hip hop stílusban kell kivitelezni, nem pedig gimnasztika vagy Cheerleading jellegűen.

## **B. Páros és csapatos emelések és csapatmunkák**

**1. Emelések és csapatmunkák** – *egy versenyző talajtól való emelése és letétele egy vagy több versenyző támasza által; vagy két versenyző által, egymásra való támaszkodással végrehajtott elemek*, melyek nem ütköznek a következők korlátozásokkal:

a. A Támasztó Versenyzőnek nem kötelező a talajjal érintkezésben maradnia, amennyiben az elem magassága nem haladja meg a vállmagasságot.

b. Az Egyedüli Támasztó Versenyző végrehajthatja az Elengedést, *amely mozdulat során a Végrehajtó Versenyző elengedi a Támasztó Versenyző(ke)t és nem érintkezik a talajjal*, amennyiben:

i. A Végrehajtó Versenyző nem kerülhet Megfordított Helyzetbe, ahol az Elengedés után a versenyző csípője / dereka / lábai magasabbra kerülnek saját fej- vagy vállmagasságánál.

ii. A Végrehajtó Versenyzőt a Támasztó Versenyzők vagy elkapják, vagy talajra érkezését segítik.

iii. A Végrehajtó Versenyzőt nem olyan Fekvő Testhelyzetben kapják el, ahol a versenyző teste a talaj felé néz, míg a háta felfelé fordul.

*Tisztázás: A Végrehajtó Versenyzőt csak egy Támasztó Versenyző engedheti el.*

**2. A Végrehajtó Versenyző(k) „Csipő-a-fej-felett” típusú forgatása** a következő esetekben engedélyezett: A Támasztó Versenyző érintkezésben marad a talajjal, amíg a Végrehajtó Versenyző visszaérkezik a talajra vagy álló helyzetbe kerül.

**3. Független Forgatás, ahol a Végrehajtó Versenyző független helyzetbe kerül és egy stop, stall (freeze) vagy lendületváltás következtében testsúlya a Támasztó Versenyzőre kerül, a következő esetekben engedélyezett:**

- a. A Támasztó Versenyző(k) a Végrehajtó Versenyző talajra vagy álló helyzetbe való érkezéséig fenntartják a kapcsolatot.
- b. Amikor a Végrehajtó Versenyző vállának magassága meghaladja a vállmagasságot, legalább egy további, a Végrehajtó Versenyző súlyát nem tartó versenyzőre van szükség spot-tolásra.

**4. Talajra érkezés segítség nélkül:**

- a. A Végrehajtó Versenyző átugorhatja vagy eltaszíthatja a Támasztó Versenyzőt, a következő esetekben:
  - i. A Végrehajtó Versenyző testének legalább egy része az elem legmagasabb pontján nem haladhatja meg a vállmagasságot.
  - ii. A Végrehajtó Versenyző nem kerülhet Fekvő vagy Átfordított helyzetbe az elengedést követően.
- b. A Támasztó Versenyző(k) végrehajthatnak dobást a Végrehajtó versenyzőn, *ahol a Támasztó Versenyző(k) dobó mozdulatot hajtanak végre a Végrehajtó Versenyzőn (aki a dobás kezdetekor nem érintkeznek a talajjal)*, amennyiben:
  - i. A Végrehajtó Versenyző testének legalább egy része az elengedett elem legmagasabb pontján nem haladhatja meg a vállmagasságot.
  - ii. A Végrehajtó Versenyző lehet hanyatt fekvő helyzetben, *ahol a versenyző háta a talaj felé fordul, míg arca felfelé néz*, vagy az elengedés pillanatában lehet Átfordított helyzetben, de lábára/lábaira kell érkeznie.
  - iii. A Végrehajtó Versenyző az Elengedést követően nem kerülhet Átfordított helyzetbe.

**4.6 Részletes Szabályzat – Jazz**

---

**A. Tumbling és levegőben egyénileg végrehajtott elemek**

**1. Tumbling** – Olyan elemek, amelyek akrobatikus vagy gimnasztikus képességeket követelnek meg, és egyénileg, más személlyel történő érintkezés és külső segítsége nélkül hajthatók végre. Ezek az elemek a versenytalajon kezdődnek és végződnek. A tumbling engedélyezett, ám nem kötelező.

**2. „Csipő-a-fej-felett” forgatás kéztámasszal** – folyamatos mozgás, ahol a versenyző csipője a feje fölé kerül egy tumbling elem elvégzése során (Például: hátrabógni, cigánykerék). Ezen elemek során a támasztó kézben a pom használata tilos! Az előre-, és hátrabukfenc kivételt képez.

**3. Levegőben végrehajtott „Csipő-a-fej-felett” forgatás kéztámassz nélkül** – Tilos olyan elem elvégzése, ahol a csipő a fej felé kerül egy tumbling elem elvégzése során és a versenyző nem érinti a talajt. Kivétel: Kéz nélküli előre- és kéz nélküli cigánykerék (egy levegőben végrehajtott tumbling elem, egy előre- és kéz nélküli cigánykerék mintájára – a talaj érintése nélkül).

**4. Fekvőtámaszhelyzetbe való érkezés** bármely ugrásból lehetséges.

**5. Egy időben, egy másik egyén felett vagy alatt végrehajtott tumbling** elem, mely „Csipő-a-fej-felett” forgatást tartalmaz, nem engedélyezett.

**6. Levegőből végrehajtott esésből**, ahol a versenyző a talajt nem érintő helyzetből a talajra érkezik, térdre, combra, hátra, vállra, ülő helyzetbe történő érkezés nem engedélyezett, kivéve, ha a versenyző testsúlyát először kezeire vagy lábaira helyezi.

## **B. Emelések és partnermunka párban vagy csoportban**

**1. Emelések és partnermunka** – ha egy versenyzőt egy vagy több versenytársa a talaj szintje felé emel majd letesz, illetve ha két versenyző egymás támogatásával hajt végre ilyen jellegű elemet. Ezek az elemek megengedettek, de nem kötelezőek, a következő feltételeknek mellett:

a. A Támasztó Versenyzőnek nem kötelező a talajjal érintkezésben maradnia, amennyiben az elem magassága nem haladja meg a vállmagasságot.

b. Az Egyedüli Támasztó Versenyző végrehajthatja az Elengedést, *amely mozdulat során a Végrehajtó Versenyző elengedi a Támasztó Versenyző(ke)t és nem érintkezik a talajjal*, amennyiben:

i. A Végrehajtó Versenyző nem kerülhet Megfordított Helyzetbe, ahol az Elengedés után a versenyző csípője / dereka / lábai magasabbra kerülnek saját fej- vagy vállmagasságánál.

ii. A Végrehajtó Versenyzőt a Támasztó Versenyzők vagy elkapják, vagy talajra érkezését segítik.

iii. A Végrehajtó Versenyzőt nem olyan Fekvő Testhelyzetben kapják el, ahol a versenyző teste a talaj felé néz, míg a háta felfelé fordul.

*Tisztázás: A Végrehajtó Versenyzőt csak egy Támasztó Versenyző engedheti el.*

**2. A Végrehajtó Versenyző(k) „Csipő-a-fej-felett” típusú forgatása** a következő esetekben engedélyezett: A Támasztó Versenyző érintkezésben marad a talajjal, amíg a Végrehajtó Versenyző visszaérkezik a talajra vagy álló helyzetbe kerül.

**3. Függőleges Forgatás**, ahol a Végrehajtó Versenyző függőleges helyzetbe kerül és egy stop, stall (freeze) vagy lendületváltás következtében testsúlya a Támasztó Versenyzőre kerül, a következő esetekben engedélyezett:

a. A Támasztó Versenyző(k) a Végrehajtó Versenyző talajra vagy álló helyzetbe való érkezéséig fenntartják a kapcsolatot.

b. Amikor a Végrehajtó Versenyző vállának magassága meghaladja a vállmagasságot, legalább egy további, a Végrehajtó Versenyző súlyát nem tartó versenyzőre van szükség spot-tolásra.

## **4. Talajra érkezés segítség nélkül:**

a. A Végrehajtó Versenyző átugorhatja vagy eltaszíthatja a Támasztó Versenyzőt, a következő esetekben:

i. i. A Végrehajtó Versenyző testének legalább egy része az elengedett elem legmagasabb pontján nem haladhatja meg a vállmagasságot.

ii. A Végrehajtó Versenyző nem kerülhet Fekvő vagy Átfordított helyzetbe az elengedést követően.

b. A Támasztó Versenyző(k) végrehajthatnak dobást a Végrehajtó versenyzőn, *ahol a Támasztó Versenyző(k) dobó mozdulatot hajtanak végre a Végrehajtó Versenyzőn (aki a dobás kezdetekor nem érintkezik a talajjal)*, amennyiben:

i. A Végrehajtó Versenyző testének legalább egy része az elengedett elem legmagasabb pontján nem haladhatja meg a vállmagasságot.

- ii. A Végrehajtó Versenyző lehet hanyatt fekvő helyzetben, *ahol a versenyző háta a talaj felé fordul, míg arca felfele néz*, vagy az elengedés pillanatában lehet Átfordított helyzetben, de lábára/lábaira kell érkeznie.
- iii. A Végrehajtó Versenyző az Elengedést követően nem kerülhet Átfordított helyzetbe.

**Freestyle Pom kategória pontozása:**

<b>Pontozási kritériumok</b>		<b>Leírás</b>	<b>Pontszám</b>
<b>Technika</b>	Pom technika kivitelezése	Feszés kéztartás és pozíció, feszes, erős és precíz mozdulatok	<b>10</b>
	Tánctechnika kivitelezése	A kéz / a törzs / a lábak / a csípő, illetve a kéz-és lábfejek helyes tartása és pozíciója, testkontroll, feszség, egyensúly, mozdulatok stílusa	<b>10</b>
	Technikai elemek kivitelezése	Ugrások, forgások, emelések, csapatmunka megfelelő kivitelezése	<b>10</b>
<b>Csapatos kivitelezés</b>	Szinkron / Zenéhez való időbeli igazodás	Zenére történő egységes mozgás	<b>10</b>
	Mozgás egységessége	A versenyzők mozdulatai egységeseek, pontosak, precízek	<b>10</b>
	Tér használata	Egyenlő / pontos térközök a versenyzők között a versenytalajon a gyakorlat és térformaváltások folyamán	<b>10</b>
<b>Koreográfia</b>	Zene / Kreativitás / Egyediség	Zenei effektek használata, stílus, kreativitás, egyedi mozdulatok	<b>10</b>
	Színpadi kép, vizuális effektek	Formációk és térformaváltások, csapatmunka, szintkülönbségek, pomok, stb. vizuális hatása	<b>10</b>
	Nehézségi szint	Elemek, mozdulatok, testsúlyáthelyezések, tempó, stb. nehézségi szintje	<b>10</b>
<b>Összkép</b>	Kisugárzás / közönséggel való kapcsolat / Megfelelő fellépés	Egy dinamikus, közönséget megnyerő gyakorlat előadására való képesség Korosztálynak megfelelő zene, ruházat és a teljesítményt erősítő koreográfia	<b>10</b>
<b>Teljes</b>			<b>100</b>



**Hip Hop kategória pontozása:**

<b>Pontozási kritériumok</b>		<b>Leírás</b>	<b>Pontszám</b>
<b>Technika</b>	Mozdulatok erőssége	Mozdulatok erőssége és megjelenése	<b>10</b>
	Hip hop stílus(ok) kivitelezése – Pozíció / kontroll	A kéz / a törzs / a lábak / a csípő, illetve a kéz-és lábfejek helyes tartása és pozíciója hip hop stílusú kivitelezésben: popping, locking, tutting, waving, lyrical, stb.	<b>10</b>
	Elemek kivitelezése / Atlétikai elemek beépítése	Talajmunkák, freeze-ek, csapatmunkák, emelések, trükkök, ugrások, stb. kivitelezése	<b>10</b>
<b>Csapatos kivitelezés</b>	Szinkron / Zenéhez való időbeli igazodás	Zenére történő egységes mozgás	<b>10</b>
	Mozgás egységessége	A versenyzők mozdulatai egységesek, pontosak, precízek	<b>10</b>
	Tér használata	Egyenlő / pontos térközök a versenyzők között a versenytalajon a gyakorlat és térformaváltások folyamán	<b>10</b>
<b>Koreográfia</b>	Zene / Kreativitás / Egyediség	Zenei effektek használata, stílus, kreativitás, egyedi mozdulatok	<b>10</b>
	Színpadi kép, vizuális effektek	Formációk és térformaváltások, csapatmunka, szintkülönbségek, stb. vizuális hatása	<b>10</b>
	Nehézségi szint	Elemek, mozdulatok, testsúlyáthelyezések, tempó, stb. nehézségi szintje	<b>10</b>
<b>Összkép</b>	Kisugárzás / közönséggel való kapcsolat / Megfelelő fellépés	Egy dinamikus, közönséget megnyerő gyakorlat előadására való képesség Korosztálynak megfelelő zene, ruházat és a teljesítményt erősítő koreográfia	<b>10</b>
<b>Teljes</b>			<b>100</b>

**Jazz kategória pontozása:**

<b>Pontozási kritériumok</b>		<b>Leírás</b>	<b>Pontszám</b>
<b>Technika</b>	Technikai elemek kivitelezése	Ugrások, forgások, emelések, csapatmunka megfelelő kivitelezése	<b>10</b>
	Pozíciók / Kontroll / Feszesség	A kéz / a törzs / a lábak / a csípő, illetve a kéz-és lábfejek helyes tartása és pozíciója, testkontroll, feszesség, egyensúly, mozdulatok stílusa	<b>10</b>
	Mozdulatok erőssége / stílusa	Mozdulatok erőssége, stílusa és megjelenése	<b>10</b>
<b>Csapatos kivitelezés</b>	Szinkron / Zenéhez való időbeli igazodás	Zenére történő egységes mozgás	<b>10</b>
	Mozgás egységessége	A versenyzők mozdulatai egységeseek, pontosak, precízek	<b>10</b>
	Tér használata	Egyenlő / pontos térközök a versenyzők között a versenytalajon a gyakorlat és térformaváltások folyamán	<b>10</b>
<b>Koreográfia</b>	Zene / Kreativitás / Egyediség	Zenei effektek használata, stílus, kreativitás, egyedi mozdulatok	<b>10</b>
	Színpadi kép, vizuális effektek	Formációk és térformaváltások, csapatmunka, szintkülönbségek, stb. vizuális hatása	<b>10</b>
	Nehézségi szint	Elemek, mozdulatok, testsúlyáthelyezések, tempó, stb. nehézségi szintje	<b>10</b>
<b>Összkép</b>	Kisugárzás / közönséggel való kapcsolat / Megfelelő fellépés	Egy dinamikus, közönséget megnyerő gyakorlat előadására való képesség Korosztálynak megfelelő zene, ruházat és a teljesítményt erősítő koreográfia	<b>10</b>
<b>Teljes</b>			<b>100</b>

**Double kategóriák pontozása:**

<b>Pontozási kritériumok</b>		<b>Leírás</b>	<b>Pontszám</b>
<b>Technika</b>	Elemek / stílus kivitelezése (Freestyle Pom – Jazz – Hip Hop)	Ugrások, forgások, emelések, csapatmunka megfelelő kivitelezése	<b>10</b>
	Pozíciók / Kontroll	Kontroll, szintkülönbségek és pozíciók pontos kivitelezése a karmunkában (pom mozdulatokban). „Turnout” (megjelenés), pontos csípő/láb/lábfej pozíciók rúgásoknál, ugrásoknál, forgásoknál, stb. A törzs és a testrészek kontrollja a mozdulatok és elemek során	<b>10</b>
	Mozdulatok erőssége	Mozdulatok erőssége, intenzitása és megjelenése	<b>10</b>
	Feszesség / Hajlékonyság	Teljes feszesség (kezek, lábak, lábfejek, stb.), hajlékonyság bemutatása megfelelő részeknél	<b>10</b>
<b>Koreográfia</b>	Zene	Zenei effektek használata, ritmus, dalszöveg és stílus	<b>10</b>
	Nehézségi szint	Elemek, mozdulatok, testsúlyáthelyezések, tempó, stb. nehézségi szintje	<b>10</b>
	Kreativitás / Stílus	Kreatív és egyedi mozdulatok bemutatása a kategória stílusjegyeiben	<b>10</b>
	Színpadi kép, vizuális effektek	A tér kihasználása, térformaváltások, csapatmunka, a pár együttműködése, összefüggő gyakorlat	<b>10</b>
<b>Kivitelezés</b>	Szinkron	Mozdulatok egységessége, egymással és zenével való szinkron	<b>10</b>
<b>Összkép</b>	Kisugárzás / közönséggel való kapcsolat / Megfelelő fellépés	Egy dinamikus, közönséget megnyerő gyakorlat előadására való képesség Korosztálynak megfelelő zene, ruházat és a teljesítményt erősítő koreográfia	<b>10</b>
<b>Teljes</b>			<b>100</b>