



ΕΘΝΙΚΗ ΧΟΡΟΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

Μέλος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Αθλητικού Χορού WDSF

KANONEΣ CHEER LEADING FREE STYLE POM

ΧΡΟΝΟΣ:

Το μέγιστο χρονικό όριο ρουτίνας είναι δύο λεπτά. Η χρονική στιγμή ξεκινά από τον πρώτο κτύπο της μουσικής

ΜΟΥΣΙΚΗ:

Hip Hop, Jazz, Modern, Electro. Πρέπει να φέρετε δύο CD της μουσικής σας - αυτή που θα χρησιμοποιήσετε και ένα αντίγραφο ασφαλείας. Ένας εκπρόσωπος της ομάδας σας πρέπει να φέρει στον υπεύθυνο ήχου τη μουσική σας.

Η μουσική της εκτέλεσης μπορεί να είναι ένα συνεχές τραγούδι ή ένας συνδυασμός διαφορετικών τραγουδιών / μουσικής που ταιριάζουν μαζί.

PROPS:

Πινακίδες, τηλεβόες και pomms είναι τα μόνα αξεσουάρ που επιτρέπονται.

ΣΤΥΛ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΣ:

Ρουτίνα χρησιμοποιώντας διάφορα στυλ χορού, όπως το pom, high kick, funk/hip hop, jazz, novelty, prop, κλπ.

ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ

Όλα τα κοστούμια, τα μακιγιάζ και η χορογραφία πρέπει να είναι κατάλληλα για την ηλικία, πρέπει να είναι ασφαλή και να προσφέρουν πλήρη κάλυψη των ευαίσθητων τμημάτων του σώματος (Γλουτοί - στήθος).

Το σύνολο που εμφανίζεται δεν πρέπει να είναι προσβλητικό, άσεμνο ή σεξουαλικό ως προς το περιεχόμενο. Ακατάλληλα κοστούμια, χορογραφία ή μουσική μπορεί να επηρεάσει τη συνολική κριτική και βαθμολογία των Κριτών.

Τα κοσμήματα ως μέρος της ενδυμασίας επιτρέπονται εφόσον δεν επηρεάζουν την ασφάλεια των μελών της ομάδας.

ΟΜΑΔΑ:

Οι αθλητές / μαζορέτες/ Cheer Leaders σε κάθε ομάδα θα πρέπει να είναι από 4 έως 25 μέλη

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ POM (καθαρές γραμμές χεριών, απότομες, ισχυρές και ακριβείς κινήσεις).

ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ.

ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΟΥΣΙΚΗ.

ΜΟΥΣΙΚΟΤΗΤΑ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ ΤΗΣ

ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ.

ΣΧΗΜΑΤΑ.

ΕΠΙΤΡΕΠΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ:

Άλματα, Σηκώματα, Ακροβατικές κινήσεις επιτρέπονται στη χορογραφία ως τμήματα της χορογραφίας και πρέπει να χρησιμοποιούνται ως χορευτικές κινήσεις σε όλη την

εκτέλεση με βάση το χρόνο και τη μουσικότητα (το μεγαλύτερο μέρος της χορογραφίας θα πρέπει να είναι χορός και όχι ακροβατικές δεξιότητες). Στην Χορογραφία θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για περισσότερο από το 80% της Χορογραφίας τα Pom, εφόσον πρόκειται για κατηγορία Free Style Pom.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΩΝ:

Promini	05 και κάτω
Junior mini	06 – 08
Junior	09 – 12
Teens	12 – 15
Senior	16 και άνω

ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ CHEER LEADING FREE STYLE POM

Οι παρακάτω κινήσεις αποτελούν βασικά στοιχεία που μπορούν να χρησιμοποιούνται στις χορογραφίες αρχαρίων Pom.

Attention High
Touch Down
Low Touch Down
Bow & Arrow
High & Low - V
L & R Broken - V
L & R Diagonal
L & R – K
L & R – L
L & R – Punch
T
Broken – T
Lunge
Liberty
Clap
Clasp
High Clasp
Low Clasp
X
High – X
Low – X

JUMPS

Herkie
Hurdler
Toe Touch