

## «APSTIPRINĀTS»

### Latvijas Karsējkomandu federācijas priekšsēdētāja

Organizatori – Latvijas Karsējkomandu federācija

## NOLIKUMS

Latvijas Karsējkomandu sacensības

### I. Vispārējie noteikumi

Sacensības tiek rīkotas ar mērķi popularizēt karsējkomandu dejas, veiktu pieredzes apmaiņu par cheer dance, cheer dance show, pom dance un urban dance iestudēšanu un noteiktu karsējkomandu līderus katrā nominācijā.

Sacensības organizē Latvijas Karsējkomandu federācija.

Sacensības tiek rīkotas komandām piecās vecumā grupās:

1. Mini (4-6 gadi)
2. Bērni (6-12 gadi)
3. Juniori (11-17 gadi)
4. Seniori (15 gadi un vecāki)
5. Masters (25+)

UZMANĪBU! Viens un tas pats sportists NEDRĪKST startēt divās vecuma kategorijās vienās un tajās pat sacensībās.

Nominācijas:

1. Cheer dance (grupa/pāris)
2. Cheer dance show (grupa/pāris)
3. Urban dance (grupa/pāris)
4. Pom dance (grupa/pāris)
5. Cheer Jazz (grupa/pāris)

### II. Norises vieta un laiks

Norises vieta – Salaspils Sporta Nams (Smilšu iela 1)

Norises datums – 2022. Gada 4. Jūlijs

### **III. Sacensību dalībnieki**

- karsējkomandas;
- studentu karsējkomandas;
- sporta klubu atbalsta grupas;
- karsējdeju un karsējdeju šovu kolektīvi.
- deju studijas/ kolektīvs

### **IV. Pamatprasības attiecībā uz programmām**

#### **1. Vispārējās prasības attiecībā uz karsējkomandu deju programmām**

Karsējkomandas deja, kas ilgst no 2 min 15 sek līdz 2 min 30 sek.

Karsējkomandas dejas duets, ilgums no 1 min 00 sek līdz 1 min 10 sek.

**1.1.** Minimālais dalībnieku skaits komandā ir 5 un maksimālais 25 cilvēki.

**1.2.** Lai nodrošinātu drošības tehnikas noteikumu ievērošanu, uzstāšanās laikā nedrīkst nēsāt nekādus juvelierizstrādājumus (gredzenus, auskarus, ķēdītes, u.c.). Matu sakārtojumam jābūt glītam un koptam; gari mati (garākiem par plecu līniju) nedrīkst aizsegst seju, un tiem jābūt saņemtiem zīrgastē vai cita frizūra.

**1.3.** Karsējkomandas deja atļauts izmantot džeza un dejā paredzētos apavus vai tekstilmateriāla apavus. Aizliegts valkāt apavus ar augstiem papēžiem vai platformu.

**1.4.** Uzstāšanās laikā nedrīkst lietot brilles, dzirdes aparātus un citus medicīniskos priekšmetus.

**1.5** Visām komandām jābūt līdzī USB-fleša ar mūziku un rezerves USB. Komandas pārstāvim jābūt blakus operatoram visa priekšnesuma laikā un jāpaņem USB tūlīt pēc komandas uzstāšanās.

**Aizliegts** izmantot rasistiska rakstura vai vulgārus dziesmu tekstus.

**1.6.** Uznākšana uz laukuma un noiešana no laukuma nedrīkst aizņemt vairāk par 20 sekundēm. Komandas uznākšanas uz laukuma laika uzskaitē tiek sākta no brīža, kad pirmais komandas pārstāvis pārkāpj sacensību laukuma robežu, un tiek pabeigta, kad visi sportisti nostājas mierā. Pēc uzstāšanās komandai pēc iespējas ātrāk jāatbrīvo laukums.

### **V. Uzvarētāju noteikšana**

1. Tiesāšana notiek, piešķirot vērtējumu ballēs no 1 līdz 10.
2. Uzvarētāji tiek apbalvoti ar medaļām un kausiem. Visi dalībnieki saņem diplomus par dalību konkursā.

### **VI. Pieteikumi**

**Pieteikumi par dalību sacensībās atbilstoši pievienotajai veidlapai jāatsūta līdz 2023. gada**

**20. martam.**

e-pasts: [latcheefed@gmail.com](mailto:latcheefed@gmail.com)

### **Dalības maksa**

Dalības maksa: 20 eiro par katru dalībnieku. Jā viens sportists piedalās daudzās nominācijās, tad par katro nakamo nomināciju + 5 eiro.

Visas komandas, kas pieteikušas dalību sacensībās, pārskaita uz Latvijas Karsējkomandu federācijas kontu reģistrācijas maksu. Pārskaitījums jāveic, samaksājot vienlaicīgi par visu komandu. Maksājuma uzdevumā jānorāda komandas nosaukums, cilvēku skaits komandā, nominācija un kopējā summa.

Ja komanda atsakās no dalības sacensībās, pārskaitītā dalības maksa netiek atgriezta.

### **Latvijas Karsējkomandu Federacija**

**Vienotais reģistrācijas Nr. 40008174352**

**LV40UNLA0050017396499**

**SWIFT kods UNLALV2X**

**SEB**

## **Programmas obligātie elementi**

|                         | <b>Mini</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Bēni/Junior</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Senior</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Masters</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cheer Dance</b>      | <b>Technical Dance Skills</b><br><b>Single Pirouette</b><br><b>1 Leap</b><br><b>1 Split</b><br><b>1 Cheer Jump</b><br><b>1 High Kicks</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Cheers/Chants<br>Stunts/Pyramids<br>Dance Lifts<br>Assisted Jumps<br>Tumbling<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing | <b>Technical Dance Skills</b><br><b>Single Pirouette</b><br><b>1 Leap</b><br><b>1 Split</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>2 Different High Kicks</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Cheers/Chants<br>Stunts/Pyramids<br>Dance Lifts<br>Assisted Jumps<br>Tumbling<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing | <b>Technical Dance Skills</b><br><b>Double Pirouette</b><br><b>2 Different Leaps</b><br><b>1 Split</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>2 Different High Kicks</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Cheers/Chants<br>Stunts/Pyramids<br>Dance Lifts<br>Assisted Jumps<br>Tumbling<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing | <b>Technical Dance Skills</b><br><b>Double Pirouette</b><br><b>2 Different Leaps</b><br><b>1 Split</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>2 Different High Kicks</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Cheers/Chants<br>Stunts/Pyramids<br>Dance Lifts<br>Assisted Jumps<br>Tumbling<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing |
| <b>Pom Dance</b>        | <b>Entertaining/Creative</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Cheers/Chants<br>Stunts/Pyramids<br>Dance Lifts<br>Tumbling<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                                              | <b>Entertaining/Creative</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Cheers/Chants<br>Stunts/Pyramids<br>Dance Lifts<br>Tumbling<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                                                                   | <b>Entertaining/Creative</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Cheers/Chants<br>Stunts/Pyramids<br>Dance Lifts<br>Tumbling<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                                                                              | <b>Entertaining/Creative</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Cheers/Chants<br>Stunts/Pyramids<br>Dance Lifts<br>Tumbling<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                                                                              |
| <b>Urban Cheer</b>      | <b>Urban Style Moves</b><br><b>Cheer/Chant or Rap</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>2 Different Urban Jumps</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Stunts/Pyramids<br>Static Dance Lifts<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                         | <b>Urban Style Moves</b><br><b>Cheer/Chant or Rap</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>2 Different Urban Jumps</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Stunts/Pyramids<br>Static Dance Lifts<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                              | <b>Urban Style Moves</b><br><b>Cheer/Chant or Rap</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>2 Different Urban Jumps</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Stunts/Pyramids<br>Static Dance Lifts<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                                         | <b>Urban Style Moves</b><br><b>Cheer/Chant or Rap</b><br><b>2 Different Cheer Jumps</b><br><b>2 Different Urban Jumps</b><br><b>Cheer Arm Motions</b><br><b>Poms</b><br><b>Prohibited</b><br>Stunts/Pyramids<br>Static Dance Lifts<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                                         |
| <b>Jazz Dance</b>       | <b>Style Performance</b><br><b>Pirouettes</b><br><b>Kicks</b><br><b>Leaps</b><br><b>Prohibited</b><br>Stunts/Pyramids<br>Static Dance Lifts<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                                                                                                | <b>Style Performance</b><br><b>Pirouettes</b><br><b>Kicks</b><br><b>Leaps</b><br><b>Prohibited</b><br>Stunts/Pyramids<br>Static Dance Lifts<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                                                                                                                     | <b>Style Performance</b><br><b>Double Pirouette</b><br><b>2 Different High Kicks</b><br><b>2 Different Leaps</b><br><b>Prohibited</b><br>Stunts/Pyramids<br>Static Dance Lifts<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                                                                                             | <b>Style Performance</b><br><b>Double Pirouette</b><br><b>2 Different High Kicks</b><br><b>2 Different Leaps</b><br><b>Prohibited</b><br>Stunts/Pyramids<br>Static Dance Lifts<br>Additional Props<br>Offensive or tear away clothing                                                                                                                                             |
| <b>Cheer Dance Show</b> | <b>Style Performance</b><br><b>Motions</b><br><b>Elements performance</b><br><b>Stunts/Pyramids</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Style Performance</b><br><b>Motions</b><br><b>Elements performance</b><br><b>Stunts/Pyramids</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Style Performance</b><br><b>Motions</b><br><b>Elements performance</b><br><b>Stunts/Pyramids</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Style Performance</b><br><b>Motions</b><br><b>Elements performance</b><br><b>Stunts/Pyramids</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## **Cheer dance show programma**

Galvenā prasība programmām Cheer-Dance-Show nominācija ir iespaidīgums un pozitīva emocionalitāte, kā arī priekšnesuma originalitāte.

- Programma var ietvert jebkurus karsējkomandu sporta veida elementus, un izpildījums var būt brīvā formā.
- Ja programmā ir elementi, kas prasa drošības nodrošināšanu (piramīdas, kolonas (stanti) u.c.), komandai pašai ir jānodrošina šo elementu drošu izpildījumu. Cheer-Dance-Show nominācijā ārējie palīgi (spoteri) netiek nodrošināti.
- Programmas laikā jaizmanto pomponus.
- Kā aksesuārus ir atļauts izmantot dažādus drošus priekšmetus: cepures, cimdus, getras, zeķubikses, pomponus, vingrošanas priekšmetus utt.
- CHEER-DANCE-SHOW nominācijā komandas uzstājas uz cieta seguma.

## **Urban dance show programma**

URBAN-CHEER-DANCE ir unikāls karsējkomandu sporta veidu stils, kurš apvieno:

- Urban-dance stilu kombināciju, piemēram, breiku, pop, house dancing, elektro dancing,
  - lyrical dancing utt. ar obligātiem elementiem, kuri veido stilu Urban-Cheer-Dance;
  - Akrobātikas un dance lift stilu izmantošanu;
  - Cheer Dance stila spar, spēku, enerģiju un pozitīvismu;
  - Pomponu efektīvu izmantošanu.

Visiem dalībniekiem ir obligāta pomponu izmantošana (vīriešiem - pēc vēlēšanās) vismaz 30 sekundes. Pārējie aģitācijas līdzekļi ir aizliegti. Čiri un čanti ir aizliegti.

Visus obligātus elementus veic visi komandas dalībnieki vienlaicīgi vai plūsmas veida kustībā (riplā).

Horeogrāfijai ir jāatspoguļo vismaz 2 dažādi deju stili, pamatojoties uz izmantotās mūzikas horeogrāfa interpretāciju. Ir atļauts izmantot elementus ar partneri. Izmetieni ir aizliegti.

Akrobātiskie elementi ir atļauti, bet pārejai no akrobātikas uz deju un atpakaļ no horeogrāfijas viedokļa ir jābūt gludai. Akrobātika nedrīkst dominēt programmā. Programmu nedrīkst sākt un beigt ar akrobātikas elementiem.

Akrobātikas elementu iekļaušana programmā automātiski nepalielina vērtējumu par programmu, pat otrādi, var samazināt vērtējumu, ja akrobātikas elementu izpilde būs ar kļūdām.

### **PIETEIKUMS**

Komandas nosaukums \_\_\_\_\_

Adrese, kluba (organizācijas) nosaukums \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(rakstīt organizācijas pilnu nosaukumu, atšifrēt!)

Nominācija \_\_\_\_\_

| №   | Uzvārds, vārds | Dzim<br>gads | Pases numurs | №  | Uzvārds, vārds | Dzim<br>gads | Pases<br>numu<br>rs |
|-----|----------------|--------------|--------------|----|----------------|--------------|---------------------|
| 1.  |                |              |              | 12 |                |              |                     |
| 2.  |                |              |              | 13 |                |              |                     |
| 3.  |                |              |              | 14 |                |              |                     |
| 4.  |                |              |              | 15 |                |              |                     |
| 5.  |                |              |              | 16 |                |              |                     |
| 6.  |                |              |              | 17 |                |              |                     |
| 7.  |                |              |              | 18 |                |              |                     |
| 8.  |                |              |              | 19 |                |              |                     |
| 9.  |                |              |              | 20 |                |              |                     |
| 10. |                |              |              | 21 |                |              |                     |
| 11. |                |              |              | 22 |                |              |                     |

### Komandas sastāvs

Komandas treneris \_\_\_\_\_  
(Uzvārds, vārds)

Trenera kontakttālrunis \_\_\_\_\_ Trenera e-mail \_\_\_\_\_

Datums 202\_\_\_\_. «\_\_\_\_.» \_\_\_\_\_