

# JSA LEVEL UP- CUP 30.11.2024



JSA järjestää cheerleadingin stunttitekniikkakilpailun eri leveleiden joukkueille **lauantaina 30.11.2024 Jyväskylässä Palokan koululla**. Kilpailussa suoritetaan ennalta määritellyt levelin mukaiset stuntit, joiden suorituspuhtautta, teknistä suoritusta ja yhdenmukaisuutta arvostellaan. Kilpailijat laitetaan paremmuusjärjestykseen täysin suoritustekniikan ja puhtauden mukaan!

Kilpailuun ei siis tarvitse koota koreografiaa, vaan riittää että joukkue harjoittelee taitojen suorittamista yhdenaikaisesti ja onnistuneesti. Kilpailu voi nimensä mukaisesti toimia esimerkiksi keinona joukkueelle osoittaa valmiutensa nousta uudelle levelille tai varmistaa oman levelinsä perustaitojen varma ja siisti osaaminen ennen varsinaisen kilpailuohjelman opettelemista.

Kilpailusarjat on jaettu levelin mukaan, eli samassa sarjassa voi olla joukkueita eri ikätasoilta. Kilpailuun osallistuvien urheilijoiden määrää per joukkue ei ole rajattu, eli kaikki joukkueen jäsenet voivat olla joukkueen mukana kilpailemassa. Taidot suoritetaan neljän hengen stunttiryhmissä ja ulkoiset spotterit ovat sallittuja. Basket-heitoissa on sallittua hyödyntää neljättä heittäjää. Joka joukkueella täytyy olla vähintään kaksi stunttiryhmää suorittamassa taitoja samanaikaisesti, jotta yhdenaikaisuutta voidaan arvostella.

Joukkueet suorittavat haluamansa levelin ennalta määritellyt taidot yhteisesti yksi taito kerrallaan niin, että tuomarit arvioivat kunkin taidon suorituksen jälkeen, minkä jälkeen suoritetaan seuraava taito. Kokonaisuudessaan parhaat pisteet saanut joukkue voittaa oman levelinsä Tekniikkataituri- palkinnon! Kilpailuissa jaetaan koko kilpailun parhaat pisteet saaneelle, eli siisteintä ja parasta tekniikkaa näyttäneelle joukkueelle Overall Cleanest-palkinto! Pisteet suhteutetaan säännöissä määriteltyjen taitojen määrään. Kilpailua pääsee myös seuraamaan paikan päälle.

**Osallistumismaksu: 5 €/urheilija.** Toimihenkilöt ja valmentajat maksutta!

**Ilmoittautuminen: 7.10.-10.11.:** [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeWnQdCJ-J4ZNb3Qv\\_SeT5-qvfMOc40N\\_Jqb4NI9AoXhlohRw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeWnQdCJ-J4ZNb3Qv_SeT5-qvfMOc40N_Jqb4NI9AoXhlohRw/viewform)

**Kaikilla ilmoitetuilla osallistujilla on oltava voimassa oleva vakuutus,** joka kattaa kilpaurheilun ja cheerleadingin. Järjestäjä ei ole vastuussa vakuuttamattomista urheilijoista tai muista paikallaolijoista. Kilpailunjärjestäjä lähettää laskun ilmoittautumisen päätyttyä. Laskun maksaminen eräpäivään mennessä on edellytys kilpailuihin osallistumiselle.

#### Lisätietoja

Jutta

Valmennuspäällikkö

[vp@jaguarscheer.com](mailto:vp@jaguarscheer.com)

0442389946

#### kilpailusta:

Nyman

ry

/ Jaguars Spirit Athletes

## Kilpailusarjat ja suoritettavat taidot:

### Level 0:

1. Nivusseisonta (ylösmeno ja alastulo astumalla)
2. Vapaavalintainen yhden jalan nosto lantiotasolla. Stuntissa suoritettava jokin venyvyysliike. *(huom! Stuntin voi suorittaa kahdella tai kolmella pohjalla, mutta pohjien määrä ei vaikuta arvosteluun.)*
3. Puolivälikäyttö lähtöasennosta
4. Heitto kopiasennosta takaisin koppiin.

### Level 1:

1. Puolivälinosto ja suora heitto puolivälistä koppiin.
2. Yhden jalan nosto puolivälitasolla ulkoisen tukijan tukemana. Stuntissa suoritettava jokin venyvyysliike. *(huom! Stuntin voi suorittaa kahdella tai kolmella pohjalla, mutta pohjien määrä ei vaikuta arvosteluun. Tukijaa ei lasketa pohjien määrään.)*
3. Fame- nosto suorille käsille.
4. Pyörivä stuntti: ¼- kääntyvä ylösmeno puoliväliin. Puolesta välistä alastulo mahalleen koppiin niin, että takanostaja pitää kiinni nousijan nilkoista.

### Level 2:

1. Heitto: suora basket- heitto ja kokokierre-heitto kopista koppiin *(“tukkipyörintä”)*
2. Jalanvaihtostuntti: *“tiktok”* takanostajan tai nostajan otteilla matalasta libertystä matalaan libertyyn. Stuntissa suoritettava jokin venyvyysliike.

3. Akrobaattinen ylösmeno: kääntöpyörä- tai flikkiylösmeno puoliväliin takanostajan otteilla. Puolivälistä  $\frac{1}{2}$ - kääntävä alastulo koppiin takanostajan otteilla. *(Huom! Pohjien käsiotevalinta akrobaattisessa stuntissa ei vaikuta arvosteluun. Myöskään valittu akrobatiataito ei vaikuta arvosteluun)*
4. Pyörivä stuntti:  $\frac{1}{2}$ - kääntävä ylösmeno suorille käsille. Suorilta käsiltä suora heitto koppiin *(Huom! Pohjien käsiotevalinta pyörivässä ylösmenossa ei vaikuta arvosteluun)*

### Level 3:

1. Heitto: 1. kierre-basket- heitto
2. Jalanvaihtostuntti: Jalanvaihto alhaalta libertyyn takanostajan otteilla ("tic-up") . Stuntissa suoritettava jokin venyvyyssiike.
3. Akrobaattinen ylösmeno: kärrynpyörä- tai flikkiylösmeno yhdelle jalalle suorille käsille takanostajan otteilla **TAI** pyörivä akrobaattinen ylösmeno kahdelle jalalle takanostajan otteilla. Etuperinvolti lähtöasennosta koppiin takanostajan otteilla. *(Huom! Pohjien käsiotevalinta akrobaattisessa stuntissa ei vaikuta arvosteluun. Myöskään valittu akrobaattitaito ei vaikuta arvosteluun)*
4. Pyörivä stuntti: full-around puolivälistä puoliväliin. Puolivälistä kierreheitto koppiin.

### Level 4:

1. Heitto: Potkukierre-basket-heitto.
2. Jalanvaihtostuntti: Jalanvaihto alhaalta libertyyn ("*tic-up*"). Stuntissa suoritettava jokin venyvyyssiike. Kierrealastulo venyvyydestä koppiin.
3. Akrobaattinen ylösmeno: release-flikki TAI kärrynpyörä suorille käsille. Etuperin voltti takanostajan otteilla koppiin. *(Huom! Valittu akrobaattitaito ei vaikuta arvosteluun)*
4. Pyörivä stuntti: 540 ylösmeno puoleen väliin. Puolivälistä tuplakierreheitto koppiin.
5. Käsilläseisontastuntti: Käsilläseisontastuntti puolivälistä puoleen väliin.

### Level 5:

1. Heitto: Potkutuplakierre- basket-heitto
2. Jalanvaihtostuntti: 360 tic-up libertyyn. Stuntissa suoritettava jokin venyvyyssiike. Tuplakierre alastulo venyvyydestä.
3. Akrobaattinen ylösmeno: Puolivoltti ½- käännöksellä suorille käsille.
4. Pyörivä stuntti: full-around suorilla käsillä kahdelta jalalta yhdelle jalalle.
5. Käsilläseisontastuntti: käsilläseisontastuntti puolesta välistä suorille käsille.

### Level 6:

1. Heitto: Vapaavalintainen voltillinen level 6- basket-taito
2. Akrobaattinen ylösmeno: vapaavalintainen akrobaattinen taito, esim. flikkikierre. Stuntissa suoritettava jokin venyvyyssiike. Tuplakierre alastulo venyvyydestä
3. Käsilläseisontastuntti: vapaavalintainen käsilläseisontastuntti, esim. pyörivä käsilläseisonta. Vapaavalintainen voltialastulo koppiin.
4. Rewind-stuntti: vapaavalintainen rewind-stuntti, esim. arabi-rewind.
5. Pyramidit: vapaavalintainen level 6- pyramidiylösmeno ja alastulo.