



CHEERLEADING KONKURRENCEREGLER 2026/2027



INDHOLDSFORTEGNELSE

Generel information	3
Spørgsmål til reglerne	3
Aldersregler	4
Helårlig aldersdispensation	4
Konkurrencespecifikke dispensationer	7
Kategorier og tid	8
Tidsregler	9
Dispensation for max. antal	11
Uddybning af kategorierne	11
Tøjregler	11
Image guidelines	13
Strafpoint	17
Cheer/chant og musik-del	18
Group Stunt og Partner Stunt	18
Fortolkningsforskelle mellem DAFF og ICU Europe	19
Competition rules cheerleading, performance cheer group stunt, partner stunt	21



GENEREL INFORMATION

DAFF følger til enhver tid ICU Europe's konkurrenceregler, hvorfor der henvises til deres hjemmeside via links sidst i dette regelsæt.

For en god ordens skyld skal det nævnes, at DAFF i forvejen altid har fulgt ICU Europe's konkurrenceregler, men fremadrettet blot kommer til at fremgå i et andet layout og med fremtidige tilpasninger, som ICU Europe offentliggør.

Nærværende regelsæt skal ses i sammenhæng med "Adfærdskodeks", "Klubskif-teregler" og "DAFF's konkurrenceregulativ for Cheerleading".

SPØRGSMÅL TIL REGLERNE

Fortolkningsspørgsmål vedrørende reglerne, eller spørgsmål til reglerne generelt skal stilles til:

Mikael Sohn Ottesen, DAFF Cheerleadingudvalg
E-mail: mikael.sohn.ottesen@daff.dk.

ALDERSREGLER

Alle udøvere på et hold skal opfylde alderskrav nedenfor:

TINY 3-8 år | [2024-2019]

Udøvere skal være fyldt 3 år pr. 31/12/2027. Udøvere må ikke være fyldt 9 år pr. 31/12/2027.

MINI 8-12 år | [2019-2015]

Udøvere skal være fyldt 8 år pr. 31/12/2027. Udøvere må ikke være fyldt 13 år pr. 31/12/2027.

YOUTH 12-15 år | [2015-2012]

Udøvere skal være fyldt 12 år pr. 31/12/2027. Udøvere må ikke være fyldt 16 år pr. 31/12/2027.

JUNIOR 15-19 år | [2012-2008]

Udøvere skal være fyldt 15 år pr. 31/12/2027. Udøvere må ikke være fyldt 20 år pr. 31/12/2027.

SENIOR 16+år | [2011+]

Udøvere skal være fyldt 16 år pr. 31/12/2027.

MASTERS 25+år | [2002+]

Udøvere skal være fyldt 16 år pr. 31/12/2027.

ALDERSOVERLAP I 2026/27

Udøvere født i 2019 vælger selv, om de vil deltage som Tiny eller Mini.

Udøvere født i 2015 vælger selv, om de vil deltage som Mini eller Youth.

Udøvere født 2012 vælger selv, om de vil deltage som Youth eller Junior.

Udøvere født i 2011, 2010, 2009 og 2008 vælger selv, om de vil deltage som Junior eller Senior. Udøvere født i 2002 eller tidligere vælger selv, om de vil deltage som Senior, Masters eller begge dele.

NB: En udøver må ved en konkurrence kun konkurrere indenfor én aldersgruppe, medmindre der er tale om Senior eller Masters. I så fald kan udøveren deltage i begge kategorier, så længe alderskravene er opfyldt.

Helårlig aldersdispensation

Der vil for enkelte udøvere, hvis der er forhold, der taler for det, kunne dispenseres for alderskravene, således at udøveren kan få en helårlig dispensation til en højere eller lavere aldersgruppe. Dispensationen er knyttet til en specifik klub og hold. Der vil som udgangspunkt kun kunne dispenseres én årgang (f.eks. 2008 til 2009).

I den højeste kategori i hver aldersgruppe kan der som udgangspunkt maksimalt gives én helårlig aldersdispensation pr. 20 udøvere på holdet – der vil således kunne gives to helårlige aldersdispensationer, hvis holdet består af 21-30 udøvere i den pågældende aldersgruppe.

I andre kategorier kan der maksimalt gives én aldersdispensation pr. 10 udøvere på holdet – der vil således kunne gives to helårlige aldersdispensationer, hvis holdet består af 11-20 udøvere i den pågældende aldersgruppe.

Hvis en klub ikke har hold i en aldersgruppe, vil der kunne søges om yderligere aldersdispensationer ift. ovenstående antal.

Ved klub-/ holdskifte annulleres den helårlige aldersdispensation, og der kan genansøges.





KONKURRENCESPECIFIKKE DISPENSATIONER

Der vil i helt særlige og akut opståede situationer efter tilmeldingsfristen til konkurrencen kunne dispenseres, så en udøver kan stille op i to aldersgrupper, på to hold eller lave "Cross over". Helt særlige og akut opståede situationer kan f.eks. være en allerede tilmeldt deltager, der bliver skadet eller syg. DAFF kan forlange dokumentation på forholdet i form af f.eks. lægeerklæring. Klubben er ansvarlig for at fremskaffe evt. dokumentation og afholde eventuelle udgifter til dette.

Deltagelse på to hold

Der vil kunne dispenseres, så en udøver kan stille op på to hold inden for samme aldersgruppe og kategori – f.eks. deltagelse på to Junior Median Cheerleadinghold.

Deltagelse i to alderskategorier

Der vil kunne dispenseres, så en udøver kan stille op i to aldersgrupper inden for samme kategori – f.eks. Mini Median og Youth Median Cheerleading. Der skal ikke søges om dispensation for deltagelse i både Senior og Masters-kategorierne så længe alderskravene er opfyldt.

Cross over

Der vil kunne dispenseres, så en udøver kan stille op i to forskellige kategorier inden for samme aldersgruppe – f.eks. Junior Median og Junior Elite.

EM (ECU)

DAFF følger ECU's aldersregler for Youth, Junior og Senior, hvorfor ovenstående aldersregler også er gældende ved deltagelse ved EM (ECU) – dog kan der jf. ovenstående i visse tilfælde dispenseres fra aldersreglerne i Danmark.

KATEGORIER OG TID

Der konkurreres i følgende kategorier:

Kategori	Tid (minutter)	Antal udøvere	All Girl	Coed	1 kategori (All Girl & Coed)
CHEERLEADING					
Tiny Novice (opvisning)	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Mini Novice (opvisning)	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Mini Intermediate (opvisning)	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Mini Median (opvisning)	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Youth Novice	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Youth Intermediate	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Youth Median	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Youth Advanced	Max. 03:00	12* - 24	X	X	-
Junior Intermediate	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Junior Median	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Junior Advanced	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Junior Elite	Max. 03:00	12* - 24	X	X	-
Senior Median	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Senior Advanced	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Senior Elite	Max. 03:00	6 - 24	-	-	X
Senior Premier	Max. 03:00	12* - 24	X	X	-
Masters Intermediate	Max. 03:00	6 - 24			X
Masters Median	Max. 03:00	6 - 24			X

GROUP STUNT					
Youth Advanced	Max. 01:00	Max. 5	X	X	
Junior Elite	Max. 01:00	Max. 5	X	X	-
Senior Premier	Max. 01:00	Max. 5	X	X	-
PARTNER STUNT					
Junior Elite	Max. 01:00	2	-	X	-
Senior Premier	Max. 01:00	2	-	X	-
PERFORMANCE CHEER (Pom og Hip Hop)					
Youth	Max. 02:00	12 - 24	-	-	X
Junior	Max. 02:00	12 - 24	-	-	X
Senior	Max. 02:00	12 - 24	-	-	X

* Denne kategori har et deltagerkrav på mellem 16-24 deltagere til EM jf. ECUs konkurrenceregler.

Tidsregler

Nedenstående tabel er en oversigt over tidsreglerne i forbindelse med konkurrence fordelt på cheerleading, performance cheer samt group- og partner stunt.

	Cheerleading	Group Stunt og Partner Stunt	Performance Cheer
Indgang	Holdet har 20 sekunder (0:20) til at løbe ind på gulvet og indtage startposition fra holdet bliver introduceret. Koreograferede indgange er ikke tilladt.	Holdet har 20 sekunder (0:20) til at løbe ind på gulvet og indtage startposition fra holdet bliver introduceret. Koreograferede indgange er ikke tilladt.	Holdet har 20 sekunder (0:20) til at løbe ind på gulvet og indtage startposition fra holdet bliver introduceret. Koreograferede indgange er ikke tilladt.
Rutine	Den maksimale tilladte rutinelængde udgør 3 minutter (3:00), hvilket inkluderer cheer/chant - Cheer/chant kan udføres i starten eller midten af rutinen, og anbefales at udgøre min. 30 sekunder. - Musik-del: 2 min. (2:00)	Musik-del: 1 minutter (1:00) Cheer/chant er ikke tilladt. Props er ikke tilladt.	Musik-del: 2 minutter (2:00)
Udgang	Ved afslutning af rutinen skal holdet strakt forlade gulvet. Holdet skal være ude af gulvet indenfor 20 sekunder (0:20). Koreograferede udgange er ikke tilladt.	Ved afslutning af rutinen skal holdet strakt forlade gulvet. Holdet skal være ude af gulvet indenfor 20 sekunder (0:20). Koreograferede udgange er ikke tilladt.	Ved afslutning af rutinen skal holdet strakt forlade gulvet. Holdet skal være ude af gulvet indenfor 20 sekunder (0:20). Koreograferede udgange er ikke tilladt.



DISPENSATION FOR MAX. ANTAL

Der kan søges dispensation for max. antal i Cheerleading. Der vil dog ikke kunne dispenseres til holdstørrelse på mere end 30 udøvere. Dispensationen kan søges for både en enkelt konkurrence eller en hel sæson.

Der kan ikke gives konkurrencespecifikke dispensationer til hold, der har dispensation for max. antal. Eventuelt givne konkurrencespecifikke dispensationer annulleres, hvis et hold modtager dispensation for max. antal.

Der kan fastsættes yderligere begrænsning ifm. dispensation for max. antal.

UDDYBNING AF KATEGORIERNE

Cross overs

Det er ikke lovligt for en udøver i cheerleading at konkurrere i flere forskellige levels. En udøver må udelukkende konkurrere i ét level.

- Undtagelse 1: Det er lovligt for en udøver at deltage i både All Girl eller Coed-kategorien.
- Undtagelse 2: Det er lovligt for alle at deltage i Group Stunt eller Partner Stunt. Aldersreglerne skal dog overholdes. Se strafpoint.

Der kan i særlige tilfælde gives dispensation for cross overs. Se Konkurrencespecifikke dispensationer.

Titel

Ved Danmarksmesterskaberne har vinderne af de højeste kategorier, retten til at kalde sig "Danmarksmestre". Vinderne af alle øvrige kategorier, har retten til at kalde sig "vindere".

Ved øvrige konkurrencer (Jule Cup og Spring Cup) har vinderne af alle kategorier retten til at kalde sig "vindere".

Novice | Intermediate | Median | Advanced | Elite | Premier

Laveste kategoriHøjeste kategori

TØJREGLER

Generelle uniformregler

Alle udøvere på et hold skal bære uniform, som giver holdet et ensartet udtryk. Det vil sige at farver og stil skal være ensartet. Der må ikke fjernes tøj under konkurrencen, hvorfor holdet da vil blive diskvalificeret, se strafpoint.

Undtagelse: Såfremt en udøver ved en fejl taber en sløjfe/hårbånd, bliver holdet ikke diskvalificeret.

Alle udøvere på et hold skal have sko på under hele rutinen. Skoene skal være en form for sportssko med flade såler, som egner sig til cheerleading, se endvidere "General safety rules and routine requirements" punkt 6. Såfremt en udøver ikke bærer sko, vil holdet blive tildelt strafpoint, se strafpoint.

Uniformregler for alle alderskategorier

Underdel

Udøveren skal være iført nederdel, shorts, skorts, lange bukser eller tights. Udøveren kan også bære en kombination heraf, eksempelsiv tights og nederdel.

Under nederdelen skal der bæres hotpants eller en anden type shorts.

For nederdele og shorts er det gældende, at tøjdelen skal dække numsen og ballerne.

Overdel

Det er ikke tilladt at have bar mave eller bar overkrop. Det er ligeledes ikke tilladt at bære en uniform med stof, hvor intentionen er, at uniformen skal udtrykke bar mave eller bar overkrop. Overdelen skal dække til kanten på underdelen ved en stillestående position med armene nede langs kroppen.



IMAGE GUIDELINES

International Cheer Union (ICU) har udarbejdet følgende retningslinjer (image guidelines) med fokus på at skabe og opretholde et respektfuldt og atletisk image af sporten ved konkurrencer. Med den øgede synlighed af sporten via dækning på bl.a. Olympic Channel, live streaming mm., tilstræbes det at præsentere vores sport og udøvere på den mest præcise, passende og professionelle måde som overhovedet muligt.

Dette er baggrunden for, at ICU har udarbejdet følgende retningslinjer, som kan blive indført som egentlige regler med sanktioner ved overtrædelse, hvis disse ikke efterleves.

Sanktioner ved manglende overholdelse af image guidelines

Cheerleading

ICU har meldt ud, at manglende overholdelse af retningslinjerne vil have en væsentlig indflydelse på den samlede bedømmelse af en rutine i Cheerleading (dvs. overall-scoren).

Performance Cheer

I Performance Cheer vil manglende overholdelse have en væsentlig påvirkning på kategoriens stiludførelse, musikalitet og det samlede indtryk (Category Style Execution, Musicality og Overall Impression).

Sæson 2025/2026 fungerer som et omstillings-år, hvor dommerne tilstræber at give skriftlig vejledning (på score sheet) til de hold, der ikke fuldt ud lever op til retningslinjerne, så de kan justere sig i den rigtige retning. Manglende overholdelse af retningslinjerne i sæson 2025/2026 medfører således ikke en påvirkning som ovenfor anført.

Musik

Generelt

Generelt skal musikken kunne høres tydeligt for at man på en korrekt måde kan følge rutinens musikalitet, som er en vigtig del af bedømmelseskriterierne. Dette betyder dermed også, at overdreven brug af lydeffekter eller tilføjelse af generiske eller tilpassede voice-overs i musikken bør undgås, med undtagelse af at nævne holdets navn eller lignende. Dette bør udelukkende gøres maksimalt to gange i løbet af rutinen.

Eksempler:

Tilladt: "Team Denmark", "Denmark" eller lignende korte voice-overs.

Ikke tilladt: "Team! Denmark! We're headed for the top! Work it, we're fierce – steal your trophies when we rock!"

Generelt skal musik- og koreografivalg være passende og stemmer overens med genren og evt. kategoribeskrivelserne. Cheerleading og Performance Cheer-rutiner bør fremme en motiverende og positiv præsentation, der skaber ægte engagement hos publikum. Målet er at efterlade publikum inspirerede, energifyldte og opløftede.

Særligt for Performance Cheer (generelt)

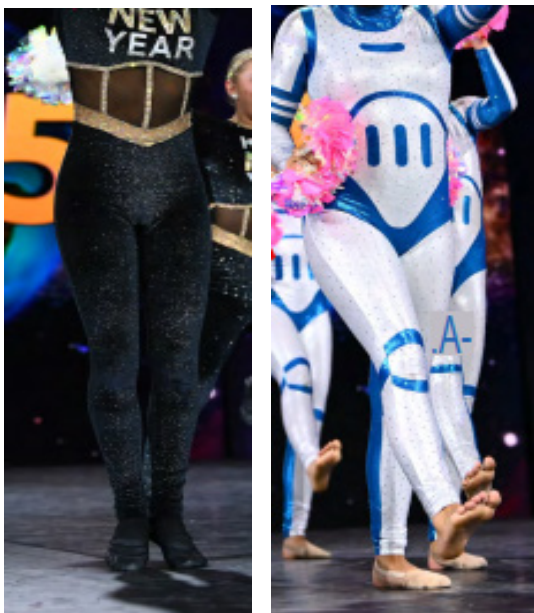
For at differentiere vores sport fra andre bør man begrænse brugen af elementer lånt fra discipliner som akrobatik og gymnastik. Dette er eksempelvis cartwheels, partner cartwheels, round-offs, side aerals, front aerals, chest rolls. Disse elementer bør anvendes begrænset eller helt undgås, idet de ikke indgår i sportens oprindelige stilart.

Særligt for Performance Cheer (Hip Hop)

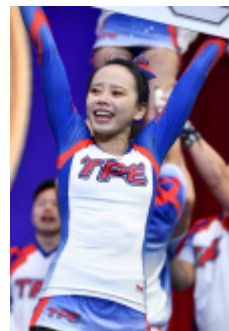
For Hip Hop-kategorien må koreografi (og musik) ikke skildre voldelige eller krænkende temaer, såsom drab, skade eller at gøre andre ondt.

Uniformer og kostumer

Generelt skal uniformer og kostumer være passende til genren og stemme overens med sportens image. Teatraliske eller karakterkostumer er skal undgås.



Ikke tilladt



Tilladt

Showmanship

Ind- og udgange

Koreograferede ind- og udgange til og fra konkurrencegulvet er ikke tilladt og skal derfor undgås. Udøvere skal generelt løbe eller gå ind på gulvet samt overholde tidsreglerne for ind- og udgange.

Eksempler:

Tilladt: Gå eller løbe ind i samlet flok, gå eller løbe ind 2 og 2 eller i én lang række.

Ikke tilladt: Alle udøvere går ind på én lang række og stiller op på den bagerste del af gulvet. Herefter udføres enkelte synkroniserede bevægelser, hvorefter udøvere fortsætter ind på gulvet – indtager startformationen og udfører yderligere enkelte synkroniserede bevægelser før de indtager endelig startposition for at påbegynde rutinen. Det er heller ikke tilladt at lave indløbsportaler eller lignende.

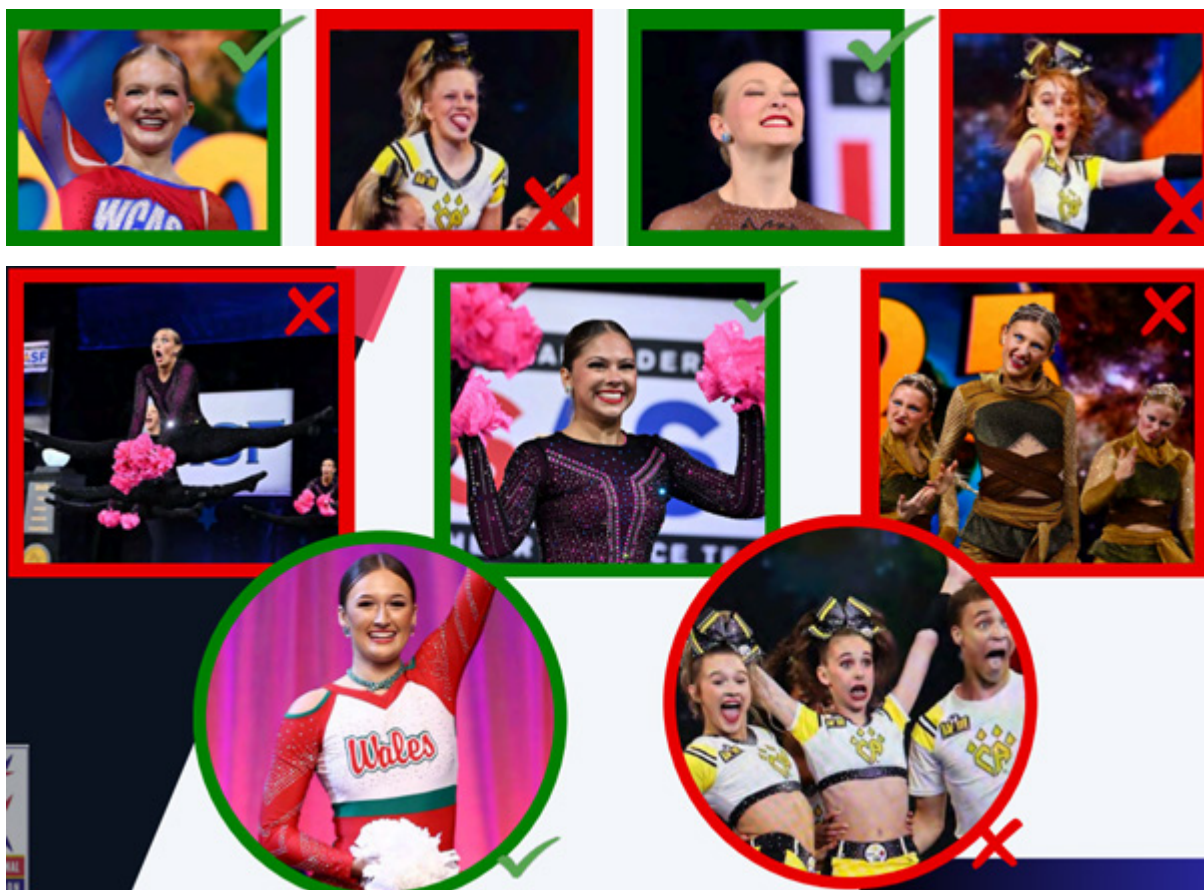
Ansigtudtryk og gestik

Ansigtudtryk og gestik skal generelt være naturligt og oprigtigt for at skabe en stærk forbindelse til musikken og koreografien som formidles. Undgå derfor brug af påtagede, koreograferede, aggressive, vulgære og stødende ansigtudtryk og gestik, da det er upassende i denne sammenhæng. Derudover bør det undgås, at udøvere synger eller mimer sangteksterne under udførelsen af rutinen.

Eksempler:

Tilladt: Naturlige smil og at vinke til publikum.

Ikke tilladt: Række tunge, vise vrede sammenbidte tænder, lave overdrevne "O"-mundformer, blinke overdrevent, udvise dramatisk gråd eller ærgrelse, ligesom "shimmy"-bevægelser helt bør undgås.







STRAFPPOINT

Dette er et overblik over, hvilke specifikke strafpoint der er gældende jf. ECUs regler:

Overtrædelse af tidsregler (ECUs regelsæt: side 8 punkt 2.6.3)

Pr. overskridende sekunder i musikdelen eller manglende sekunder i cheer/chant:

Mellem 1-5 sekunder:	0 point
Mellem 5-10 sekunder:	1 point
Over 11 sekunder:	3 point

Eksempel: Et juniorhold udfører en rutine, som måles til tiden 02:05:15. Tiden er overskredet med 05:15 sekunder. Idet der udelukkende gives strafpoint for overskredet tid mere end 5 sekunder, vil holdet i dette eksempel få 1 strafpoint pr. dommer.

Overtrædelse af sikkerhedsregler (ECUs regelsæt: side 11 punkt 2.19)

For hver hændelse - 5 point.

Dette er særligt gældende for "general guidelines", "general safety rules & routine requirements" og alle stunt-level-reglerne. Dette er desuden gældende for øvrige regler, som er defineret i de forreste kapitler i dette regelsæt, i de tilfælde hvor der ikke i forvejen er skrevet en henvisning til en sanktionsmulighed.

Udføres det ulovlige element flere gange i samme rutine, uanset om der er tale om cheer/chant=>musik-del eller musik-del=>musik-del osv., tildeles holdet strafpoint for hver hændelse.

Undtagelse: elementer udført i ripple (kanon) anses som én hændelse uanset antallet af grupper.

DANSKE TILPASNINGER:

Overtrædelse af tøjregler - diskvalifikation

Sko er undtaget fra denne regel, og følger strafpoint i henhold til "Overtrædelse af sikkerhedsregler", idet regler for sko er reguleret under "General safety rules and routine requirements", punkt 6.

Overtrædelse af aldersregler - diskvalifikation

Godkendt aldersdispensation er undtaget.

Cheer/chant (Cheer Criteria) og musik-del

Det er frivilligt for alle hold at udføre et cheer eller chant. Bemærk dog, at cheer/chant er en del af score sheet'et, hvorfor der gives point herfor. Såfremt et hold vælger ikke at udføre et cheer/chant, vil holdets score på score sheet'et under kategorien "Cheer Criteria" dermed være 0. Vælger holdet at udføre et cheer/chant, kan dette placeres i starten af rutinen. Endvidere gælder en minimumslængde på et cheer/chant på 30 sekunder.

Der gives strafpoint for udførelse af elementer, som overskrider sikkerhedsreglerne, så som; stunts, pyramider, basket tosses etc. Dette er gældende for både cheer/chant og musik-delen.

Der er ikke krav om, hvilke elementer, der skal indgå i rutinen (ingen obligatoriske elementer). Vi anbefaler dog, at alle trænere kigger score sheet'et igennem, så trænerne er klar over hvilke elementer der bedømmes, herunder hvor meget de forskellige elementer bør vægte i rutinen.

Vi skal gøre opmærksom på, at alle stunts, pyramider, basket tosses og tumbling, som udføres under cheer/chant, udelukkende bliver bedømt under kategorien "Cheer Criteria" på score sheet'et. Det vil dermed sige, at såfremt holdet udfører en pyramide under cheer/chant, men ikke udfører en pyramide under musikdelen, vil holdets score på score sheet'et under kategorien "pyramids" dermed være 0.

Group Stunt og Partner Stunt

Det er ikke lovligt at anvende props i en Group Stunt eller Partner Stunt rutine. Eksempler på props (men ikke begrænset til) er, flag, bannere, skilte, pom poms, megafoner mm.



FORTOLKNINGSFORSKELLE MELLEM DAFF OG ECU

Handling	Regel	DAFFs praksis
Kort råb og bevægelse før musikdelen påbegyndes	Side 8 punkt 2: "Timing of each portion will begin with the first choreographed movement or note of the music and end with the last choreographed movement or note of music whichever comes last."	I henhold til reglen vil tidtagning for musikdelen skulle påbegyndes ved første bevægelse. DAFF tillader et kort råb og bevægelse før musikken påbegyndes, da det er blevet kutyme både nationalt og internationalt. Derfor tildeles der ikke strafpoint så længe råbet og bevægelse foretages indenfor de 20 sekunder holdet har til opstilling af musikdel efter endt cheer/chant. Overskrides tidsgrænsen følger reglerne for strafpoint ved overtid.



Captured by B...

COMPETITION RULES CHEERLEADING, PERFORMANCE CHEER, GROUP STUNT, PARTNER STUNT

General Cheerleading Safety Rules & Routine Requirements

Se ICUs Competition Rulebook side 3: https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2025/09/ICU_2026_Rules_CH-PC.pdf

Novice

Se ECUs Competition Rulebook side 6-9

Intermediate

Se ECUs Competition Rulebook side 9-12

Median

Se ECUs Competition Rulebook side 12-17

Advanced

Se ECUs Competition Rulebook side 17-22

Elite

Se ECUs Competition Rulebook side 22-25

Premier

Se ECUs Competition Rulebook side 25-29

Glossary of terms

Se ECUs Competition Rulebook side 14-23

Competition Rules Performance Cheer

General Rules. Se ICU Competition Rulebook side 31

Specific rules for Performance Cheer

Se ICUs Competition Rulebook side 31-32

Glossary of terms

Se ICUs Competition Rulebook side 43-44

Score sheet

Se ICUs Competition Rulebook side 44

