

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ФЕДЕРАЦИЯ ЧЕРЛИДИНГА РОССИИ»

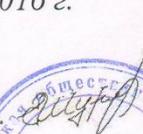


ФЕДЕРАЦИЯ ЧЕРЛИДИНГА РОССИИ

**ПРАВИЛА  
ПО  
ЧЕРЛИДИНГУ**

в соответствии с Правилами  
Международного Союза Черлидинга (ICU)

Утверждено Президиумом ФЧР  
2 декабря 2016 г.

Президент:  Шурманов Е.Г./



## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Дисциплины	3
1.2.	Возрастные категории	6
2.	Предмет соревнований	7
2.1.	Количество участников в дисциплинах	8
2.2.	Продолжительность основной программы	9
2.3.	Музыкальное сопровождение	9
3.	Характеристика спортивного оборудования	10
4.	Определение победителей соревнований	11
4.1.	Система судейства	11
4.2.	Нарушения правил и штрафы	12
5.	Основные процедурные мероприятия	13
5.1.	Заявки	13
5.2.	Жеребьевка	13
5.3.	Регистрация участников	13
5.4.	Антидопинговые мероприятия	13
5.5.	Апелляции	14
5.6.	Предварительные судейские просмотры программ	14
6.	Персонал, обеспечивающий проведение соревнований	14
6.1.	Судьи	15
6.2.	Спортивный врач	17
6.3.	Мандатная комиссия	17
6.4.	Администраторы основного и разминочных залов	17
6.5.	Внешние споттеры	18
6.6.	Звукооператор	18
7.	Требования к участникам соревнований	18
8.	Термины черлидинга	20
8.1.	Термины для дисциплин ЧИР, ЧИР-МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС, ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ	20
8.2.	Термины для дисциплин ЧИР-ФРИСТАЙЛ, ХАЙ КИК, ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА, ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА/ДВОЙКА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА/ДВОЙКА	35
9.	Правила безопасности и рекомендации к выполнению программ для дисциплин: ЧИР, ЧИР-МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС, ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ	40
9.1.	Дисциплина ЧИР. Возрастная категория «Младшие дети»	43
9.2.	Дисциплина ЧИР. Возрастная категория «Мальчики, девочки» (мальчики/девочки)	48
9.3.	Дисциплины ЧИР, ЧИР МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС. Возрастная категория «Юниоры, юниорки» (юниоры, юниорки)	53
9.4.	Дисциплины ЧИР, ЧИР МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС, ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ. Возрастная категория «Мужчины, женщины»	60
10.	Правила безопасности и рекомендации к выполнению программ для дисциплин: ЧИР-ФРИСТАЙЛ, ХАЙ-КИК, ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА, ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА/ДВОЙКА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА/ДВОЙКА	67
10.1.	Дисциплины ЧИР-ФРИСТАЙЛ, ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА. Все возрастные категории.	69
10.2.	Дисциплины ХАЙ КИК, ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА/ДВОЙКА. Все возрастные категории.	70
10.3.	Дисциплина ХИП-ХОП ГРУППА/ДВОЙКА. Все возрастные категории.	72
11.	Приложения. (Приложение № 1 - Формы судейских протоколов, Приложение № 2 - Рекомендуемая форма заявки на участие в соревнованиях по черлидингу)	75

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования по черлидингу проводятся в форме состязаний групп спортсменов (далее – команд) с оценкой их выступлений по бальной системе. Соревнования проводятся в соответствии с Настоящими Правилами и Правилами Международного Союза черлидинга (ICU). В случае возникновения спортивных ситуаций не предусмотренных данной редакцией Правил, они трактуются исходя из Правил (ICU).

Соревнования по черлидингу проводятся в спортивных дисциплинах:

### 1.1. Дисциплины

- ЧИР (Cheer All Girl)
- ЧИР-МИКС (Cheer Coed)
- ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ (All Girl Group Stant)
- ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС (Coed Group Stant)
- ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ (Coed Partner Stant)
- ЧИР-ФРИСТАЙЛ (Cheer-Freestyle Pom)
- ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА (Cheer-Freestyle Pom Doubles)
- ХАЙ-КИК (High Kick)
- ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА (Jazz)
- ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА (Jazz Doubles)
- ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА (Hip Hop)
- ЧИР-ХИП-ХОП ДВОЙКА (Hip Hop Doubles)

Программы дисциплин: ЧИР, ЧИР-МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС, ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ включают в себя достаточно большое количество элементов, требующих страховки при отработке и выполнении.

Дисциплина	Участники	Элементы	Общие требования	Площадка
ЧИР	Команды - 100% участников – женского пола. <b>Исключение</b> - возрастные категории «младшие дети», «мальчики, девочки», в которых могут участвовать спортсмены как женского, так и мужского пола.	чир-прыжки, станты, пирамиды, выбросы, акробатические элементы, выполняемые на полу и не являющие	Перед началом основной программы выполняется блок с чиром, без музыки, продолжительностью – минимум 30 секунд.  Использование в программе чиров на иностранном языке	Программы выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).
ЧИР-МИКС	Команды, в составе которых участники и мужского и женского			

	пола, команда относится к дисциплине ЧИР-МИКС, если в ее составе есть один (или более) участник мужского пола.	еся частью захода или спуска со станта/пирамиды, чир-данс, чирь	запрещено.	
ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ	Стант-группы (3-5 спортсменов). 100% участников – женского пола.		Выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с Правилами.	
ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС	Стант-группы (3-5 спортсменов), в составе которых есть участник/ки мужского пола. Не могут на 100% состоять из участников мужского пола.	станты, выбросы	Оцениваются только станты и выбросы  Чирь и средства агитации запрещены	
ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ	Пара спортсменов (один мужского и один женского пола).	станты	Выполняются станты по выбору команды в соответствии с Правилами.  Оцениваются только станты  Чирь и средства агитации запрещены	

При постановке программ в дисциплинах **ЧИР-ФРИСТАЙЛ**, **ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА**, **ХАЙ-КИК**, **ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА/ДВОЙКА**, **ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА/ДВОЙКА** особое внимание следует уделить хореографии, синхронности, визуальным эффектам, сложности элементов, динамике.

Дисциплина	Участники	Элементы, общие требования	Площадка
<p><b>ЧИР-ФРИСТАЙЛ/</b> <b>ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА</b></p>		<p>Программа строится на особой технике движений рук (резкость, <b>точность</b>) – <b>базовые движения рук</b>, смене уровней и рисунка программы.</p>	<p>Программы выполняются как на твёрдом полимерном покрытии, так и на паркете.</p>
<p><b>ХАЙ-КИК</b></p>	<p>Спортсмены как мужского, так и женского пола в любом соотношении</p>	<p>Программа должна продемонстрировать разнообразные махи (но не ограничена только махами) в течение всей программы. Может включать в себя: высокие махи, низкие махи, махи в диагональ, махи «веер» (фан-кики), прыжком-мах и др. Программа может включать и другие элементы: лип-прыжки, пируэты, чир-прыжки, лифты, работу в парах.</p>	
<p><b>ЧИР-ДЖАЗ ГРУППА / ДВОЙКА</b></p>		<p>Программы включают в себя любые стили джазового танца, технические элементы и командное взаимодействие. Оцениваются техника выполнения элементов, амплитуда, мышечный контроль, формации, размещение на площадке, перемещения, групповое взаимодействие.</p>	

<p><b>ХИП ХОП ГРУППА / ДВОЙКА</b></p>		<p>Программы включают в себя различные стили уличных танцев, элементы акробатики в соответствующем стиле. Оцениваются техника исполнения, амплитуда, использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие, особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев.</p>	
---	--	---	--

### 1.2. Возрастные категории.

Наименование возрастной категории	Спортивная дисциплина	Возраст	
		Минимум	Максимум
<p>Младшие дети</p>	<p>ЧИР ЧИР-ФРИСТАЙЛ ХАЙ-КИК ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА</p>	<p>6 лет</p>	<p>8 лет</p>
<p>Мальчики, девочки</p>	<p>ЧИР ЧИР-ФРИСТАЙЛ ХАЙ КИК ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА</p>	<p>8 лет</p>	<p>12 лет</p>
<p>Юниоры, юниорки</p>	<p>ЧИР ЧИР-МИКС ЧИР-ФРИСТАЙЛ ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС ХАЙ КИК ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА</p>	<p>12 лет</p>	<p>16 лет</p>

	<b>ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА</b> <b>ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА</b> <b>ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА</b>		
Мужчины, женщины	<b>ЧИР</b> <b>ЧИР-МИКС</b> <b>ЧИР-ФРИСТАЙЛ</b> <b>ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ</b> <b>ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС</b> <b>ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ</b> <b>ХАЙ КИК</b> <b>ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА</b> <b>ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА</b> <b>ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА</b> <b>ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА</b> <b>ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА</b>	16 лет	Не ограничен

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Один и тот же спортсмен НЕ МОЖЕТ выступать в двух возрастных категориях на одних и тех же соревнованиях.

Один спортсмен НЕ МОЖЕТ выступать более чем за одну команду в одной и той же дисциплине.

Любое нарушение требованиям к возрастным категориям влечёт дисквалификацию всех команд, за которые выступал спортсмен на соревнованиях, где было зафиксировано нарушение.

Соревнования проводятся отдельно в каждой из дисциплин.

Положения и регламенты о проведении соревнований по черлидингу, не должны противоречить данным Правилам (в положениях и регламентах определяются только организационные вопросы по проведению соревнований по черлидингу различного уровня). В противном случае, данные соревнования исключаются из плана-календаря Общероссийской федерации.

## 2. ПРЕДМЕТ СОРЕВНОВАНИЙ

Предметом соревнований является программа, показываемая группой спортсменов (далее командой) и составляемая в соответствии с требованиями данной дисциплины.

Запрещается показывать ту же программу на соревнованиях другого календарного года (с 01 января по 31 декабря). Программа считается новой, если в большей её части изменены элементы, перестроения и музыкальное сопровождение. Запрещается копировать программы других команд (большую часть).

Нарушение данного пункта Правил влечёт дисквалификацию команды.

## 2.1. Количество участников в дисциплинах

№	Дисциплина	Основной состав		Запасные		Внешние споттеры	
		min	max	min	max	min	max
1.	ЧИР, ЧИР-МИКС	12	25	-	5	-	5*
2.	ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС	3	5	-	2	-	1*
3.	ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ	2	2	-	2	1	1
4.	ЧИР-ФРИСТАЙЛ	12	25	-	5	-	-
5.	ЧИР-ФРИСТАЙЛ- ДВОЙКА	2	2	-	2	-	-
6.	ХАЙ-КИК	12	25	-	5	-	-
7.	ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА	12	25	-	5	-	-
8.	ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА	2	2	-	2	-	-
9.	ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА	12	25	-	5	-	-
10.	ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА	2	2	-	2	-	-

Возраст заявленных запасных должен ПОЛНОСТЬЮ соответствовать заявленной возрастной категории.

В случае если команда, выступающая в дисциплине ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ, заявляет 2 запасных, то они должны быть разнополюе.

Команды, выступающие в дисциплине ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ обязаны внести в заявку собственного внешнего споттера.

\* В дисциплинах ЧИР, ЧИР-МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС заявлять внешних споттеров обязательно только в том случае, если команда считает необходимым их присутствие для обеспечения безопасности своей программы.

В дисциплинах ЧИР, ЧИР-МИКС, ЧИР-ФРИСТАЙЛ, ХАЙ КИК, ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА разрешено заявить максимум 2 тренеров (главный и второй тренер). Во всех остальных дисциплинах можно заявить максимум одного тренера.

Тренеры команд могут быть так же заявлены среди участников или запасных. Тренер не может выполнять роль внешнего споттера

Нарушение п.2.2. Правил может повлечь дисквалификацию всей команды

## 2.2. Продолжительность основной программы

№	Дисциплина	Минимальное время	Максимальное время
1.	ЧИР, ЧИР-ФРИСТАЙЛ, ХАЙ-КИК, ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА «младшие дети» «мальчики, девочки»	Не ограничено	2:00 (две минуты)
2.	ЧИР, ЧИР-МИКС, ЧИР-ФРИСТАЙЛ ХАЙ-КИК «юниоры, юниорки»; «мужчины, женщины»	Не ограничено	2:30 (две минуты тридцать секунд)
3.	ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС, ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ	Не ограничено	1:00 (одна минута)
4.	ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА	Не ограничено	1:30 (одна минута тридцать секунд)

В дисциплинах ЧИР и ЧИР-МИКС перед началом основной программы обязательно выполняется блок с чиром, без музыки, продолжительностью – минимум 30 секунд. Максимальное время не ограничено.

После блока с чиром допускается пауза для подготовки к основной программе, продолжительностью не более 20 секунд. Во время паузы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений.

Продолжительность основной программы указана в таблице без учёта блока с чиром. Основная программа выполняется полностью под музыку. Отсчет времени основной программы начинается с момента начала звучания музыки или первого движения и оканчивается с последней нотой музыки или когда все участники команды остановились. Перед началом программы вся команда должна замереть.

В случае превышения времени выступления от 5 до 10 секунд с итоговой оценки команды снимается 1 (один) балл. В случае превышения времени выступления от 11 секунд и более с итоговой оценки команды снимается 3 (три) балла. В случае нарушения временного режима в отношении блока с чиром или паузы между ним и основной программой - с итоговой оценки команды снимается 1 (один) балл. Перед применением данной сбавки судья-хронометрист обязан удостовериться в том, что нарушение произошло по вине команды.

## 2.3. Музыкальное сопровождение.

Все команды должны иметь с собой носитель с музыкой (USB флэш-накопитель/CD). А также, (если это предусмотрено положением о соревнованиях) прислать музыку по электронной почте в заранее установленный срок.

**Рекомендуется** иметь с собой запасной **носитель с музыкой**. Музыкальный трек должен быть в формате MP3. **Треки и CD** должны быть подписаны. На них должно быть указано название команды, фамилия тренера, дисциплина и возрастная категория. Нельзя записывать на музыку голос или слова, чтобы добиться более громкого звучания чиров. Представитель команды должен заранее подойти к оператору с **музыкальным носителем**, а так же проконтролировать начало звучания музыки. Представитель команды должен находиться рядом с оператором в течение всего времени выступления, контролировать начало и окончание музыкального сопровождения, и забрать **музыкальный носитель** сразу после выступления команды.

Запрещено использование текстов песен расистского толка, сексуального характера или с вульгарным исполнением.

Если возникает сбой музыки во время выполнения программы, то команда в любом случае продолжает выполнять программу, чтобы судьи смогли её оценить. В этом случае, команда не будет дисквалифицирована, даже если сбой произошёл по вине команды.

Если возникает сбой музыки, и, при этом, команда прерывает или не начинает выполнение программы, то команда остаётся на площадке до распоряжения главного судьи покинуть площадку или начать программу заново.

Если сбой произошёл не по вине команды, то команде будет предоставлено право выступить ещё раз. Время повторного выступления определяет главный судья соревнований. Если сбой произошёл по вине команды, и при этом спортсмены прекратили своё выступление, то команда подлежит дисквалификации.

### **3. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся в закрытых спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующим на территории РФ по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

**Площадка для соревнований.** Стандартная площадка для черлидинга – минимум 12 x 12 метров.

1) Площадка для дисциплин ЧИР, ЧИР-МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС, ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ маркируется на мягком гимнастическом покрытии.

2) Площадка для дисциплин **ЧИР-ФРИСТАЙЛ, ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА, ХАЙ КИК, ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА/ДВОЙКА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА/ДВОЙКА** маркируется на жёстком покрытии (паркет, твёрдое полимерное покрытие и т.п.)

Количество соревновательных площадок:

1 (одна) площадка - (в случае, если одно покрытие монтируется поверх/вместо другого и соревнования в дисциплинах идут поочередно)

2 (две) площадки - (в случае, если соревнования в дисциплинах проходят одновременно на обеих площадках)

Помимо основного зала для соревнований должны быть обеспечены **следующие зоны:**

- разминочно-тренировочная зона для подготовки команд к выступлению;
- зона ожидания выхода на площадку для соревнований;
- радиоузел (операторская зона);
- зона для команд на зрительских трибунах;
- зрительская зона – места для зрителей (должна быть отдалена от соревновательных площадок на безопасное расстояние).

## **4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **4.1. Система судейства**

Судейство всероссийских и межрегиональных соревнований осуществляется только судьями, сертифицированными Общероссийской Федерацией (за исключением судьи хронометриста и секретаря соревнований).

Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования, утверждается Оргкомитетом (для региональных и неофициальных межрегиональных соревнований по черлидингу) или Президиумом Общероссийской Федерации (для всероссийских и официальных межрегиональных соревнований). В случае привлечения судей из других регионов – по согласованию с соответствующим региональным отделением Общероссийской федерации.

Победители и призеры соревнований в каждой дисциплине определяются по наибольшему количеству полученных баллов.

Итоговая оценка формируется следующим образом:

- Каждый судья выставляет баллы по всем критериям судейского протокола и высчитывает свою общую оценку
- Из общих оценок судей не учитываются оценки двух судей, поставивших самую высокую и самую низкую общую оценку. Общие оценки остальных судей суммируются.

-Из полученной суммы общих оценок судей вычисляется среднее арифметическое значение. В случае, когда имеет место нарушение правил, из средне-арифметического значения вычитается значение штрафа. Полученная в результате цифра и является итоговой оценкой команды.

В случае равенства итоговых оценок приоритет отдаётся команде, получившей более высокие баллы по следующим критериям протокола:

- технику, в дисциплинах **ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ПОМ, ХАЙ-КИК, ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ПОМ-ДВОЙКА, ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА, ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА**
- станты, пирамиды, выбросы, в дисциплинах ЧИР и ЧИР-МИКС

- станты и выбросы, в дисциплинах ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ и ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС
- станты в дисциплине ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ

В случае повторного равенства учитываются общие оценки остальных двух судей, которые не учитывались при первоначальном подсчёте итоговой оценки (поставивших самую высокую и самую низкую общую оценку)

Решение судей окончательное.

Оргкомитет соревнований обязан объявить или опубликовать информацию об итогах соревнований в каждой из дисциплин (итоговые оценки команд и занятые места) до окончания церемонии награждения.

Сводные протоколы за подписью главного судьи, а так же протоколы судей, чьи баллы учитывались при вычислении итоговой оценки, выдаются/рассылаются по электронной почте руководителям соответствующих региональных отделений Общероссийской федерации в течение недели после завершения соревнований. В случае, если имело место нарушение Правил, то информация о его типе и размере штрафа так же, должна быть приложена к судейским протоколам и донесена до руководителей соответствующих региональных отделений всероссийской федерации.

## **4.2. Нарушение правил и штрафы**

4.2.1. Включение в программу всех элементов (перечислены в п.1.1.) соответствующих дисциплин **не является обязательным**. Не включение в программу любого, характерного для определённой дисциплины, элемента не предполагает начисления штрафных баллов, а ведёт к невозможности получения максимальной оценки.

4.2.2. Любое нарушение данных Правил, в том числе и Правил безопасности наказывается штрафом (сбавкой) в 3 (три) балла.

4.2.3. Превышение времени основной программы от 5 до 10 секунд, или временного режима в отношении блока с чиром или паузы между ним и основной программой наказывается штрафом (сбавкой) в 1 балл, превышение времени основной программы от 11 секунд – штрафом (сбавкой) в 3 балла.

4.2.4. Команда **может быть дисквалифицирована** за следующие нарушения:

- использование той же программы в другом календарном году.
- копирование программы полностью или большей части (п. 3)
- нарушение количественного состава команды (п. 2.2)
- нарушение требований к возрастным категориям (п.1.2)
- преждевременное прекращение выступления при сбое музыкального сопровождения по вине команды (п. 2.4)
- костюмы, состоящие из вызывающей одежды, не соответствующей спортивному стилю (п.п. 9, 10)
- нарушение Правил поведения тренеров и спортсменов на соревнованиях (п.7)

- неспортивные действия команд и спортсменов, целенаправленно помешавшие другим командам показать максимальный результат.

## **5. ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕДУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **5.1. Заявки**

Срок и порядок подачи заявок определяется положением/регламентом соревнований. Решение о допуске оформляется протоколом и публикуется на официальном сайте организации, проводящей соревнования, или рассылаются заявленным командам, а так же руководителям соответствующих региональных отделений Общероссийской федерации. Команды, не допущенные к участию в соревнованиях, могут подать заявки повторно. Крайний срок подачи повторных заявок определяется положением/регламентом соревнований.

### **5.2. Жеребьевка**

Жеребьевка команд по решению Оргкомитета может проводиться заочно за несколько дней до начала соревнований. Результаты жеребьевки, а так же расписание соревнований, публикуются на официальном сайте организации, проводящей соревнования, или рассылаются заявленным командам, а так же руководителям соответствующих региональных отделений Общероссийской федерации.

### **5.3. Регистрация участников**

Регистрация участников проводится в день соревнований Оргкомитетом и осуществляется строго в соответствии с оригиналами документов, удостоверяющих личность.

### **5.4. Антидопинговые мероприятия**

Использование любых запрещенных препаратов по версии WADA запрещено на любых соревнованиях. Все возникающие вопросы будут рассматриваться в соответствии с правилами WADA.

### **5.5. Апелляции**

К рассмотрению могут быть приняты только следующие виды апелляций и никакие другие.

- 1) Неспортивные действия других команд, целенаправленно помешавших показать максимальный результат.
- 2) Нарушение требований к возрастным категориям другими командами.
- 3) Нарушение Правил поведения тренеров и спортсменов на соревнованиях (п.6)
- 4) Неправомерно применённые судьями штрафы.
- 5) Полностью скопированная программа или большая её часть. В апелляции необходимо указать:
  - а) название, возрастную категорию, дисциплину команды, чья программа была скопирована;

б) соревнования (название, дата проведения), на которых была показана скопированная программа.

б) Использование той же программы в другом календарном году. В апелляции необходимо указать соревнования (название, дата проведения), на которых была показана скопированная программа.

Апелляции, подаются в письменном виде в течение 2-х недель с момента проведения соревнований главе судейского комитета Общероссийской федерации, главному судье соревнований, а так же в Оргкомитет, в случае проведения региональных и межрегиональных соревнований.

К апелляции необходимо приложить материалы, доказывающие, по мнению заявителя, правомочность апелляции и факт нарушения. В противном случае апелляция не будет принята к рассмотрению.

Все решения апелляционной комиссии окончательны.

Апелляции на пересмотр оценок индивидуальных судейских протоколов не принимаются.

В случае удовлетворения апелляции итоги соревнований могут быть пересмотрены.

#### **5.6. Предварительные судейские просмотры программ**

В случае, если положением о соревнованиях предусмотрены предварительные судейские просмотры программ – команда обязана на него явиться и продемонстрировать свою программу. В противном случае, решением Главного судьи, команда может быть не допущена к соревнованиям.

На просмотрах минимум один участник полностью должен быть экипирован в соревновательный костюм. Внешний вид спортсменов, должен соответствовать правилам безопасности и характеристике спортивной экипировки данной дисциплины.

## **6. ПЕРСОНАЛ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Оргкомитет осуществляет общее руководство проведением соревнований и отвечает за работу персонала.

Оргкомитет обязан:

- Заблаговременно публиковать положение/регламент соревнований. В случае проведения соревнований, включённых в план-календарь Федерации, выслать положение/регламент по электронной почте в комитет по соревнованиям Общероссийской федерации.
- Своевременно обеспечивать судей, тренеров заявленных команд и руководителей соответствующих региональных отделений Общероссийской федерации следующими материалами: решение о допуске, регламент соревнований, расписание (временной режим) соревнований в соответствии с жеребьёвкой, и.т.п.
- После соревнований, своевременно рассылать сводные и судейские протоколы в команды или руководителям соответствующих региональных отделений

Общероссийской федерации в случае участия в соревнованиях команд из других регионов.

- Сформировать персонал и организовать его работу.
- Хранить у себя сводные протоколы и сводные протоколы штрафов и нарушений.

Соревнования обслуживает персонал:

### **6.1. Судьи**

Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия (ГСК). Порядок формирования в соответствии с квалификационными требованиями для судей по черлидингу.

В состав ГСК входят:

**Главный судья** – 1 чел.

Возглавляет судейскую коллегия, осуществляет общее руководство судейской коллегией, контролирует проведение соревнований в соответствии с Правилами, положением, регламентом и отвечает за это перед утвердившей его организацией. Должен иметь самую высокую судейскую категорию из числа всех судей, входящих в судейскую коллегия.

Функциональные обязанности и полномочия:

- Перед началом соревнований обязан: провести инструктаж судейской коллегии; проверить наличие необходимого материально-технического оснащения для работы судейской коллегии (предоставляется Оргкомитетом соревнований)
- Во время соревнований обязан: находиться в основном зале и осуществлять просмотр всех программ с места работы судейской коллегии (имеет право покинуть главный зал по требованию оргкомитета или по другим причинам, связанным с функциональными обязанностями); контролировать работу звукооператора, мандатной комиссии при регистрации участников; следить за соответствием программ Правилам.
- По окончании соревнований обязан: утвердить сводные протоколы, подготовленные секретарём, и своевременно передать в оргкомитет для объявления результатов соревнований; утвердить сводный протокол штрафов и нарушений и передать в оргкомитет; оценить работу членов ГСК, внося соответствующую запись в книжку спортивного судьи.
- Имеет право принимать окончательное решение относительно: применения штрафов и дисквалификаций; принятия апелляций к рассмотрению; спорных ситуаций; мер дисциплинарного воздействия по отношению к членам ГСК в рамках своих полномочий.

**Судья по оценке исполнения** – минимум 5 чел. (Допускается увеличение количества судей по оценке исполнения. Общее количество судей по оценке исполнения в составе каждой судейской коллегии должно быть нечётным. В случае, если соревнования проводятся на нескольких площадках одновременно и работает несколько судейских коллегий, то в каждой из них должно быть минимум по 5 судей по оценке исполнения.)

Функциональные обязанности и полномочия:

- Непосредственно оценить исполнение программ, путём выставления баллов по всем критериям судейского протокола
- Осуществлять просмотр всех выступлений с места работы судейской коллегии
- После выступления каждой команды передавать секретарю заполненные судейские протоколы с посчитанной общей оценкой для вычисления итоговой оценки.

**Заместитель главного судьи** – 1 чел (в случае, если соревнования проводятся на нескольких площадках одновременно и работает несколько судейских коллегий, то заместитель главного судьи определяется в каждой из них)

Определяется из числа судей по оценке исполнения. При отсутствии на месте главного судьи, наделяется полномочиями главного судьи и выполняет все функциональные обязанности главного судьи.

Функциональные обязанности и полномочия:

- Не покидать место работы судейской коллегии во время выступления команд
- Контролировать работу судей по оценке исполнения и судей по нарушениям.

**Судья по нарушениям** – минимум 1 чел. (в случае, если соревнования проводятся на нескольких площадках одновременно и работает несколько судейских коллегий, то судья по нарушениям определяется в каждой из них)

Отвечает за обнаружение и фиксацию всех нарушений Правил.

Функциональные обязанности и полномочия:

- Перед соревнованиями провести инструктаж хронометриста и технических судей (судей на площадке).
- Организовать и наладить взаимодействие с хронометристом и техническими судьями (судьями на площадке) для оперативного фиксирования нарушений.
- Осуществлять просмотр всех выступлений с места работы судейской коллегии.
- Согласовывать применение всех штрафов с главным судьёй, либо с его заместителем в случае отсутствия на месте главного судьи.
- После каждого выступления формировать протокол штрафов и нарушений (в случае наличия таковых) по каждой команде и оперативно передавать секретарю для подсчёта итоговой оценки.
- По окончании соревнований сформировать сводный протокол всех штрафов и нарушений и передать его главному судье.

**Технический судья (судья на площадке)** – минимум 2 чел.

Функциональные обязанности и полномочия:

- Осуществлять просмотр всех выступлений, расположившись на углах площадки, напротив друг друга.
- Отслеживать несоответствия программ правилам безопасности по черлидингу.
- В случае наличия нарушений правил безопасности незамедлительно сообщать судье по нарушениям по окончании выступления команды.
- Организовать и вести видеосъёмку на портативных переносных устройствах всех программ со своего рабочего места.

- Быть готовым предоставить видеозапись для просмотра по запросу судьи по нарушениям, главного судьи, заместителя главного судьи.

### **Вспомогательный персонал (не входят в состав ГСК).**

**Судья хронометрист** - 1 чел. Предоставляется оргкомитетом соревнований.

#### **Функции:**

- Отслеживает соответствие продолжительности программ Правилам.
- В случае наличия нарушения незамедлительно сообщает судье по нарушениям.
- При необходимости, контактирует со звукооператором.

По решению оргкомитета, допускается совмещение функций судьи-хронометриста и судьи по нарушениям в одном лице.

**Секретарь** – 1 чел. Предоставляется оргкомитетом соревнований.

#### **Функции:**

- По окончании выступления каждой команды высчитывает итоговую оценку и незамедлительно сообщает главному судье.
- Формирует сводные протоколы по окончании соревнований в каждой дисциплине и передаёт главному судье.
- Систематизирует протоколы судей по командам и передаёт в Оргкомитет по окончании соревнований.

По решению оргкомитета, допускается совмещение функций главного судьи и секретаря в одном лице, но при условии, если главный судья не задействован в качестве судьи по оценке исполнения.

### **6.2. Спортивный врач**

Предоставляется оргкомитетом соревнований. Оказывает первую помощь спортсменам при травмах.

### **6.3. Мандатная комиссия**

Предоставляется оргкомитетом соревнований. Осуществляет процедуру приема и обработки заявок. В течение трех дней после последнего дня подачи заявок оформляют протокол решения о допуске и передают в Оргкомитет. Обеспечивают оперативную регистрацию участников соревнований на месте (спортсменов и тренеров). Проверяют у заявленных спортсменов наличие соответствующих документов, удостоверяющих личность. В случае нарушений сообщают главному судье соревнований.

### **6.4. Администраторы основного и разминочных залов.**

Предоставляются оргкомитетом соревнований. Обеспечивают выполнение временного режима (расписания) соревнований. Обеспечивают проверку внешнего вида участников, и, в случае соответствия правилам, незамедлительно сообщают судье по нарушениям.

## 6.5. Внешние споттеры

Предоставление внешних споттеров – на усмотрение оргкомитета соревнований.

На соревнования и официальные просмотры (в случае, если таковые предусмотрены положением/регламентом) может быть предоставлена бригада споттеров. Оргкомитет не обязан предоставлять внешних споттеров на соревнования и в тренировочные залы.

Команда может использовать своих внешних споттеров, если те внесены в заявку (минимально 3, максимально 5 человек), при условии предварительного уведомления внешних споттеров, если они предоставлены организаторами соревнований.

Команды возрастной категории «мужчины, женщины» вправе отказаться от каких-либо внешних споттеров, предварительно уведомив об этом внешних споттеров, если они предоставлены организаторами соревнований.

Внешние споттеры не должны участвовать в выполнении программы.

Основная задача внешнего споттера – страховать голову, шею, плечи верхнего спортсмена. Внешний споттер может контактировать со спортсменами только в случае необратимого непреднамеренного падения станта и пирамиды.

На протяжении всей программы внешние споттеры не должны помогать в построении стантов/пирамид, контактировать со спортсменами, при помощи голоса, жестов и мимики, выполнять какие-либо другие движения, а также не должны мешать обзору программы судьями и должны соблюдать правила страховки без прямого контакта с участниками команды.

Внешние споттеры должны быть одеты в подходящую спортивную одежду (единую для всей бригады споттеров), отличающуюся от костюмов команды, и в спортивную обувь. Ювелирные украшения запрещены.

Если команда использует своих внешних споттеров, то в случае нарушения требований к внешним споттерам, команда наказывается штрафом (сбавкой).

## 6.6. Звукооператор

Предоставляется оргкомитетом соревнований. Обеспечивает работу звуковой аппаратуры.

## 7. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

Обязательным условием участия в соревнованиях является допуск врача для каждого спортсмена и наличие договора о страховании жизни, здоровья и от несчастного случая, действующего на момент проведения соревнований (коллективный или индивидуальный).

**Правила поведения тренеров/официальных представителей команд и спортсменов в период проведения соревнований:**

***Тренерам/официальным представителям команд ЗАПРЕЩАЕТСЯ:***

1. Критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Критиковать тренеров/официальных представителей других команд, черлидеров, зрителей, судей словом или жестом.
3. Использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Поощрять неспортивное поведение.
5. *Находиться под воздействием алкоголя или наркотических средств.*
6. Курить табачные изделия в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду).

***Тренеры/официальные представители команд ОБЯЗАНЫ:***

1. Контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды.
2. Выполнять решения официальных представителей Общероссийской федерации и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам.
3. Проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам/официальным представителям других команд, черлидерам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям.
4. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.

***Спортсменам ЗАПРЕЩАЕТСЯ:***

1. Критиковать тренеров/официальных представителей других команд, черлидеров, зрителей, судей словом или жестом.
2. Использовать грубую или ненормативную лексику.
3. Поощрять неспортивное поведение.
4. Находиться под воздействием алкоголя или наркотических средств.
5. Курить табачные изделия в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду).

***Спортсмены ОБЯЗАНЫ:***

1. Выполнять решения официальных представителей Общероссийской федерации и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам.
2. Проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам/официальным представителям других команд, черлидерам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям.
3. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
4. Соблюдать «Антидопинговый кодекс олимпийского движения».

Нарушение данных Правил поведения влечёт дисквалификацию всей команды.

## 8. ТЕРМИНЫ ЧЕРЛИДИНГА

(Данный словарь объясняет значение встречающихся в Правилах терминов)

### 8.1. Термины для дисциплин ЧИР, ЧИР-МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС, ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ

#### **½ Оборота (½ Wrap around)**

Стант с одиночной базой (обычно этот элемент используется в акробатическом рок-н-ролле), выполняется из позиции крэдл - база отпускает ноги флайера (соединенные вместе) и закидывает их себе за спину. Флайер выполняет вращательное движение ногами вокруг корпуса базы, далее база свободной рукой захватывает освободившиеся ноги.

#### **Акробатика (Tumbling)**

Любое вращение через голову не поддерживаемое базой, которое начинается и заканчивается на соревновательной поверхности.

#### **Акробатика с фазой полета (Airborne Tumbling skill)**

Акробатический элемент (маневр) в воздухе, с вращением бедра через голову, при котором черлидер использует свое тело и спортивную поверхность для осуществления элемента.

#### **Акробатика с места (Standing Tumbling)**

Акробатический элемент/элементы, выполняемый с положения стоя без подачи импульса. Несколько шагов назад перед выполнением акробатического элемента определяется как акробатика с места.

#### **Акробатика с разбега (Running Tumbling)**

Акробатика, которая начинается с разбега и включает в себя шаг или подскок, подавший импульс для выполнения последующего акробатического элемента.

#### **Баррель ролл (Barrel Roll/Log roll)**

Релиз, который начинается на уровне талии (waist level) после которого флайер вращается вокруг своей оси как минимум на 360 градусов, оставаясь параллельно спортивной поверхности. Баррель ролл с поддержкой - аналогичное действие, которое осуществляется с поддержкой дополнительной базы на протяжении всего перехода.

#### **База (Base)**

Спортсмен, находящийся на спортивной поверхности и удерживающий основной вес другого спортсмена. Спортсмен/спортсмены, который поднимает, удерживает или подбрасывает флайера. (см. Так же новая база и/или оригинальная база). Если только один человек находится под ступней флайера, то независимо от положения рук(и)/захвата, этот спортсмен будет считаться базой.

### **Баскет тосс (Basket toss)**

Выброс, выполняющийся не более чем 4 базами, 2 из которых держат руки в положении «решётка».

### **Брэйсер (Bracer)**

Спортсмен, имеющий контакт с флайером для поддержания его устойчивости и стабильности. Не является базой или споттером.

### **Брейс (Brace)**

Физическое взаимодействие, направленное на увеличение стабильности флайера за счет другого флайера. Волосы флайера и/или форма (костюм) не могут использоваться для данного физического взаимодействия в пирамидах или в переходах в пирамидах.

### **Бланш (Layout)**

Акробатический элемент с вращением «бедра через голову» в воздухе, при котором положение тела вытянутое, прямое, допустимо немного согнуть или выгнуть спину.

### **Блок (Block)**

Гимнастический термин, относящийся к увеличению высоты, инициируемый рукой/ми и верхней частью тела для сильного толчка от соревновательной поверхности в момент выполнения акробатических элементов.

### **Блок в маховом сальто (Block Cartwheel)**

Движение, выполняемое в маховом сальто (колесо без касания руками спортивной поверхности) – спортсмен плечами задает момент для продолжения вращения

### **Болл-Х (Ball-X)**

Положение тела (обычно во время тосса) в котором флайер из группировки (так) раскрывается в стреддл/х-позицию (руки и ноги (или только ноги) образуют «Х»). Тело флайера в момент Х-позиции должно находиться перпендикулярно земле.

### **Броски типа «коэд» (Coed Style Toss)**

Элемент для выполнения которого одиночная база берет флайера за талию и подбрасывает с уровня Граунд. В основном используются в партнерских стантах.

### **В-сит (V-sit)**

Положение тела флайера в станте при котором он сидит с прямыми ногами, параллельными соревновательной поверхности в V-позиции.

### **Вертикальная ось (вращение в стантах или акробатике)**

Невидимая линия, проведенная от головы до пальчиков ног через все тело акробата или флайера.

### **Вертикальная позиция/Апрайт (Upright)**

Позиция тела флайера, в которой он находится в положении стоя, при этом как минимум одна ступня поддерживается базой.

### **Винт (Twist)**

Вращение тела вокруг вертикальной оси в воздухе.

### **Винтовая акробатика (Twisting Tumbling)**

Акробатический элемент, включающий вращение через голову, в котором спортсмен вращается относительно вертикальной оси.

### **Винтовой стант (Twisting Stunt)**

Любое винтовое вращение с участием флайера и базы. Количество вращений, как правило, определяется по количеству оборотов бедер флайера по отношению к соревновательной поверхности. Вращения будут измеряться относительно вертикальной оси (голова-ноги) и горизонтальной оси (через пупок). Одновременное вращение по вертикальной и горизонтальной оси, при определении количества вращений следует считать отдельно. Приседание базы и/или изменение направления вращения считается новым переходом.

### **Внешний споттер**

Страховующий, не являющийся членом команды.

### **Второй уровень (Second Level)**

Любой человек, которого удерживают одна или более баз над соревновательной поверхностью.

### **Вытянутый стант (Extended Stunt)**

Когда всё тело флайера в вертикальном положении находится на вытянутых над головой баз(ы). **Пример – экстеншн, вытянутый стант либерти, вытянутый стант купи** (Примеры стантов, которые не считаются «вытянутыми»: стул, точ, флэт бэк и стредл-лифт. В этих стантах руки баз вытянуты над головой, но уровень, на котором находится флайер, такой же как уровень Преп (prep)).

### **Вытянутая позиция (Extended Position)**

Флайер в вертикальном положении поддерживается базой/ми у которых руки полностью вытянуты вверх. Флайер не обязательно должен находиться на уровне «Вытянутые руки (см. Вытянутый стант).

### **Вертолет (Helicopter toss)**

Стант, в котором флайер находится в горизонтальном положении и вращается вокруг вертикальной оси при выбросе (как **лопасти вертолета**) перед приемом **оригинальной** базой.

### **Выброс/Тосс (Toss)**

Стант-выброс, при котором базы выполняют резкое выбрасывающее движение вверх от уровня **тали** для увеличения высоты полета флайера. Флайер при выбросе не имеет контакт ни с одной из баз. Также флайер не находится на спортивной поверхности перед выбросом (Баскет тосс или Спонж тосс). Примечание: выброс в стант на руки базы – не относятся к этой категории.

### **Горизонтальная ось (Horizontal Axis (Twisting in Stunts))**

Воображаемая/невидимая линия, проходящая через пупок.

### **Групповые станты (Group stunts)**

Название спортивной дисциплины.

### **Групповые станты микс (Group stunts mix/Group stunts co-ed)**

Название спортивной дисциплины.

### **Даунворд с инверсией (Downward Inversion)**

Инверсионное движение флайера вниз по направлению к спортивной поверхности во время выполнения спусков со стантов и пирамид или во время выполнения переходов в стантах и пирамидах.

### **Дайв ролл (Dive Roll)**

Кувырок вперед с прыжка (ныряние), при котором руки и ноги на мгновение не касаются спортивной поверхности.

### **Дроп (Drop)**

Падение/приземление **индивидуального спортсмена** на колени, бедра, пятую точку, планку (лицо-грудь), спину или шпагат на спортивную поверхность из положений инверсии или когда спортсмен находится в фазе полета без первоначального контакта руками или ногами, смягчающего падение.

### **Икс-аут (X-Out)**

Акробатический элемент или выброс, при котором спортсмен в момент флипп-вращения раскрывает руки и ноги в позицию «X».

### **Инверсия (Inversion/Inverted)**

Положение флаера, при котором его плечи находятся ниже уровня поясницы и как минимум одна стопа находится выше головы

### **Инициация (Initiation/Initiating)**

Начало элемента – точка, с которой начинается выполнение элементов: стантов, пирамид, переходов, релизов, спусков или тоссов.

### **Колесо (Cartwheel)**

Акробатический элемент без фазы полёта в котором спортсмен поддеживает вес своего тела руками, при этом вращаясь через инверсионную позицию в сторону. Приземляется поочередно на ноги.

### **Колесо в паре (Double Cartwheel)**

Инверсионный стант, выполняемый двумя спортсменами с соединением рука-лодыжка или рука-бедро. Выполняется одновременно.

### **Крэdl (Cradle)**

Способ приёма, являющийся результатом релиза, где базы с поднятыми руками ладонями вверх принимают флайера **ниже уровня преп.** Одна рука базы находится под спиной, другая под бедрами флайера. Флайер приземляется лицом вверх, принимая положение «пайк» (руки в V-позиции, тело вогнуто, ноги прямые и вместе).

### **Кувырок вперед (Forward Roll)**

Акробатический элемент, выполняемый в постоянном контакте с соревновательной поверхностью, где спортсмен переворачивается вперёд и проходит через инверсионную позицию, подтягивая бёдра через голову и плечи, скручивая спину в позицию «так» (tuck position) для создания движения аналогичного мячу, катящемуся по полу.

### **Кувырок назад (Backward Roll)**

Акробатический элемент, выполняемый в постоянном контакте с соревновательной поверхностью, где спортсмен переворачивается назад и проходит через инверсионную позицию, подтягивая бёдра через голову и плечи, скручивая спину в позицию «так» (tuck position) для создания движения аналогичного мячу, катящемуся по полу.

### **Купи (Cupie/Awesome)**

Стант, при котором **тело** флайера **вытянуто** и он стоит двумя ступнями вместе на руке/руках базы.

### **Кэтчер (Catcher)**

Спортсмен, ответственный за безопасный **прием** флайера в стантах при выполнении спусков/тоссов/релизов. Все кэтчеры:

- 1- должны быть внимательны,
- 2- не включены в выполнение других элементов,
- 3- должны иметь возможность оказать физическую поддержку флайеру в момент **приема**,
- 4- должны быть на соревновательной поверхности, в момент инициации (начала выполнения) элемента

### **Лип фрог (Leap Frog)**

Флайер с помощью поддержки брэйс переходит/перепрыгивает/перемещается из одной базы в другую или обратно в свою базу. Флайер находится в вертикальном положении и в постоянном контакте руками с дополнительной базой брэйс.

### **Лип фрог второго уровня (Second Level Leap Frog)**

То же самое, что Лип фрог (Leap Frog), с той разницей, что флайер поддерживается брейсером, а не базами при переходе/перепрыгивании/перемещении из одной базы в другую или в ту же базу.

### **Маунтер (Middlelayer)**

Спортсмен, который удерживает вес другого спортсмена и в тоже время не имеет контакта со спортивной поверхностью

### **Маховое сальто (Aerial)**

Колесо переворот/перекидка, выполняемые без касания руками спортивной поверхности.

### **Маятник (Pendulum Stunts)**

Станты «Маятник» или способ перехода в стиле «маятник» - это элемент в станте, при котором флайер «падает» с базы, и его/ее ловит другая база, но при этом как минимум один человек из первой базы остается в контакте с флайером.

### **Мост (Backbend (stunting))**

Тело спортсмена образует арку – опора на ступни и кисти. Тело выгнуто живот вверх.

### **Мультибазовый стант (Multi-Based Stunt)**

Стант, в котором две и более базы, без учета споттера.

### **Нагет (Nugget)**

Позиция тела, когда спортсмен находится в позиции «так», касаясь руками и коленями соревновательной поверхности. Когда спортсмен в позиции нагет поддерживает флайера, то данный стант считается стантом на уровне талии.

### **Неинверсионная позиция (Non-Inverted Position)**

Позиция тела, при которой выполняется любое из условий ниже:

1. Плечи флаера находятся на уровне или выше его талии.
2. Плечи флаера находятся ниже его талии и обе ступни ниже головы.

### **Новая база/базы (New Base(s))**

База, которая изначально не имела контакта с флайером станта.

### **Оноди (Onodi)**

Акробатический элемент, начинающийся с фляка назад, после отталкивания спортсмен выполняет вертикальное вращение на 180 градусов и завершает элемент как фляк вперед с шагом.

### **Оригинальная база (Original Base(s))**

База, которая находится в контакте с флайером с начала построения станта.

### **Основная поддержка (Primary Support)**

Поддержка большей части веса флайера.

### **Отскок/толчок (Rebound)**

подводящее или завершающее упражнение/элемент, где используется сила нижней части тела и ступней для того чтобы оттолкнуться/оторваться от поверхности.

### **Пайк (Pike)**

Положение тела спортсмена, при котором спортсмен сгибается вперед к вытянутым прямо ногам.

### **Пауер Пресс (Power Press)**

Действие, при котором базы опускают флайера с уровня вытянутые руки на уровень Преп или ниже, а затем сразу же выталкивают обратно на уровень Вытянутые руки.

### **Партнерские станты (Partner stunts)**

Название спортивной дисциплины.

### **Переворот вперед (Front Limber)**

Акробатический элемент без фазы полета, в котором спортсмен вращается вперед через инверсионную позицию в неинверсионную. Встает в мостик из стойки на руках на две ноги одновременно.

### **Переворот вперед на одну (Front Walkover)**

Акробатический элемент без фазы полета, где спортсмен вращается вперед через инверсионную позицию в не инверсионную. В тот момент, когда руки касаются поверхности, происходит вращение бедра через голову и поочередно приход ногами на спортивную поверхность.

### **Переворот назад на одну (Back Walkover)**

Акробатический элемент, выполняемый в постоянном контакте с соревновательной поверхностью. В тот момент, когда руки касаются поверхности, происходит вращение бедра через голову и поочередно приход ногами на спортивную поверхность.

### **Перемещающийся выброс (Traveling Toss)**

Выброс, который требует намеренного перемещения базы, чтобы поймать флайера. (Не включает поворот баз на четверть в таких выбросах как «кик-винт»)

### **Переходный стант (Transitional stunt)**

Переход флайера/флайеров со станта в другой, тем самым меняя конфигурацию первоначального станта. Началом перехода является момент инициации данного перехода, конец перехода - новая инициация для дальнейшего перехода, окончание движения и/или сход флайера на соревновательную поверхность.

### **Пирамида (Pyramid)**

Это два и более соединенных станта. Элемент в программах дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС.

### **Пирамида в 2 (две) высоты (Two-High Pyramid)**

Пирамида, в которой вес тела флайера/флайеров поддерживается базами, стоящими на спортивной поверхности ногами. Каждый раз, когда происходит релиз (не зависимо от высоты релиза), флайер будет считаться «проходящим выше 2-х высот». («Проходящий выше 2-х высот» - имеет значение количество уровней, действительная высота флайера при этом не рассматривается).

### **Пирамида в 2,5 (две с половиной) высоты (Two and One Half High Pyramid)**

Высота пирамиды для «2,5 роста» измеряется длиной тела, как описано ниже:

- стул, стойка на бедре, стредл на плечах базы - 1,5 роста.
- стойка на плечах – 2 роста, станты на вытянутых руках (например экстеншен, либерти) – 2,5 роста

-Пирамида, в которой вес флайера удерживает как минимум один другой флайер (маунтер) и верхний флайер свободен от контакта с базой(ми).

«Выше чем 2,5 высоты» - маунтер, находящийся на уровне Преп (в «частично/полностью вертикальном» положении), держит на уровне Преп флайера, находящегося в «полностью вертикальном» положении.

### **Пирамида «Тайэр» (Tower Pyramid)**

Стант выполненный на станте уровня талии.

### **Пирамида «Бумажные куклы» (Paper Dolls)**

Пирамида/Стант, при котором базы и флайер наклоняются/тянутся к спортивной поверхности до тех пор, пока флайер не отпустит базу, и без поддержки не спустится на поверхность.

### **Пирамида «Хенгинг» (Hanging Pyramid)**

Пирамида, в которой 1 или более спортсменов вытягиваются вверх со спортивной поверхности флайером/флайерами.

### **Платформа (Platform Position/Dangle/Target position)**

Стант на одной ноге, в котором свободная нога флайера прямая и прижата к опорной.

### **Позиция «Так» (Tuck Position)**

Положение, в котором тело согнуто в талии и колени прижаты к груди (групшировка).

### **Преп (стант) (Prep (stunt))**

Мультибазовый стант на двух ногах, в котором флайера удерживают на уровне плеч в вертикальной позиции.

### **Прием/поддержка в X-позиции (Split Catch)**

Стант, в котором флайер находится в вертикальной позиции, колени развернуты вперед. База(ы) поддерживает(ют) флайера с внутренней стороны бедра, руки флайера, как правило, находятся в позиции хай ви, образуя таким образом телом «X».

### **Прон (Prone Position)**

Горизонтальное положение тела спортсмена лицом вниз.

### **Прямой крэдл (Straight Cradle)**

Релиз или спуск со станта, в котором флайер сохраняет прямую позицию тела – без выполнения какого-либо элемента (в том числе, например, без: поворот, кик, винт, претти гёл/красотка/кокетка (pretty girl) и т.д.).

### **Прямая позиция (Straight Ride)**

Позиция тела флайера при выбросе или спуске без выполнения какого-либо элемента в воздухе. Прямая позиция используется при обучении для достижения максимальной высоты выброса.

### **Пэнкейк (Pancake)**

Даунворд с инверсией, при котором база держит обе ноги/ступни флайера пока флайер выполняет вращение вперед в позиции пайк и затем ловит спину флайера.

### **Ревайнд (Rewind)**

Способ захода в стант с помощью флип-вращения без контакта

### **Релиз (Release Move)**

Действие, посредством которого флайер освобождаются от контакта со всеми людьми, находящимися на соревновательной поверхности. (см. Свободный релиз)

### **Релод (Reload)**

Возвращение в чикен позишн (loading position), при котором базы удерживают стопы флайера.

### **Ретейк (Retake)**

Возвращение/подготовка к выполнению станта, где флайер на мгновение ставит одну ногу на пол перед заходом в новый стант.

### **Риппл (Ripple)**

Одно и то же движение, выполняемое одним человеком или одной линией, следующее сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

### **Рондат (Round Off)**

Элемент, выполняемый аналогично колесу с той разницей, что приземление идет на две ноги вместе и приход лицом в сторону начала элемента.

### **Сальто вперед (Front Tuck)**

Акробатический элемент в котором спортсмен выполняет сальто вперед (дает импульс для сальто), выполняется в группировке.

### **Сальто вперед - 3/4 оборота (акробатика) (Three Quarter (s) Front Flip (tumbling))**

Вращение вперед через голову; после которого флайер приходит на соревновательную поверхность в сидячее положение (сперва коснувшись ее руками и/или ногами).

### **Сальто вперед - 3/4 оборота (стант) (Three Quarter (s) Front Flip (stunt))**

Вращение вперед через голову, в котором флайер из вертикального положения приходит в крэдл.

### **Саспендид ролл (Suspended Roll)**

Стант, который включает вращение флайера через голову, при этом есть контакт флайера с рукой/запястьем баз(ы). База(ы) должна(ы) держать руки вытянутыми и отпустить ноги флайера во время вращения. Вращение флайера может быть, как вперед, так и назад.

### **Саспендид ролл вперед (Suspended Forward Roll)**

Саспендид ролл с вращением вперед. (См. Саспендид ролл)

### **Саспендид ролл назад (Suspended Backward Roll)**

Саспендид ролл с вращением назад. (См. Саспендид ролл)

### **Свободный релиз (Free Release Move)**

Действие, при котором флайер становится свободным от контакта со всеми базами, брейсерами или соревновательной поверхностью.

### **Сед на плечах/стрэдл на плечах (Shoulder Sit )**

Стант, в котором флайер сидит на плечах у базы. Считается стантом уровня Преп.

## **Серия фляков вперед или назад (Series Front or Back Handsprings)**

Серия из двух и более фляков вперед или назад, выполняемых последовательно

### **Скупер (Scooper)**

Способ захода/перехода в стант, при котором спортсмен (в основном флайер) проходит между ногами и под другим спортсменом (обычно под базой).

### **Соединение кистью/рукой (Hand/Arm)**

Физический контакт кистью/рукой между двумя и более спортсменами. Плечи не являются данным типом контакта.

### **Спонж тосс (Sponge Toss/ Scrunch Toss/Squishy Toss)**

Стант с несколькими базами, при котором базы захватывают ступню/ступни флайера для последующего выброса.

### **Споттер (Spotter)**

Страховщик. Спортсмен, являющийся членом команды, чьей основной ответственностью является страховка зоны голова/плечи/шея/спина флайера, при выполнении станта/выброса/пирамиды.

- Должен поддерживать визуальный контакт с флайером.
  - Споттер должен находиться сбоку или сзади станта/выброса (баскета)/пирамиды
  - Должен стоять на спортивной поверхности
  - Должен быть внимательным во время выполнения элемента спортсменом, которого он страхует
  - Должен принять соответствующую позу, чтобы предотвратить падение (травмы) и не должен иметь контакт со стантом
  - Не должен стоять под стантом
  - Споттер может захватывать базу за запястья, другие части рук, за лодыжки/голену флайера или вообще не должен касаться станта. Споттер не может удерживать флайера двумя руками за подошву или ставить свои руки под руки базы. Он может только одной рукой поддерживать флайера под ступней, в то время как второй рукой он будет поддерживать за запястье базы или за заднюю поверхность лодыжки флайера.
  - Все споттеры должны быть членами команды и обучены соответствующей технике безопасности
  - Споттеры могут считаться базой в некоторых случаях (например, переходящие станты)
  - Один и тот же спортсмен не может считаться одновременно и базой и споттером
- Если только один человек находится под ступней флайера, то независимо от положения его рук (захвата) он будет считаться базой.

### **Спуск (Dismount)**

Спуск со станта или пирамиды в кредл или на спортивную поверхность. Сход из положения кредл на спортивную поверхность не является спуском. **Когда/если**

выполняется элемент схода из кредла на соревновательную поверхность, то этот элемент должен следовать правилам выполнения стантов (в вопросах вращения, переходы и т.д.)

### **Средство агитации (Prop)**

Атрибуты/аксессуары, используемые в программах для привлечения внимания зрителей. Флаги, баннеры, таблички, помпоны, мегафоны и кусочки ткани - единственно разрешенные средства агитации. Любая часть костюма, которая преднамеренно снята спортсменом во время программы и использована для визуального эффекта/привлечения внимания, будет считаться средством агитации.

### **Стант (Stunt/Mount)**

Поддержка флайера одной или более базой над спортивной поверхностью. Станты различаются в зависимости от количества баз (одна или несколько) и от положения флайера (на одной ноге или на двух), в зависимости от того за одну или две ступни поддерживают флайера база(ы).

Исключение - Стул считается стантом на двух ногах.

Если флайера поддерживают не за ступню(и), тогда то количество ног за которые его поддерживают будет определять какой это стант - на одной ноге или на двух ногах.

Исключение - если флайер находится не в прямом положении, т.е не поддерживается ни под одну ступню, тогда данный стант будет считаться – стантом на двух ногах.

### **Стант на полу (Floor Stunt)**

База лежит на соревновательной поверхности на спине с вытянутыми руками. Такой стант считается уровнем талии

### **Стант со свободным флип вращением (Free-Flipping Stunt)**

Релиз в станте при котором флайер проходит через инверсионную позицию без физического контакта с базой, брейсером или соревновательной поверхностью. Это не включает в себя релиз, которой начинается с инверсионной позиции, и вращается до перехода в неинверсионное положение

### **Стойка на плечах (Shoulder Stand)**

Стант, в котором спортсмен стоит на плечах базы.

### **Стойка на руках (Handstand)**

Спортсмен находится в вертикальном инверсионном положении. Руки вытянуты над головой и прижаты к ушам.

### **Супайн (Supine)**

Горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

### **T-лифт (T-Lift)**

Стант, в котором флайер с руками в положении «Т» поддерживается двумя базами, базы при этом поддерживают флайера под руки. Флайер находится в вертикальной неинверсионной позиции.

### **Темповое сальто (Whip)**

Акробатический элемент, включающий в себя флип-вращение, при котором тело спортсмена согнуто (не так (tuck) и не бланш (layout)). Темповое сальто **визуально** похоже на фляк назад без касания спортивной поверхности руками.

### **Теншен ролл/дроп (Tension Roll/drop)**

Пирамида/Стант, при котором базы и флайер наклоняются/тянутся **к спортивной поверхности** до тех пор, пока флайер не отпустит базу, и без поддержки **не спустится на поверхность**.

### **Тик-Так (Tic-Tock)**

Стант в котором флайер стоит на одной ноге, базы приседают и выталкивают флайера, он меняет ноги и приземляется на противоположную ногу в статичное положение.

### **Той пич/Лег пич (Toe/Leg pitch)**

**Действие**, при котором одна или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы (Лег пич - под свободную ногу) и используют руки как платформу для подброса флайера вверх.

### **Упор на четырех точках (All 4s position)**

Позиция, в которой спортсмен опирается на кисти и колени, спина при этом должна быть прямая. Если база стоит на четвереньках, то стант будет считаться на Уровне талии.

**Уровень «Граунд» (Ground Level) - означает быть на соревновательной поверхности.**

- Нижний уровень в стантах и пирамидах.
- Спортсмен стоит на спортивной поверхности в вертикальном положении на ногах или руках.
- Любые действия спортсмена (акробатика, подготовка к станту), выполняемые в зоне, не превышающей человеческий рост (т.е. если спортсмен встанет на ноги, он будет стоять на спортивной поверхности) считаются выполняемыми на уровне граунд.

### **Уровень талии (Waist level)**

Стант, при котором нижнее соединение между базой(ми) и флайером находится выше уровня граунд и ниже уровня преп, и/или как минимум 1 ступня флайера ниже уровня преп. Примеры стантов, которые являются уровнем талии - Упор на четырех точках (All 4s), Нэггет (nugget bassed stunts). Стул и стредл на плечах являются стантами уровня Преп, а не уровня Талии

### **Уровень «Преп» (Prep-Level)**

Руки базы и как минимум одна ступня флайера находятся на уровне плеч базы. Стул, торч, флэт бэк, стредл-лифт являются уровнем Преп.

### **Уровень плеч (Shoulder stand-Level)**

Стант, в котором контакт между базой/ми и флайером находится на высоте плеч баз.

### **Уровень «Вытянутые руки» (Extended Arm Level)**

Расстояние от спортивной поверхности до высшей точки рук базы, стоящей прямо и с вытянутыми/поднятыми над головой руками. Не то же самое, что «Вытянутый стант» (Extended stunt).

### **Флип заход с контактом (Assisted-Flipping Mount)**

Способ захода на стант, при котором флайер выполняет сальтовое вращение, находясь при этом в контакте с базой или с другим флайером. Когда флайер переходит в положение инверсии контакт с базой или другим флайером обязателен. (См. Флип, Инверсии)

### **Фаза полета (Airborne / Aerial)**

Положение черлидера, свободное от контакта с другим/ми спортсменом/ми или спортивной поверхностью.

### **Флайер (Flyer/Top Person/Partner)**

Спортсмен, чей вес поддерживают другие спортсмены для выполнения станта, пирамиды или выброса.

### **Флип (Flip) в акробатике**

Акробатический элемент в воздухе, который включает в себя любое сальтовое вращение без контакта со спортивной поверхностью на момент прохождения тела через положение инверсии.

### **Флип вращение с контактом в станте (Assisted-Flipping Stant)**

Стант, в котором флайер совершает вращение бедра через голову, имея постоянный контакт с базой или другим флайером когда **проходит положение инверсии.** (См. «Флип с брейс» (Braced Flip))

### **Флип в стантах (Flip (Stanting))**

Действие, выполняемое в станте, включающее в себя вращение через голову без контакта с соревновательной поверхностью или с базой/ми в момент когда тело флайера проходит через инверсионную позицию.

### **Флип с брейс (Braced Flip)**

Стант в котором флайер выполняет сальтовое вращение через голову и находится в постоянном физическом контакте с другим флайером/флайерами

### **Флиппинг тосс (Flipping Toss)**

Тосс в котором флайер выполняет вращение через инверсионную позицию

### **Флэт бэк (Flat back)**

Стант, при котором флайер находится в горизонтальном положении и, как правило, его поддерживают минимум две базы.

### **Фляк (Handspring)**

Акробатический элемент с фазой полёта, при котором спортсмен начинает с двух ног и прыгает вперёд или назад, вращаясь через стойку на руках. Спортсмен использует блок (см. Блок) от рук, перенося весь вес на руки и выталкивает себя плечами, чтобы приземлиться на ноги и завершить переворот.

### **Фул (Full)**

Вертикальное вращение на 360 градусов (оборот)

### **Шоу энд го (Show and go)**

Переходный стант, при котором стант проходит через уровень вытянутые руки (extended level) и возвращается в невытянутый стант.

### **Шушунова (Shushunova)**

Прыжок той-тач с приземлением в упор лёжа.

### **Чикен позишен (Loading Position)**

Положение, которое занимает флайер после отталкивания от спортивной поверхности, для подготовки и последующего подъема в стант при помощи баз.

### **Чир-прыжки (Jump Skill)**

Особый вид прыжков – включает в себя изменение положения тела во время прыжка (той тач, пайк и т.д.)

### **Чир Данс (Cheer Dance)**

Короткий хореографический блок в программах, основанный на базовых движениях.

### **Чир-Микс (Cheer mix/Cheer Co-ed)**

Название спортивной дисциплины.

### **Чир (Cheer)**

Значение 1 – название спортивной дисциплины.

Значение 2 - речевка, передающая информацию о команде.

## 8.2. Термины для дисциплин **ЧИР-ФРИСТАЙЛ, ХАЙ-КИК, ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА, ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА/ДВОЙКА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА/ДВОЙКА**

### **Аксель (Axle)**

Прыжок, при котором рабочая нога делает круг по воздуху в положении пасае, а опорная нога, отрываясь от земли, помогает выполнить вращение в воздухе. Приземление на опорную ногу.

### **Акробатика (Tumbling)**

Элементы, похожие на акробатические и гимнастические, выполняемые одним спортсменом без контакта или поддержки другого(их) спортсмена(ов), начинающиеся и заканчивающиеся на спортивной поверхности.

### **Вертикальная инверсия, выполняемая в группах или парах (Vertical Inversion executed by groups or pairs)**

Положение, при котором талия, бедра и ступни экзекутера находятся выше, чем его голова и плечи. Экзекутер переносит основной вес на саппотера(ов), останавливается, фиксирует свое положение) - подтип инверсии.

### **Вращение типа «бёдра через голову», выполняемое индивидуально (Hip Over Head Rotation executed by individuals)**

**Непрерывное** действие, в котором спортсмен выполняет акробатический элемент, где его бёдра проходят выше головы (колеса, перекидки, кувырки).

### **Вращение типа «бёдра через голову», выполняемое в группе или в паре (Hip Over Head Rotation executed in groups or pairs)**

Действие характеризуемое непрерывным движением, где бёдра экзекутера вращаются выше его головы в лифте или партнерском взаимодействии.

### **Высота элемента (Height of the Skill)**

Область или зона, где происходит действие/элемент.

### **Гранд пируэт (Fouetté la Seconde)**

Пируэт, при котором рабочая нога удерживается параллельно полу на 90 градусов и выполняет круг в воздухе. Делается серией, из положения plié (плие) в releve (релеве) в каждом вращении.

### **Дроп (Drop)**

Приземление **индивидуального спортсмена** на спортивную поверхность **с фазы полета**, при котором спортсмен касается пола любой частью тела, кроме рук или ног.

### **Девелоп (Developpé [develop-AY])**

Движение, в котором рабочая нога скользит из 5-й позиции носком по опорной ноге до колена и вытягивается вперёд, в сторону или назад, а затем возвращается в 5-ю позицию.

### **Жете (Jette)**

Бросать, кидать. Термин относится к движениям, исполняемым броском ноги.

### **Инверсия (Inversion)**

Позиция, при которой зона талия-бедра-ступни находится выше зоны голова-плечи (стойка на руках, «березка»).

### **Инверсионное действие, выполняемое индивидуально (Inverted Skills/executed by individuals)**

Действие, при котором спортсмен делает остановку, паузу в положении талия-бедра-ступни спортсмена выше зоны голова-плечи.

### **Инверсия на плечах, выполняемая индивидуально (Shoulder Inversion, executed by individuals)**

Положение, в котором плечи и верхняя часть спины спортсмена находится в контакте с соревновательной поверхностью, а область талии-бёдер и ступни выше, чем его голова-плечи.

### **Калипсо (Calypso)**

Лип-прыжок с поворотом, в котором рабочая (прямая) нога делает круг в воздухе, а опорная отрываясь от пола, позволяя сделать вращение, уходит назад, как правило в положение «аттитюд».

### **Колесо в воздухе (Aerial Cartwheel)**

Колесо, выполняемое без опоры на спортивную поверхность.

### **Контакт (Contact)**

Положение или условие физического соприкосновения. Выполняется в группе или паре. Касание волос или одежды не считается контактом.

### **Купе (Coupé [koo-PAУ])**

Положение, при котором одна нога поднимается и прижимается к щиколотке (так же, известно, как Coup de Pied (куде пье) Используется как вспомогательное движение перед прыжком.

### **Кувырок через плечо (Shoulder Roll)**

Кувырок через плечо вперед или назад.

### **Кувырок с прыжка (Dive Roll)**

Акробатический элемент, при котором спортсмен выполняет переднее вращение через голову в позиции «pike», руки и ноги спортсмена на мгновение не касаются спортивной поверхности.

### **Лип (Leap)**

Прыжок, в котором спортсмен отталкивается от земли из положения плие, с одной ноги, толкается вверх и приземляется на противоположную ногу. Также именуемый гранд жете.

### **Лифт (Lift *executed by groups or pairs*)**

Элемент, в котором спортсмен(ы) приподнимается(ются) и опускается над спортивной поверхностью партнером или группой. **Лифт включает в себя экзекуера(ов) и саппотера(ов)**

### **Летающая белка (Flying Squirrel)**

Прыжок, выполняемый в положении «X», с прогибом вперед, руки при этом вытянуты вперед, а ноги назад.

### **Опорная нога (Supporting Leg)**

Опорная нога спортсмена.

### **Партнерское взаимодействие (Partnering)**

**Действие**, выполняемое в парах, **спортсмены выполняют элемент, используя поддержку друг друга. Может включать в себя обе функции – саппотера (поддерживающего) и экзекутера (выполняющий).**

### **Переменный лип (Switch Leap)**

Переменный лип.

### **Переворот без контакта (Airborne Hip Over Head Rotation) –(выполняется одним спортсменом)**

**Непрерывное** действие спортсмена, при котором его бедра **вращаются** над головой, и есть момент без контакта с **соревновательной поверхностью** (пример: рондат, фляк).

### **Переворот назад (Back Walkover)**

Акробатический элемент, при котором спортсмен выполняет наклон назад в положение «мост», а затем бедра переворачивает через голову и приземляется поочередно на ноги.

### **Переворот вперед (Front Walkover)**

Акробатический элемент, при котором спортсмен опираясь на руки, выполняет переворот вперед через голову и приземляется поочередно на ноги.

**Перпендикулярная инверсия (Perpendicular Inversion executed by individuals) –.** Инверсионная позиция, при которой голова, шея и плечи в одной линии и образуют с соревновательной поверхностью угол 90 градусов

**Подъем (Elevated)**

Действие, при котором спортсмен перемещается на позицию выше и не имеет контакта со спортивной поверхностью.

**Поднимаемый (Elevated Individual)**

Спортсмен, которого поднимают со спортивной поверхности.

**Поднимающий (Lifting Individual)**

Участник элемента лифт, который осуществляет подъем.

**Поддерживающий, саппотер (Supporting Individual)**

Спортсмен или группа спортсменов, удерживающий (ие) вес тела поднимаемого спортсмена. Поддерживающий (ие), удерживает (ют) или подбрасывает (ют) и/или обеспечивает контакт с выполняющим.

**Помпоны (Pom pons)**

Атрибут/аксессуар обязательный для использования в программе.

**Пассе (Passé)**

«Проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

**Пируэт (Pirouette [peer-→o-→WET])**

Вращательное движение на одной ноге вокруг своей оси на полу поворот на полу.

**Плие (Plié [plee-→AY])**

Приседание на двух или одной ноге , не отрывая пяток от пола.

**Прон (Prone)**

Горизонтальное положение спортсмена, лицом вниз.

**Релеве (Relevé [rell-→eh-→VAY])**

Подъем на полупальцы, пальцы.

**Релиз (Release Move)**

Действие, при котором поднимаемый становится свободным от контакта с поднимающим. Выполняется в группе или в паре.

**Риппл (Ripple)**

Одно и то же движение, выполняемое одним человеком или одной линией, следующее сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

### **С-прыжок (C-Jump)**

Прыжок, при котором спортсмен выполняет прогиб назад, колени согнуты, ноги находятся позади тела.

### **Связка (**connected/Consecutive Skills**)**

Последовательное действие, в котором спортсмен соединяет элементы без пауз и перерывов между ними (двойной пируэт, двойной той-тач и т.д.)

### **Стойка на руках (Handstand)**

Спортсмен встает на прямые руки, вертикально на площадке.

### **Средство агитации (Prop)**

Средство агитации.

### **Стэг (Stag)**

Позиция, используемая в липах или прыжках, при которой спортсмен сгибает переднюю ногу.

### **Супайн (Supine)**

Горизонтальное положение спортсмена, лицом вверх.

### **Тилт (Tilt)**

Мах, при котором рабочая нога поднимается, а опорная нога остается на спортивной поверхности перпендикулярно полу.

### **Той пич (Toe Pitch)**

Действие, при котором опорная нога ставится на ладони саппотера для выполнения выброса спортсмена. ~~Выполняется в группе или в паре.~~

### **Той-тач (Toe Touch)**

Прыжок, при котором прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх.

### **Тур жете (Tour Jetté)**

Лип с поворотом на 90 градусов с переменным шпагатом.

### **Тосс/подброс (Toss)**

**Действие в котором происходит релиз саппотера(ов) и экзеkjютера. В момент начала подброса ступни экзеkjютера свободны от соревновательной поверхности.**

### **Уровень бёдер (Hip Level)**

Воображаемый и усредненный уровень бёдер человека, стоящего прямо с прямыми ногами. (Пояснение - это приблизительный уровень для измерения пространства, не изменяется при наклоне, инверсии)

#### **Уровень плеч (Shoulder Level)**

Воображаемый и усредненный уровень плеч человека, стоящего прямо с прямыми ногами. (Пояснение- это приблизительный уровень для измерения пространства и не изменяется при наклоне, инверсии)

**Уровень головы (Head Level)** - воображаемый и усредненный уровень макушки человека, стоящего прямо с прямыми ногами.

#### **Фаза полета (Airborne) (выполняется индивидуально, в группе или паре)**

Положение или элемент, в котором спортсмен свободен от контакта с другим спортсменом и/или спортивной поверхностью.

#### **Фуэте (Fouetté [foo-eh-TAY])**

Стремительное хлесткое вращение, при котором находящаяся в воздухе нога резко выбрасывается в сторону и приводится к колену опорной ноги при каждом обороте. Как правило выполняется несколько раз.

#### **Чир-прыжки (Jump Skill)**

Особый вид прыжков – включает в себя изменение положения тела во время прыжка (той тач, пайк и т.д.)

#### **Чир-Фристайл-Пом (Team Cheer-Freestyle-Pom)**

Название спортивной дисциплины.

#### **Шушунова (Shushunova [Shush-A-nova])**

Прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в упор лёжа.

#### **Экзекутер/выполняющий (Executing Individual)**

Спортсмен, который выполняет какие-либо элементы как часть группового или партнерского взаимодействия, используя поддержку другого/других спортсмена(ов).

## **9. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ.**

**и рекомендации к выполнению программ для дисциплин: ЧИР, ЧИР-МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС, ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ.**

### **Общая информация**

1. Все команды/участники должны сопровождаться (быть под наблюдением) во время тренировок, выступлений тренером/сопровождающим лицом.

2. Тренеры должны учитывать возможности спортсмена и команды в целом составляя программу, включая те или иные элементы, следовать правильной прогрессии.
3. Все тренеры/сопровождающие лица должны иметь план на случай чрезвычайного происшествия или травмы.
4. Спортсмены и тренеры не должны находиться под влиянием алкоголя, наркотиков, препаратов для повышения физической выносливости, которые могут препятствовать способности спортсмена контролировать себя и выполнять программу безопасно непосредственно во время тренировки или выступления.
5. Спортсмены должны всегда тренироваться и выступать на подходящей поверхности. Технические элементы (станты, пирамиды, выбросы, акробатика) не могут выполняться на бетоне, асфальте, влажной или неровной поверхности или поверхности с препятствиями.
6. Все члены команды, а так же споттеры должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – плотно зашнурованные кроссовки. Нельзя использовать танцевальную обувь - джазовки, чешки, балетки и т.д.
7. Запрещается использование ювелирных украшений, включая, в частности, сережки, кольца, продеваемые через нос, язык, пупок и кожу лица, а также запрещается ношение украшений из прозрачного пластика, браслетов, ожерелий и булавок на униформе. Украшения нельзя клеить пластырем; все украшения должны быть сняты. Стразы можно прикреплять только к униформе; приклеивание стразов к коже запрещается.
8. Не разрешается использовать мини-трамплины или какие-либо другие приспособления для придания скорости, высоты или для упрощения захода на пирамиду.
9. Разрешены только следующие виды средств агитации: флажки, баннеры, таблички, помпомы, мегафоны и кусочки ткани. Средства агитации с шестами или подобными средствами поддержки не могут быть использованы при выполнении спортсменом какого-либо станта, пирамиды, выброса, акробатического элемента, чир-прыжка или чир-данса. Использование при выбросе средств агитации на твёрдой основе запрещено. Все средства агитации должны быть аккуратно убраны за пределы площадки сразу после блока с чирами перед началом основной программы. Выбрасывание за пределы площадки и переброс жестких средств агитации запрещены. Любой предмет одежды преднамеренно снятый спортсменом и используемый для визуального эффекта будет считаться средством агитации и должен быть убран с площадки после ЧИР-блока. Не рекомендуется использование на средствах агитации текстов и символов на иностранном языке.
10. Разрешается использовать только мягкие и эластичные спортивные биндажи и фиксаторы. Очки, слуховые аппараты, а так же любые жёсткие медицинские предметы нельзя использовать во время выступлений.
11. Все, что разрешено для предыдущей возрастной категории разрешено и для более взрослой

12. Все члены команды должны выполнять роли обязательных **внутренних споттеров**. И иметь опыт страховки технических элементов программы (станты, пирамиды, выбросы)
13. **Дроп (Drop)** с приходом на колено, бедро, грудь, спину, шпагат, со станта, из инверсионной позиции и т.д. запрещен, если основная масса веса тела при приземлении не переходит на кисти или ступни.
14. Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение, каких-либо элементов и других хореографических движений.
15. Перед началом основной программы, а так же перед началом блока с чиром все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки. Перед началом основной программы, а так же перед началом блока с чиром все члены команды должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности. Исключение: ступни флаера находятся в руках баз, но при этом руки баз касаются соревновательной поверхности.
16. Спортсмены, которые начали выступление должны участвовать до конца программы. Недопустимы «замены» на другого спортсмена в процессе выступления.
17. Спортсмен не может жевать жвачку, конфеты, леденцы от кашля или другие съедобные и несъедобные предметы, которые могут вызвать удушье.
18. Все участники согласны соблюдать правила поведения тренеров и спортсменов на соревнованиях. Сопровождающее лицо/тренер каждой команды отвечает за поведение спортсменов своей команды, родителей и других лиц аффилированных с данной командой. Грубое нарушение данных правил будет основанием для дисквалификации.

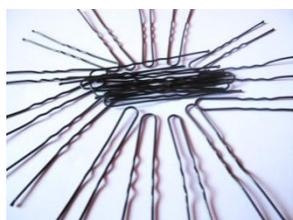
### Характеристика спортивной экипировки

Все участники команды должны быть одеты в **униформу в едином стиле**, соответствующую стандартам черлидинга. Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Нижнее белье не должно быть видимо. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки (для спортсменов мужского пола). Верхняя часть - топ, жилет и т.д.

Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими, мягкими и плоскими, плотно закрепляющими волосы. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в хвост или «пучок».

**Шпильки, невидимки – ЗАПРЕЩЕНО**

**плоские заколки – РАЗРЕШЕНО**



## 9.1. Дисциплина ЧИР.

### Возрастная категория «Младшие дети» (L1. NOVICE)

#### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ (младшие дети)**

**A.** Все акробатические элементы должны начинаться и завершаться на спортивном покрытии.

*Пояснение:* Спортсмен может делать отскок от соревновательной поверхности для захода в стант. Если отскок происходит из акробатической дорожки, которая включает в себя переворот через голову, тогда этот спортсмен (флайер) должен быть пойман и остановлен в неинверсионной позиции до того как продолжить вращение, заход в стант.

*Пример:* рондат – фляк и приход в руки базе посредством сальто назад будет являться нарушением правила для младших детей. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием акробатического элемента и последующим заходом в станте. Допустим прыжок флайера в кредл после выполнения акробатического элемента, а затем подготовка станта для выполнения выброса с вращением. Также разрешается выполнение подобной связки, если флайер приходит в базу из фляка с места без предшествующего рондата.

*Исключение:* Отскок в прон (т.е. 1/2 винта с приходом на живот) в стант разрешен.

**B.** Выполнение акробатических элементов над, под другим спортсменом, а также сквозь стант или средство агитации запрещено.

*Пояснение:* прыжок через спортсмена – разрешен (Один спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена)

**C.** Выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средства агитации или касаясь их, запрещено.

**D.** Дайв ролл **запрещен**.

**E.** Чир-прыжки не считаются акробатическим элементом. Таким образом, включение прыжка в акробатическую дорожку автоматически ее прервет.

#### **АКРОБАТИКА С МЕСТА/ С РАЗБЕГА (младшие дети)**

**A.** Элементы должны включать постоянный физический контакт с соревновательной поверхностью.

Исключение: Серии колес и рондатов разрешены

**B.** Кувырки вперед и назад, переворот вперед на одну/назад на одну и стойки на руках разрешены.

**C.** Колеса и рондаты разрешены

**D.** Фляк вперед/назад **запрещен**

## СТАНТЫ (младшие дети)

### А. Споттеры

1. Споттер необходим для каждого флайера на уровне Преп.

*Пример:* Если базы держат флайера в положении стредл или в горизонтальном положении (флэт бэк) на вытянутых руках, то эти станты будут на уровне ПРЕП.

*Пояснение:* Центральная база в станте «В-сит» может считаться споттером т.к. он находится в положении позволяющем защитить зону «голова-плечи» флайера.

*Пояснение 2:* Если основная база присядет, встанет на колени или снизит общую высоту станта, но при этом стант останется с вытянутыми руками (исключая «стант на полу») – этот стант будет считаться вытянутым и, следовательно, запрещенным, несмотря на позицию заднего споттера.

*Исключение:* Стредл на плечах, т-лифт и станты с винтом до 1/2, где флайер начинает и заканчивает на соревновательной поверхности являются стантами на уровне талии и не нуждаются в споттере.

2. Споттер необходим для каждого флайера в «станте на полу»

*Пояснение:* Споттер может поддерживать флайера за талию в «станте на полу»

### В. Уровни стантов

1. Станты на одной ноге разрешены не выше уровня талии

*Исключение 1:* станты на одной ноге уровня ПРЕП разрешены если флайер находится в контакте со спортсменом, стоящим на соревновательной поверхности (это отдельный спортсмен- база или споттер). соединение должно быть кистью/рукой с кистью/рукой и должно быть сделано ДО инициации станта на одной ноге на уровне преп.

2. Станты выше уровня ПРЕП запрещены. Стант не может проходить выше уровня ПРЕП

*Пояснение:* Поднятие флайера выше головы баз запрещено.

3. Стант «Стойка на плечах одиночной базы» запрещен в младших детях

- С. Заходы на стант винтовым вращением, винтовые станты и винтовые переходы между стантами не могут превышать 1/4 оборота флайера по отношению к поверхности.

*Пояснение:* Винтовое вращение флайера с параллельным перемещением спортсменов базы в одной связке, будет засчитано как нарушение, если суммарное количество оборотов флайера по отношению к поверхности превысит 1/4 оборота. Технический судья должен брать за точку отсчета количество оборотов бедер флайера, для определения количества оборотов, выполненных внутри одного элемента. Как только стант выполнен (т.е.

*наблюдается определенная остановка), спортсмены могут продолжить выполнение программы с разворотами.*

**Исключение 1:** Отскок в прон (т.е. 1/2 винта с приходом на живот) в стант разрешен.

**Исключение 2:** Элемент «1/2 Оборота» (1/2 Wrap Around) разрешен.

**Исключение 3:** станты с винтом до 1/2, где флайер начинает и заканчивает на соревновательной поверхности и только поддерживается на уровне талии не нуждаются в споттере

**D.** В переходах как минимум одна база должна сохранять контакт с флайером.  
Исключение: Лип-фрэг и его вариации запрещены

**E.** Способ захода на стант, а также переходные станты с помощью флип-вращения без контакта запрещены.

**F.** Запрещается выполнение стантов, пирамид, а также движение других спортсменов над/под другими стантами, пирамидами или спортсменами.

*Пояснение: Это относится к перемещению корпуса спортсмена над/под корпусом другого спортсмена; не через руки или ноги.*

*Пояснение: Флайер не может проходить над/под корпусом другого флайера независимо от того выполнен этот стант/пирамида отдельно или нет.*

*Пример: Стант стредл на плечах проходит под стантом Преп- это запрещено.*

**Исключение:** Спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена.

**G.** «Прием /поддержка в X-позиции» (Split Catch) одиночной базой – запрещено

**H.** Стант с одиночной базой с несколькими флайерами запрещен.

### **I. Правила Релиза в стантах (младшие дети)**

1. Никакие релизы не разрешены, кроме тех, что указаны в разделе «СПУСКИ»

2. Флайер не может приземляться после релиза в положение инверсии или прон.

3. При релизе флайер должен прийти в оригинальную базу (original base).

*Пояснение: Спортсмен не может приземляться на спортивную поверхность без поддержки другим спортсменом.*

4. Вращение «вертолет» запрещено

5. Запрещен лог/баррель ролл с вращением на 360 градусов.

6. Релиз должен быть выполнен вертикально. Любые отклонения в сторону считаются нарушением.

7. Релиз не может выполняться над, под или через другие станты, пирамиды или спортсменов.

## **Ж. Станты-инверсии (младшие дети)**

1. Станты инверсии запрещены.

Пояснение: Все спортсмены в инверсионном положении должны сохранять контакт с соревновательной поверхностью (см. Общие правила акробатики младшие дети)

Пример: Стойка на руках с поддержкой на соревновательной поверхности не является стантом, но является разрешенной инверсией

- К. Базы, удерживающие вес флайера, не могут находиться в положении инверсии или «мостик».**

Пояснение: Спортсмен, стоящий на соревновательной поверхности не является флайером.

## **ПИРАМИДЫ (младшие дети)**

- А.** Все пирамиды должны быть выполнены в соответствии с правилами построения «Стантов» и «Спусков». Разрешены пирамиды максимально в 2 высоты.

1. Вытянутые одиночные базы или вытянутые одиночные базы с поддержкой запрещены

- В.** Базы оказывают основную поддержку флайерам.

Пояснение: Каждый раз, когда флайер освобождается от баз (релиз) при переходе в пирамидах, флайер должен приходить в крэдл или спускаться на соревновательную поверхность и следовать правилам «СПУСКИ» для младших детей.

- С. Станты на двух ногах:**

1. Вытянутые станты на двух ногах должны быть выполнены с брейс с соединением кистью или рукой на уровне Преп или ниже. Соединение должно быть только на уровне ПРЕП или ниже.
  - а) Обе ступни брейсера должны находиться в руках баз на уровне ПРЕП

Исключение: Если брейс находится в положении стредл на плечах, флэт бэк, стредл лифт или стойка на плечах, тогда обе ступни брейс не находятся в руках баз.

2. Вытянутый стант на двух ногах не может иметь брейс с другими вытянутыми стантами.

- Д. Станты на одной ноге:**

1. Станты на одной ноге на уровне Преп должны быть выполнены с брейс с соединением только кистью или рукой на уровне Преп или ниже.
  - а) Соединение должно быть сделано до инициации станта на одной ноге на уровне преп.
  - б) Обе ступни брейсера на ПРЕП уровне должны быть в руках баз.

Исключение: Ступни брейсеров на уровне ПРЕП не обязательно должны быть в/на руках баз, если эти брейсеры находятся в положении

стредл на плечах, флэт-бэк, стредл-лифт или стойке на плечах. (если брейс находится в положении стредл на плечах, флэт бэк, стредл лифт или стойка на плечах, тогда обе ступни брейс не находятся в руках баз.)

2. Вытянутые станты на одной ноге запрещены.

**Е.** Запрещается выполнение стантов, пирамид, а также движение других спортсменов над/под другими стантами, пирамидами или спортсменами.

Пояснение: Флайер не может проходить над/под корпусом другого флайера независимо выполнен этот стант/пирамида отдельно или нет.

Пример: Стант стредл на плечах проходит под стантом Преп- это запрещено.

## **СПУСКИ (младшие дети)**

**Примечание:** Элемент расценивается как СПУСК в том случае, если флайер принимается в крэдл или на соревновательную поверхность с поддержкой.

**А.** Для приема в крэдл со станта с одиночной базой должен быть споттер, который хотя бы одной кистью-рукой будет поддерживать флайера в области от талии до плеч в момент приема в крэдл для обеспечения безопасности зоны «голова-шея».

**В.** Спуск в крэдл со мультибазового станта должен осуществляться при участии 2 кетчеров и дополнительного споттера, который хотя бы одной кистью-рукой будет поддерживать флайера в области от талии до плеч в момент приема в крэдл для обеспечения безопасности зоны «голова-шея».

**С.** Спуски на соревновательную поверхность должны осуществляться при поддержке оригинальной базы **или споттера**. Базам запрещено подбрасывать, толкать, выбрасывать флайера на соревновательную поверхность без соответствующей поддержки. Разрешены элементы прямого соскока или небольшого подброса с последующим спуском на соревновательную поверхность в случае, если флайер находится изначально на уровне талии или ниже. В этом случае дополнительной страховки не требуется, если флайер не выполняет никаких элементов.

*Пояснение: спуск без поддержки с высоты выше уровня талии запрещен.*

**Д.** Разрешен только базовый «Прямой крэдл» (basic straight cradles).

**Е.** При спуске запрещено выполнение винтовых оборотов (включая повороты на 1/4).

**Ф.** Запрещается выполнение стантов, пирамид, а также движение других спортсменов или средств агитации при непосредственном выполнении элементов спуска. Также при спуске запрещается пробрасывать спортсмена или средства агитации над, под или через станты или пирамиды.

**Г.** Запрещены спуски с уровня выше преп в пирамидах.

**Пояснение:** Вытянутый стант в пирамиде должен быть опущен на уровень ПРЕП или ниже ДО того как он сможет выполнить спуск.

**Н.** Спуск свободным флип-вращением запрещен. Спуск флип-вращением с контактом запрещен

- I. При спуске флайер должен быть принят оригинальной базой.
- J. Запрещается запланировано перемещать базы при выполнении элемента спуска флайера.
- K. Флайерам запрещается физически контактировать друг с другом при спуске с пирамиды или станта.
- L. «Теншен ролл/дроп» любых видов запрещены.

## **ВЫБРОСЫ (младшие дети)**

- A. Все виды выбросов запрещены.

## **9.2. Дисциплина ЧИР.**

**Возрастная категория «Мальчики, девочки» (мальчики/девочки) (L2. INTERMEDIATE)**

## **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ (мальчики/девочки)**

- A. Все акробатические элементы должны начинаться и завершаться на спортивном покрытии.

*Исключение: спортсмен может приходить с отскока в руки базе для последующего выполнения станта. Если при этом выполняются акробатические элементы, требующие вращения через голову, тогда флайер должен быть пойман и остановлен в неинверсионном положении перед тем как продолжить заход на стант, включающее в себя вращение через голову.*

*Пример: рондат – фляк и приход в руки базе посредством сальто назад будет являться нарушением правила для **возрастной категории «мальчики/девочки»**. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием акробатического элемента и последующим выбросом в станте. Допустим прыжок флайера в кредл после выполнения акробатического элемента, а затем подготовка станта для выполнения выброса с вращением. Также разрешается выполнение подобной связки, если флайер приходит в базу из фляка с места без предшествующего рондата.*

- B. Выполнение акробатических элементов над, под другим спортсменом, а также сквозь стант или средство агитации запрещено.

*Пояснение: прыжок через спортсмена –разрешен (Один спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена)*

- C. Выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средства агитации или касаясь их, запрещено.

- D. Дайв ролл разрешен.

*Примечание: дайв ролл, включающий в себя винтовое вращение запрещен.*

Е. Чир-прыжки не считаются акробатическим элементом. Таким образом, включение прыжка в акробатическую дорожку автоматически ее прервет.

### **АКРОБАТИКА С МЕСТА (мальчики/девочки)**

А. Разрешены элементы в 1 флип-вращение и 1 винтовое вращение

### **АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА (мальчики/девочки)**

А. Разрешены элементы в 1 флип-вращение и 1 винтовое вращение

### **СТАНТЫ (мальчики/девочки)**

#### **А. Споттеры**

1. Споттер необходим для каждого флайера на уровне выше преп.
2. Споттер необходим для каждого флайера в «станте на полу».

*Пояснение: Споттер может поддерживать флайера за талию в «станте на полу»*

#### **В. Уровни стантов**

1. Стант на одной ноге выше уровня преп запрещен. Стант на одной ноге не может проходить уровень перп.

*Уточнение 1: Удержание флайера в станте на одной ноге над головой базы запрещено.*

*Уточнение 2: Если основная база присядет, станет на колени или снизит общую высоту станта, но при этом стант останется на вытянутых руках (исключая стант на полу) – этот стант будет считаться вытянутым и, следовательно, запрещенным, несмотря на позицию заднего споттера.*

2. Вытянутый стант с одиночной базой даже с поддержкой запрещен.

С. Винтовые станты и винтовые переходы между стантами не могут превышать  $\frac{1}{2}$  оборота флайера по отношению к поверхности.

*Пояснение: Винтовое вращение флайера с параллельным перемещением спортсменов базы в одной связке, будет засчитано как нарушение, если суммарное количество оборотов флайера по отношению к поверхности превысит  $\frac{1}{2}$  оборота. Технический судья должен брать за точку отсчета количество оборотов бедер флайера, для определения количества оборотов, выполненных внутри одного элемента. Как только стант выполнен (т.е. наблюдается определенная остановка), спортсмены могут продолжить выполнение программы с разворотами.*

*Исключение: Лог/баррель ролл 360 градусов разрешен только если он начинается и заканчивается в кредл и поддерживается базой.*

Уточнение: Лог/баррель ролл не может включать какой-либо элемент (например, кик винт). Уточнение: Лог ролл может поддерживаться другим флайером.

**D.** В переходах как минимум одна база должна сохранять контакт с флайером.

**E.** Станты и переходные станты с помощью флип-вращения без контакта запрещены.

**F.** Запрещается выполнение стантов, пирамид, а также движение других спортсменов над/под другими стантами, пирамидами или спортсменами.

*Пояснение: Это относится к перемещению корпуса спортсмена над\под корпусом другого спортсмена; не через руки или ноги.*

*Пояснение: Флайер не может проходить над/под корпусом другого флайера независимо выполнен этот стант/пирамида отдельно или нет.*

*Пример: Стант стредл на плечах проходит под стантом преп - это запрещено.*

*Исключение: Спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена.*

**G.** «Прием/поддержка в X-позиции» (Split Catch) одиночной базой – запрещено.

**H.** Стант с одиночной базой с несколькими флайерами запрещен.

## **I. Правила Релиза (мальчики/девочки)**

1. Никакие релизы не разрешены, кроме тех, что указаны в разделах «СПУСКИ» и «ВЫБРОСЫ»

2. Флайер не может приземляться после релиза в положение инверсии или прон.

3. При релизе флайер должен прийти в оригинальную базу (original base).

*Пояснение: Спортсмен не может приземляться на спортивную поверхность без поддержки другим спортсменом.*

*Исключение: см. Спуски п. С*

4. Релиз из инверсионной позиции в неинверсионную запрещен.

5. Вращение «вертолет» запрещено.

6. Лог/баррель ролл с вращением на 360 градусов разрешен, если начинается и заканчивается в кедл

*Уточнение: Лог ролл с одиночной базой должен быть выполнен с двумя кетчерами. Лог-ролл с мульти базой должен быть выполнен с тремя кетчерами.*

*Уточнение: Лог ролл не может быть выполнен с поддержкой другого флайера.*

*Уточнение: Лог/баррель ролл должен быть принят в оригинальную базу и не должен включать какой-либо другой элемент кроме винтового вращения.*

*Пример, кик винт запрещен.*

7. Релиз должен быть выполнен вертикально. Любые отклонения в сторону считаются нарушением.
8. Релиз не может выполняться над, под или через другие станты, пирамиды или спортсменов.

## **Ж. Станты-инверсии**

1. Переходы с инверсионной позиции на уровне граунд в неинверсионную позицию разрешен. Все остальные инверсии запрещены.

*Уточнение: Все спортсмены в положении инверсии должны иметь контакт с соревновательной поверхностью до тех пор, пока не будут подняты в не инверсионную позицию.*

*Пример: Можно – перейти из стойки на руках на полу в не инверсионный стант такой как стредл на плечах. Запрещено – перейти из крэдл в стойку на руках или из позиции проп в кувырок вперед.*

- К.** Базы, удерживающие вес флайера, не могут находиться в положении инверсии или «мостик».

*Пояснение: Спортсмен, стоящий на соревновательной поверхности не является флайером.*

## **ПИРАМИДЫ (мальчики/девочки)**

- А.** Все пирамиды должны быть выполнены в соответствии с правилами построения «Стантов» и «Спусков». Разрешены пирамиды максимально в 2 высоты.

**1.** Вытянутые станты на одиночной базе даже с поддержкой запрещены.

- В.** Базы оказывают основную поддержку флайерам.

*Пояснение: Каждый раз, когда флайер освобождается от баз (релиз) при переходе в пирамидах, флайер должен приходить в крэдл или спускаться на соревновательную поверхность и следовать правилам «СПУСКИ» для «мальчики/девочки».*

- С.** Вытянутые станты не могут иметь брейс с другими вытянутыми стантами.

- Д.** Запрещается выполнение стантов, пирамид, а также движение других спортсменов над/под другими стантами, пирамидами или спортсменами.

*Пояснение: Флайер не может проходить над/под корпусом другого флайера независимо выполнен этот стант/пирамида отдельно или нет.*

*Пример: Стант стредл на плечах проходит под стантом преп- это запрещено.*

- Е.** «Вытянутые станты» на одной ноге:

1. Станты на одной ноге должны быть выполнены с брейс с соединением кистью или рукой на уровне преп или ниже. Рука или кисть флайера должны быть соединены с рукой или кистью брейсера.

2. Соединение должно быть сделано до инициации станта на одной ноге на уровне преп.
3. Обе ступни брейсера на преп уровне должны быть в руках баз.  
Исключение: если брейс находится в положении стредл на плечах, флэт бэк, стредл лифт, тогда обе ступни брейс не должны находится в руках баз.

## СПУСКИ (мальчики/девочки)

*Примечание: Элемент расценивается как СПУСК в том случае, если флайер принимается в крэдл или на соревновательную поверхность с поддержкой.*

- A.** Для приема в крэдл со станта с одиночной базой должен быть споттер, который должен обеспечивать прямой физический контакт хотя бы одной кистью-рукой за талию или плечо флайера для обеспечения безопасности зоны «голова-шея».
- B.** Спуск в крэдл с мультибазового станта должен осуществляться при участии 2 кетчеров и дополнительного споттера, который должен обеспечивать прямой физический контакт хотя бы одной кистью-рукой за талию или плечо флайера для обеспечения безопасности зоны «голова-шея».
- C.** Спуски на соревновательную поверхность должны осуществляться при поддержке оригинальной базы или споттера.  
Исключение: Разрешены элементы прямого соскока или небольшого подброса с последующим спуском на соревновательную поверхность в случае, если флайер находится изначально на уровне талии или ниже. В этом случае дополнительной страховки не требуется, если флайер не выполняет никаких элементов.  
*Пояснение: спуск без поддержки с высоты выше уровня талии запрещен.*
- D.** Разрешен только базовый «Прямой крэдл» (basic straight cradles) и  $\frac{1}{4}$  разворота.
- E.** При спуске запрещены винтовые вращения, превышающие  $\frac{1}{4}$  оборотов. Выполнение любых других элементов при спуске запрещены.  
*Например, той тач, пайк, так и т.д. запрещены.*
- F.** Запрещается выполнение стантов, пирамид, а также движение других спортсменов или средств агитации при непосредственном выполнении элементов спуска. Также при спуске запрещается пробрасывать спортсмена или средства агитации над, под или через станты или пирамиды.
- G.** Спуск в крэдл с вытянутого станта на одной ноге в пирамиде разрешен.
- H.** Спуск свободным флип-вращением или флип-вращением с контактом запрещен.
- I.** При спуске флайер должен быть принят оригинальной базой.
- J.** Запрещается запланировано перемещать базы при выполнении элемента спуска флайера.

- К. Флайерам запрещается физически контактировать друг с другом при спуске с пирамиды или станта.
- Л. «Теншен ролл/дроп» любых видов запрещены.

### **ВЫБРОСЫ (мальчики/девочки)**

- А. Максимальное количество человек в базе для выполнения выброса – 4. Одна из баз должна находиться позади станта и может помогать при выбросе.
- В. При выполнении броска все базы должны стоять ногами на соревновательной поверхности, сам выброс должен приниматься в креддл. Флайера должны принимать минимум 3 кетчера из оригинальной базы, при этом один из кетчеров должен находиться позади станта для страховки зоны «голова-плечи». Во время выполнения выброса база должна быть неподвижной.
- С. Пояснение: запрещены запланированные перемещения.
- Д. Обе ноги флайера должны быть на/в руках базы перед выполнением выброса.
- Е. Флиповые, винтовые, инверсионные или перемещающиеся выбросы запрещены.
- Ф. Запрещается перемещение спортсмена, станта, пирамиды или средства агитации над или под выбросом. Выброс не может быть над, под и через пирамиду, стант, спортсмена или средство агитации.
- Г. Единственная разрешенная позиция флайера при выбросе – прямая позиция.
- Н. Уточнение: сильный прогиб в спине не будет считаться прямой позицией и будет квалифицирован как нарушение правил.
- И. Флаер в прямой позиции может использовать любое положение рук.
- Ж. Флайеры, выполняющие элементы из баскет-тосса не могут находиться в контакте друг с другом.
- К. При выполнении баскет-тосса в выбросе может участвовать только 1 флайер.

### **9.3. Дисциплины ЧИР, ЧИР МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС.**

**Возрастная категория «Юниоры, юниорки» (юниоры, юниорки) (L5. ELITE)**

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ (юниоры, юниорки)**

- А. Все акробатические элементы должны начинаться и завершаться на спортивном покрытии.

*Исключение: спортсмен может приходить с отскока в руки базы для последующего выполнения станта. Если при этом выполняются акробатические элементы, требующие вращения через голову, тогда флайер должен быть пойман и остановлен в неинверсионном положении перед тем как продолжить заход на стант, включающее в себя вращение через голову.*

*Пример: рондат – фляк и приход в руки базе посредством сальто назад будет являться нарушением правила для юниоров. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием акробатического элемента и последующим выбросом в станте. Допустим прыжок флайера в кредл после выполнения акробатического элемента, а затем подготовка станта для выполнения выброса с вращением. Также разрешается выполнение подобной связки, если флайер приходит в базу из фляка с места без предшествующего рондата.*

**В.** Выполнение акробатических элементов над, под другим спортсменом, а также сквозь стант или средство агитации запрещено.

*Пояснение: прыжок через спортсмена – разрешен (Один спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена)*

**С.** Выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средства агитации или касаясь их, запрещено.

**Д.** Дайв ролл разрешен.

*Примечание: дайв ролл, включающий в себя винтовое вращение запрещен.*

**Е.** Чир-прыжки не считаются акробатическим элементом. Таким образом, включение прыжка в акробатическую дорожку автоматически ее прервет.

### **АКРОБАТИКА С МЕСТА (юниоры, юниорки)**

**А.** Разрешены элементы в 1 флип-вращение и 1 винтовое вращение

### **АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА (юниоры, юниорки)**

**А.** Разрешены элементы в 1 флип-вращение и 1 винтовое вращение

### **СТАНТЫ (юниоры, юниорки)**

**А.** Минимум один споттер должен страховать каждого спортсмена выше уровня преп.

**В.** Вытянутые станты, при которых флайер стоит на 1 ноге, разрешены.

**С.** Заходы на стант винтовым вращением, а также винтовые переходы между стантами не могут превышать 2 и 1/4 оборотов флайера по отношению к поверхности.

*Пояснение: Винтовое вращение флайера с параллельным перемещением спортсменов базы в одной связке, будет засчитано как нарушение, если суммарное количество оборотов флайера по отношению к поверхности превысит 2 и 1/4 оборотов. Технический судья должен брать за точку отсчета количество оборотов бедер флайера, для определения количества оборотов, выполненных внутри одного элемента. Как только стант выполнен (т.е. наблюдается определенная остановка), спортсмены могут продолжить выполнение программы с разворотами.*

- D.** Способ захода на стант, а также переходные станты с помощью флип-вращения без контакта запрещены.
- E.** Прием/поддержка в X-позиции (Split Catch) одиночной базой – запрещено.
- F.** Стант с одиночной базой с несколькими флайерами разрешен при условии, что для каждого флайера будет свой споттер.

**G. Правила Релиза (юниоры, юниорки)**

1. Релиз не должен превышать 46 см над уровнем вытянутой руки

*Пример: элемент «Тик-так» разрешен.*

*Пояснение: если флайер оторвется от уровня вытянутых вверх рук базы более чем на 46см, такой элемент будет считаться выбросом и оцениваться по соответствующим критериям. Для того, чтобы точно определить высоту, на которую отрывается флайер от базы при релизе, необходимо отследить расстояние от уровня бедер флайера на верхней точке до уровня вытянутых рук базы. Если это расстояние превышает длину ног флайера плюс 46 см, то элемент будет рассчитываться как выброс или спуск и, соответственно, должен быть выполнен по правилам.*

2. Флайер не может приземляться после релиза в положение инверсии. При переходе из положения инверсии в прямое положение запрещено выполнять винтовые вращения.

Исключение: переворот вперед + **заход** в вытянутый стант разрешено выполнение  $\frac{1}{2}$  винта.

**При релизе** во время перехода флайера из положения инверсии в прямое положение на уровне преп и выше необходим споттер.

3. При релизе флайер должен прийти в оригинальную базу (original base).

*Пояснение: Спортсмен не может приземляться на спортивную поверхность без поддержки другим спортсменом.*

Исключение: см. Спуски п.С

Исключение: **Стант с одиночной базой с несколькими флайерами**

4. Вращение «вертолет» разрешено на 180 градусов и должно выполняться минимум 3 базами, одна из которых должна находиться около зоны «голова и плечи» флайера.
5. Релиз должен быть выполнен вертикально. Любые отклонения в сторону считаются нарушением.
6. Релиз не может выполняться над, под или через другие станты, пирамиды или спортсменов.
7. При релизе флайеры не могут находиться в контакте друг с другом.

Исключение: **Стант с одиночной базой с несколькими флайерами**

## Н. Станты-инверсии (юниоры, юниорки)

1. Вытянутые станты, при которых флайер находится в положении инверсии - разрешены. См. также «Станты» и «Пирамиды»
2. Даунворд с инверсией с уровня выше преп должны выполняться как минимум тремя базами, две из которых должны контролировать зону «голова-плечи». Контакт должен начинаться на уровне плеч (или выше) базы.

*Пояснение: Базы должны держать тело флайера в области талии-плеч, чтобы обеспечить безопасность голове и плечам флайера.*

*Пояснение: правило страховки тремя базами не распространяется на даунворд с инверсией, начинающиеся с уровня преп или ниже. Если стант начинается на уровне преп или ниже и проходит над уровнем преп то тогда требуется 3 кентчера. (момент, когда флайер проходит через инверсионное положение во время выполнения даунворд, является главной заботой по обеспечению безопасности)*

Исключение: Переход из вытянутого станта, при котором флайер находится в положении инверсии (например, игла или стойка на руках) на уровень преп разрешен.

3. При выполнении даунворд с инверсией, флайер должен сохранять контакт с оригинальной базой.

Исключение: Контакт может прерываться, когда это необходимо (например, спуск «колесом»).

4. Даунворд с инверсией с уровня выше преп:

- а) Не могут останавливаться в положении инверсии. (Пример: вращение колесом с приходом на ноги).

Исключение – Переход из вытянутого станта, при котором флайер находится в положении инверсии (например, игла или стойка на руках) на уровень преп разрешен.

- б) Приземление флайера или касание спортивной поверхности в положении инверсии запрещено.

*Пояснение: прием флайера с вытянутых стантов в положение проп или лицом вверх должен четко показывать, что он не находится в положении инверсии. После чего флайер может выполнить сход на спортивную поверхность.*

- в) Флайеры при выполнении даунворд с инверсией не должны иметь контакт друг с другом.

- I. Базы, удерживающие вес флайера, не могут находится в положении инверсии или «мостик».

## **ПИРАМИДЫ (юниоры, юниорки)**

**А.** Все пирамиды должны быть выполнены в соответствии с правилами построения «Стантов» и «Пирамид». Разрешены пирамиды максимально в 2 высоты.

**В.** Базы оказывают основную поддержку флайерам.

**Исключение:** см. Релизы с брейс в пирамидах

### **С. Правила Релиза в Пирамидах**

1. Во время перехода в пирамидах, флайер может проходить выше уровня 2 высот чел, находясь в физическом контакте с минимум 1 базой на уровне преп или ниже. **Должен сохраняться контакт с одним и тем же брейсером на протяжении всего перехода.**

*Пояснение: Флайер должен вернуться в базу ДО того момента, как он потеряет контакт с брейсером. База, стоит на соревновательной поверхности.*

2. Основной вес флайера, проходящего третий уровень нельзя переносить на второй уровень.

*Пояснение: переход должен выполняться в динамике.*

3. После релиза в пирамидах без инверсии флайер должен быть пойман минимум 2 спортсменами (минимум 1 кетчер и 1 споттер), при этом:

а) обе базы должны стоять неподвижно

б) обе базы должны поддерживать визуальный контакт с флайером на протяжении всего его перемещения.

4. При выполнении переходов между пирамидами без инверсии можно менять базу. При этом:

а) флайер должен оставаться в прямом физическом контакте с базой на уровне преп или ниже.

*Пояснение: Флайер должен вернуться в базу ДО того момента, как он потеряет контакт с брейсером. База, стоит на соревновательной поверхности.*

б) Флайера должны принимать как минимум 2 спортсмена (1 кетчер и 1 споттер), при этом они должны быть неподвижны и не должны выполнять какие-либо элементы, когда переход уже начат (началом исполнения считается присед для последующего подброса флайера)

### **Д. Инверсии в пирамидах (юниоры, юниорки)**

1. См. правила стантов с инверсией.

### **Е. Релиз с инверсией с брейс в Пирамидах (юниоры, юниорки)**

1. Переходы в пирамидах могут быть выполнены с инверсионными элементами с брейс (включая флипы с брейс), если в процессе выполнения элемента флайер сохраняет физический контакт как минимум с 1 спортсменом (другим флайером или базой) на уровне преп

или ниже. **Должен сохраняться контакт с одним и тем же брейсером на протяжении всего перехода.** Флайер должен вернуться в базу ДО того момента, как он потеряет контакт с брейсером. База, стоит на соревновательной поверхности.

2. Вращения при инверсии с брейс разрешены до 1 и 1/4 флип-вращений и 1/2 винтовых вращений.
3. Если при инверсии с брейс винтовое вращение превышает 1/2 оборота, то флип-вращение должно быть не более 3/4 оборота. При этом количество винтовых вращений не может быть более 1 оборота (более 1/2 и менее 1), а релиз начинается с вертикальной неинверсионной позиции и флайер при приеме в крэдл, на спину или в прон-позицию не переходит уровень горизонтали.

*Пояснение. Разрешено: при баскет тоссе и спонж тоссе флайер выполняет 1 винтовое вращение и сальто назад на 3/4 после чего приходит в прон-позицию. При этом флайер должен быть в постоянном контакте с **одним брейсером.** До выброса флайер находится в вертикальном неинверсионном положении.*

4. При выполнении **инверсионных переходов в пирамидах** можно менять базу.
5. Элементы инверсии с брейс (включая флипы с брейс) должны проходить в динамике.
6. Элементы инверсии с брейс (включая флипы с брейс) **без винтового вращения** должны приниматься минимум тремя базами.

Исключение: флипы с брейс, которые приходят в прямую позицию на уровне преп или выше должны приниматься как минимум 1 базой и 2 дополнительными споттерами

- a) база **и споттеры** не должны перемещаться
  - b) база **и споттеры** должны поддерживать визуальный контакт с флайером на протяжении всего его перемещения.
  - c) база **и споттеры** не должны перемещаться или выполнять иные элементы, когда переход уже начат (началом исполнения считается присед для последующего подброса флайера).
7. Все элементы инверсии с брейс (включая флипы с брейс), **с винтовым вращением минимум на 1/4, должны приниматься минимум тремя кэтчерами (кэтчер – спортсмен, отвечающий за прием флайера, см. Термины).** Все 3 (три) кэтчера должны контактировать с флайером во время приема.
    - a) **кэтчеры** не должны перемещаться.
    - b) **кэтчеры** должны поддерживать визуальный контакт с флайером на протяжении всего его перемещения.
    - c) **кэтчеры** не должны перемещаться или выполнять иные элементы, когда переход уже начат (началом исполнения считается присед для последующего подброса флайера)
  8. При выполнении любых инверсионных элементов с брейс запрещено движение вниз (даунворд с инверсией).

9. При выполнении флипов с брейс у флайеров не должно быть контакта друг с другом.
10. При выполнении флипов с брейс соединение флайера с брейсером должно быть не выше уровня ПРЕП.

## **СПУСКИ (юниоры, юниорки)**

*Примечание: Элемент расценивается как СПУСК в том случае, если флайер принимается в креддл или на соревновательную поверхность.*

- A.** Спуск в креддл со стантов с одиночной базой должен осуществляться при участии дополнительного споттера, который должен обеспечивать прямой физический контакт хотя бы одной рукой за талию или плечо флайера для обеспечения безопасности зоны «голова-шея».
- B.** Спуск в креддл со станта с несколькими базами должен осуществляться при участии 2 кетчеров и дополнительного споттера, который должен обеспечивать прямой физический контакт хотя бы одной рукой за талию или плечо флайера для обеспечения безопасности зоны «голова-шея».
- C.** Спуски на соревновательную поверхность со стантов и пирамид должны осуществляться при поддержке оригинальной базы **или споттера**. Базам запрещено подбрасывать, толкать, выбрасывать флайера на соревновательную поверхность без соответствующей поддержки. Разрешены элементы прямого соскока или небольшого подброса с последующим спуском на соревновательную поверхность в случае, если флайер находится изначально на уровне талии или ниже. В этом случае дополнительной страховки не требуется, если флайер не выполняет никаких элементов.  
*Пояснение: спуск без поддержки с высоты выше уровня талии запрещен.*
- D.** При спуске разрешен винтовой оборот в 2-1/4 вращений.
- E.** Запрещается выполнение стантов, пирамид, а также движение других спортсменов или средств агитации при непосредственном выполнении элементов спуска. Также при спуске запрещается пробрасывать спортсмена или средства агитации над, под или через станты или пирамиды.
- F.** Спуск свободным флип-вращением запрещен. Спуск флип-вращением с контактом разрешен.
- G.** При спуске флайер должен быть принят оригинальной базой.
- H.** Запрещается запланировано перемещать базы при выполнении элемента спуска флайера.
- I.** Флайерам запрещается физически контактировать друг с другом при спуске с пирамиды или станта.
- J.** «Теншен ролл/дроп» **любых видов** запрещены.
- K.** При приеме в креддл **нескольких** флайеров с **одиночной базы**, для каждого флайера должно быть обеспечено 2 кетчера. Кетчеры и базы не должны перемещаться при выполнении спуска.
- L.** При спуске из инверсионной позиции **запрещено выполнять винтовые вращения.**

## **ВЫБРОСЫ (юниоры, юниорки)**

- А.** Максимальное количество человек в базе для выполнения выброса – 4. Одна из баз должна находиться позади станта и может помогать при выбросе.
- В.** При выполнении броска все базы должны стоять ногами на соревновательной поверхности, сам выброс должен приниматься в креддл. Флайера должны принимать минимум 3 кетчера из оригинальной базы, при этом один из кетчеров должен находиться позади станта для страховки зоны «голова-плечи». Во время выполнения выброса база должна быть неподвижной.  
*Пояснение: запрещены запланированные перемещения.*  
Исключение: разрешен разворот баз на ½ оборота при выполнении элемента kick full basket.
- С.** Обе ступни флайера должны быть в/на руках баз перед началом выброса.
- Д.** Выбросы, включающие в себя флиповые вращения, инверсии или преднамеренное горизонтальное смещение базы в сторону запрещены.
- Е.** Запрещается перемещение спортсмена, станта, пирамиды или средства агитации над или под выбросом. Выброс не может быть над, под и через пирамиду, стант, спортсмена или средство агитации.
- Г.** Разрешены винтовые вращения до 2 ½ оборота
- Ж.** Флайеры, выполняющие элементы из баскет-тосса не могут находиться в контакте друг с другом.
- И.** При выполнении баскет-тосса в выбросе может участвовать только 1 флайер.

## **9.4. Дисциплины ЧИР, ЧИР МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС, ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ. Возрастная категория «Мужчины, женщины» (L6. PREMIER)**

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ (мужчины, женщины)**

- А.** Все акробатические элементы должны начинаться и завершаться на спортивном покрытии.  
Исключение 1: спортсмен может приходить в руки базе для последующего выполнения станта. **Если заход происходит с акробатическими элементами включающими вращение через голову, тогда флайер должен быть пойман и остановлен в неинверсионной позиции до того, как выполнить заход в стант с вращением через голову.**  
Исключение 2: разрешается выполнение рондата с последующим бесконтактным флип-заходом в стант (ревайнд) и одиночных фляков назад с последующим ревайнд. При этом запрещается выполнять любые акробатические элементы перед исполнением рондатов или фляков назад из положения стоя.
- В.** Выполнение акробатических элементов над, под другим спортсменом, а также сквозь стант или средство агитации запрещено.

*Пояснение: прыжок через спортсмена – разрешен (Один спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена)*

**C.** Выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средства агитации или касаясь их, запрещено.

**D.** Дайв ролл разрешен.

*Примечание: дайв ролл, включающий в себя винтовое вращение запрещен.*

## **АКРОБАТИКА С ПОЛА/ АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА (мужчины, женщины)**

**а)** Разрешены элементы в 1 флип-вращение и 1 винтовое вращение

### **СТАНТЫ (мужчины, женщины)**

**A.** Обязательно наличие споттера:

1. При выполнении стантов на одной руке **выше уровня преп.** Кроме купи или либерти.

*Пояснение: при выполнении стантов на одной руке – флажок, арабеск, точ, скорпион, лук и стрелы и т.д. – флайера должен страховать споттер.*

2. Если заход на стант или переход сопровождается **релизом** с винтовым вращением более чем на 360 градусов или **релизом**, когда флайер проходит положение инверсии.

3. В стантах, где флайер находится в положении инверсии **выше уровня преп**

4. При релизе флайера в стант на одной руке с уровня выше, чем граунд.

**B.** Уровни стантов

1. **Вытянутые станты на одной ноге разрешены.**

**C.** Винтовые вращения при заходах на стант, а также винтовые переходы между стантами не могут превышать 2 и 1/4 оборотов флайера по отношению к поверхности.

*Пояснение: Винтовое вращение флайера с параллельным перемещением спортсменов базы в одной связке, будет засчитано как нарушение, если суммарное количество оборотов флайера по отношению к поверхности превысит 2 и 1/4 оборота. Технический судья должен брать за точку отсчета количество оборотов бедер флайера, для определения количества оборотов, выполненных внутри одного элемента. Как только стант выполнен (т.е. наблюдается определенная остановка), спортсмены могут продолжить выполнение программы с разворотами.*

**D.** Ревайнды (**свободные флип-вращения**), а также станты и переходы с флип-вращениями с поддержкой разрешены. Первые должны начинаться только с уровня граунд и могут достигать максимально 1 флип-вращения и 1-1/4 винтовых вращений.

Исключение 1: Ревайнды могут быть выполнены сразу в крэдл с 1-1/4 флип-вращений. Все ревайнды, которые принимаются ниже уровня плеч, должны быть приняты двумя кетчерами. *Пример: ревайнд с приходом в крэдл.*

Исключение 2: разрешается выполнение рондата с последующим бесконтактным флип-заходом в стант (ревайнд) и одиночных фляков назад с последующим ревайнд. При этом запрещается выполнять любые акробатические элементы перед исполнением рондатов или фляков назад из положения стоя.

*Пояснение: Станты и переходы с флип-вращениями без контакта и не начинающие со спортивной поверхности запрещены.*

*Пояснение: Toe pitch, leg pitch и другие способы захода не могут быть использованы в качестве начальных для связок элементов свободного вращения.*

**Е. Прием/поддержка в X-позиции (Split Catch) одиночной базой – запрещено.**

**Ф. Стант с одиночной базой с несколькими флайерами** разрешен при условии, что для каждого флайера будет свой споттер.

#### **Г. Правила Релиза (мужчины, женщины)**

1. Выброс при спуске не должен превышать 46 см над уровнем вытянутой руки.

*Пояснение: если флайер оторвется от поверхности вытянутых вверх рук базы более чем на 46см, такой элемент будет считаться выбросом и оцениваться по соответствующим критериям.*

2. Флайер не может приземляться после релиза в положение инверсии.

3. При релизе флайер должен прийти в оригинальную базу (original base).

Исключение 1: броски типа «соед» (база подбрасывает флайера за талию) на другую базу разрешены, если флайера подбрасывает одиночная база, а принимают минимум 1 база и 1 споттер. При это оба спортсмена на момент начала выполнения переброса не должны быть задействованы в выполнении каких-либо элементов.

**Исключение 2: Бросок с одиночной базы с несколькими флайерами разрешен без возврата в оригинальную базу**

*Пояснение: с уровня выше талии спортсмен не может приземляться на спортивную поверхность без поддержки.*

4. Вращение «вертолет» разрешено на 180 градусов и должно выполняться базой минимум 3 человек, один из которых должен осуществлять контроль за положением головы и плеч фляера.

5. Релизы должны быть максимально вертикальными. См. исключение пп.е.3 выше.

6. Релизы не могут проходить над, под или через другие станты, пирамиды или других спортсменов.

7. При релизе сразу в нескольких стантах флайеры не могут контактировать друг с другом.

**Исключение: Стант с одиночной базой с несколькими флайерами**

## **Н. Инверсии в стантах (мужчины, женщины)**

Даунворд с инверсией с уровня выше преп должен поддерживаться минимум двумя базами. При этом флайер должен находиться в постоянном контакте с базами.

## **ПИРАМИДЫ (мужчины, женщины)**

**А.** Разрешены пирамиды до 2-1/2 высот.

**В.** Для пирамид 2-1/2 высоты должно быть два споттера – для каждого флайера на 3 уровне. Только один из споттеров может предоставлять дополнительную поддержку пирамиде. При этом споттеры должны уже находиться на своих местах, когда флайер начинает заход на пирамиду. Один должен быть сзади, а другой спереди или сбоку пирамиды и быть готовым оказать поддержку флайеру, если он спускается вперёд. Только после того, как пирамида будет зафиксирована и флайер готов к спуску, споттер может переместиться назад для приема в кредл. Т.к. типы пирамид постоянно обновляются и усложняются, рекомендуется адекватно оценивать ситуацию и принимать решение, где должен находиться споттер в пирамиде отдельно по каждой новой пирамиде.

Пояснение: Для всех пирамид типа «Тауер» позади должен стоять споттер, который физически не участвует в поднятии и удержании пирамиды. И для поддержки спортсмена второго уровня, обязателен дополнительный споттер/брейсер (это не может быть споттер для флайера третьего уровня). Данное ограничение действует только для пирамид типа «Тауер», где в основании пирамиды – стойка на бедре.

**С.** Заброс на пирамиду с уровня граунд, не должен начинаться со стойки на руках. Допустимы 1 флип-вращение (из которого максимально допустимо  $\frac{3}{4}$  свободного вращения между релизом и контактом с маунтером) и 1 винтовое вращение или 0 флип-вращений и 2 винтовых вращения. При выполнении заброса на пирамиду с уровня выше граунд, допускается выполнение связок в 1 флип-вращение (из которого максимально допустимо  $\frac{3}{4}$  свободного вращения между релизом и контактом с маунтером) и 0 винтовых вращений или 0 флип-вращений и 2 винтовых вращения.

*Пояснение - Такие элементы, как забросы не могут существенно превышать максимально допустимую высоту исполняемого элемента, при этом флайерам запрещается проходить над, через, под стантами, пирамидами или отдельными спортсменами.*

## **Д. Релизы в Пирамидах(мужчины, женщины)**

1. Во время перехода в пирамидах, флайер может проходить выше уровня 2-1/2 высот при следующих условиях:

- а) При выполнении релиза «базами» второго уровня флайер должен вернуться в ту же «базу» второго уровня (например, при выполнении элемента «тик-так» в пирамиде «Тауэр» (2-1-1).
- б) При релизе с пирамиды в 2-1/2 высоты флайер не может приходить в положение прон или инверсии.

#### **Е. Инверсии в Пирамидах(мужчины, женщины)**

1. **Элементы** с инверсией разрешены до 2-1/2 высоты.
2. Даунворд с инверсией с уровня выше преп должен поддерживаться минимум двумя базами. При этом флайер должен оставаться в постоянном контакте с базой или другим флайером.

#### **Ф. Релизы с инверсиями с брейс (мужчины, женщины)**

1. Вращения при инверсии с брейс разрешены до 1-1/4 флип-вращений и 1 винтового вращения.
2. Вращения при инверсии с брейс разрешены, если флайер находится в физическом контакте, как минимум с 1 спортсменом на уровне преп или ниже. Флайер **должен быть принят** двумя кетчерами.  
**Исключение:** для выполнения инверсии с брейс на третий уровень достаточно одного кетчера.
3. Элементы инверсии с брейс (включая флипы с брейс), при которых флайер приходит в прямую позицию на уровне преп или выше должны приниматься как минимум 1 базой и 1 дополнительным споттером со следующими условиями:
  - а) база **и споттеры** не должны перемещаться
  - б) база **и споттеры** должны поддерживать визуальный контакт с флайером на протяжении всего его перемещения.
  - в) база **и споттеры** не должны перемещаться или выполнять иные элементы, когда переход уже начат (началом исполнения считается присед для последующего подброса флайера).

#### **Г. Релизы с пирамид в 2 и 1/2 высоты**

1. После релиза спортсмены не могут приземляться в прон или инверсионную позицию
2. Разрешено до 0 флип-вращений и 1 винтовое вращение

**Н. Для вытянутой пирамиды «бумажные куклы» на одной руке нужен споттер для каждого флайера**

#### **СПУСКИ (мужчины, женщины)**

*Примечание: Элемент расценивается как СПУСК в том случае, если флайер принимается в крэдл или на соревновательную поверхность.*

**А.** При спуске в крэдл со стантов с одиночной базой винтовым вращением более 1-1/4 оборотов должен быть дополнительный споттер, который поддерживает флайера хотя бы одной рукой за талию или плечо для обеспечения безопасности зоны «голова-шея».

**В.** Спуски на соревновательную поверхность со стантов и пирамид должны осуществляться с поддержкой оригинальной базы **или споттера**.

Исключение: Разрешены элементы прямого соскока или небольшого подброса с последующим спуском на соревновательную поверхность в случае, если флайер находится изначально на уровне талии или ниже. В этом случае дополнительной страховки не требуется, если флайер не выполняет никаких элементов.

*Пояснение: спуск без поддержки с уровня талии и ниже разрешен.*

**С.** Допускается выполнение стантов с винтовым вращением в 2 ¼ оборота с приемом в крэдл со всех стантов и пирамид до 2 высот. При этом флайера принимают как минимум 2 кетчера. Спуск с пирамид 2-1/2 роста разрешен при помощи винтового вращения в 1 ½ оборота и должен приниматься минимум 2 кетчерами, один из которых должен находиться в положении готовности принятия в крэдл.

Исключение: Спортсмен 3 уровня в пирамиде «Тауэр» может выполнять двойное винтовое вращение, если находится лицом к зрителям (например, экстеншн, либерти, флажок).

**Д.** При релизе с пирамиды в 2-1/2 высоты флайер не может приходить в положение проп или инверсии.

**Е.** Спуск флип-вращением в крэдл:

1. Разрешены вращения до 1 ¼ флип-вращений и ½ винтовых вращений (**арабское сальто**).
2. Принимаются минимум двумя кетчерами, один из которых должен быть в оригинальной базе с момента начала выполнения элемента.
3. При спуске с флип-вращением кетчеры и базы не могут намеренно смещаться в сторону.
4. Должны начинаться с уровня преп или ниже (не могут начинаться с пирамид в 2 ½ высоты).

Исключение: спуск флип-вращением вперед (¾) может выполняться с пирамид в 2 ½ высоты и принимается в крэдл двумя кетчерами, по одному с каждой стороны. Один из кетчеров должен находиться в положении готовности принятия в крэдл. *Этот вариант спуска исключает винтовые вращения.*

**Ф.** Спуск флип-вращением без контакта на соревновательную поверхность разрешен только вперед.

*Пояснение: спуски флип-вращением назад должны приниматься в крэдл.*

1. Разрешается выполнение 1 флип-вращения и 0 винтовых вращений.
2. Все спуски принимаются оригинальными базами.
3. Обязательно наличие споттера.
4. При спуске кетчеры и базы не могут намеренно смещаться в сторону.

5. Должны начинаться с уровня преп или ниже (не могут начинаться с пирамид в 2 ½ высоты).
- Г.** «Теншен ролл/дроп» **любых видов** запрещены.
- Н.** При приеме в креддл **нескольких флайеров с одиночной базы**, для каждого флайера должно быть обеспечено 2 кетчера. Кетчеры и базы не должны перемещаться при выполнении спуска.
- И.** При спуске **в кредл** с винтовым вращением со станта на 1 руке флайер должен иметь споттера, который поддерживает флайера хотя бы одной рукой за талию или плечо для обеспечения безопасности зоны «голова-шея».
- Ж.** Запрещается выполнение спусков над, через, под стантами, пирамидами или отдельными спортсменами.
- К.** Все флайеры при спусках принимаются оригинальными базами.  
**Исключение: Стант с одиночной базой с несколькими флайерами**
- Л.** При спуске кетчеры и базы не могут намеренно смещаться в сторону.
- М.** Флайерам запрещается физически контактировать друг с другом при спуске с пирамиды или станта.

### **ВЫБРОСЫ (мужчины, женщины)**

- А.** Максимальное количество человек в базе для выполнения выброса – 4. Одна из баз должна находиться позади станта и может помогать при выбросе.  
**Исключение 1: Fly away броски, которые проходят заднюю базу**  
**Исключение 2: Arabians (арабское сальто), в котором 3 база (обычно задняя) должна находиться впереди что бы потом принять в креддл**
- В.** При выполнении броска все базы должны стоять ногами на соревновательной поверхности. **Бросок начинается с уровня граунд** и должен приниматься в креддл. Флайера должны принимать минимум 3 кетчера из оригинальной базы, при этом один из кетчеров должен находиться **в зоне** для страховки «голова-плечи». Во время выполнения выброса база должна быть неподвижной.
- С.** **Обе ступни флайера должны быть в/на руках баз перед началом выброса.**
- Д.** Выбросы с вращениями разрешены в комбинации до 1 ¼ флип-вращения и 2 дополнительных элементов. Так, пайк или бланш не считаются как дополнительные элементы.  
*Разрешено – pike open double full. Запрещено – tuck X-out double full, т.к. раскрытие X-out считается дополнительным элементом.*

<b>Разрешены (2 элемента)</b>	<b>Запрещены (3 элемента)</b>
Tuck flip, X-out, Full twist	Tuck flip, X-out, Double Full twist
Double Full-Twisting Layout	Kick, Double Full-Twisting Layout
Kick, Full-Twisting Layout	Kick, Full-Twisting Layout, Kick
Pike, Open, Double Full-Twist	Pike, Split, Double Full-Twist
Arabian Front, Full-Twist	Full-Twisting Layout, Split, Full-Twist

*Примечание: Арабское сальто вперед +1 ½ винта считается разрешенным элементом*

- Е. Запрещается перемещение спортсмена, станта, пирамиды или средства агитации над или под выбросом. Выброс не может быть над, под и через пирамиду, стант, спортсмена или средство агитации.
- Ф. Выбросы без флип-вращений не могут превышать  $3 \frac{1}{2}$  винтовых вращения.
- Г. При выбросе флайеры могут приходиться в другую базу и должны быть приняты в крэдл 3-мя неподвижными кетчерами. При этом кетчеры не могут быть задействованы в выполнении каких-либо элементов и должны иметь постоянный визуальный контакт с флайером во время выполнения выброса. При данном выбросе разрешено: 0 флип-вращений и  $1 \frac{1}{2}$  винтовых вращений или  $\frac{3}{4}$  флип-вращений **вперед** и 0 винтовых вращений. Базы, выполняющие бросок должны оставаться на своих местах.
- Н. Флайеры, выполняющие элементы из баскет-тосса не могут находиться в контакте друг с другом.
- И. При выполнении баскет-тосса в выбросе может участвовать только 1 флайер.

## **10. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ и рекомендации к выполнению программ для дисциплин: ЧИР-ФРИСТАЙЛ, ХАЙ КИК, ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА, ХАЙ-КИК, ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА/ДВОЙКА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА/ДВОЙКА**

### **Общая информация**

1. Все команды/участники должны сопровождаться (быть под наблюдением) во время тренировок, выступлений тренером/сопровождающим лицом.
2. Тренеры должны учитывать возможности спортсмена и команды в целом составляя программу, включая те или иные элементы, следовать правильной прогрессии.
3. Все тренеры/сопровождающие лица должны иметь план на случай чрезвычайного происшествия или травмы.
4. Команды не должны нарушать чистоту соревновательного покрытия (пример - остатки блесток, помпонов и т. д.)
5. Все участники согласны соблюдать правила поведения тренеров и спортсменов на соревнованиях. Сопровождающее лицо/тренер каждой команды отвечает за поведение спортсменов своей команды, родителей и других лиц аффилированных с данной командой. Грубое нарушение данных правил будет основанием для дисквалификации.
6. Перед началом программы все члены команды должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности.
7. Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений.

8. Использование огня, ядовитых газов, животных и других потенциально опасных элементов строго запрещено. Нарушение данного пункта будет вести к дисквалификации.

### **Хореография, музыка**

1. Вызывающая, оскорбительная или вульгарная хореография, костюмы, макияж и/или музыка неподходящая для зрителей всех возрастов может вызвать неприятие аудитории. Это может оказать влияние на общее впечатление у судей и/или баллы выступления. Вульгарная, вызывающая хореография определяется как любое движение, подразумевающее что-либо предосудительное, неприличное или непристойное, выглядящее оскорбительно или имеющее сексуальный подтекст и/или непристойные жесты.
2. Вся хореография должна соответствовать возрасту.
3. Необходимо убедиться, что текст песен подходит для восприятия зрителям всех возрастов.

### **Характеристика спортивной экипировки / средства агитации**

Все участники команды должны быть одеты в единую форму, соответствующую стандартам черлидинга.

Допускается использование украшений на костюмах (стразы и т.п.)

Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть - топ, жилет и т.д. Под чрезмерно короткие шорты, трусы должны быть одеты колготки/лосины. Все спортсмены мужского пола должны быть одеты в закрытые (застегнутые) рубашки, майки или футболки. Рубашки, майки или футболки могут быть как с рукавами, так и без.

Вызывающая одежда, не соответствующая спортивному стилю, влечёт дисквалификацию всей команды.

Не рекомендуется использование на экипировке текстов и символов на иностранном языке.

Для использования во время выступлений разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля, а так же гимнастические полутапочки и гимнастическая защита для стопы. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе, запрещается выступать босиком, в обуви с роликовыми деталями и другой неподходящей обуви, а так же в носках, гольфах и т.д.

Запрещается использование ювелирных украшений, включая, в частности, сережки, кольца, продеваемые через нос, язык, пупок и кожу лица, а также запрещается ношение украшений из прозрачного пластика, браслетов, ожерелий и булавок на униформе. Украшения нельзя клеивать пластырем; все украшения должны быть сняты. Стразы можно прикреплять только к униформе; приклеивание стразов к коже запрещается.

**Пояснение: помпоны считаются частью костюма в ЧИР-ФРИСТАЙЛ и должны использоваться в течение все программы (для участников мужского пола использование помпонов - не рекомендуется)**

Помпоны могут не использоваться при выполнении лифтов и подбросов. Запрещается прикрепление помпонов к частям тела или экипировки (Исключение: помпоны на резинках).

Удерживаемые в руках средства агитации и свободно стоящие средства агитации запрещены.

Для дисциплин ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА/ДВОЙКА соответствующая одежда и аксессуары, отражающие хип-хоп культуру должны быть одеты. Использование частей костюма (таких как ожерелья/цепи, куртки, кепки разрешены и могут использоваться и сбрасываться).

## 10.1. Дисциплины **ЧИР-ФРИСТАЙЛ, ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА.** Все возрастные категории.

### А. **Выполнено индивидуально спортсменом**

(Акробатика в чир-фристайл разрешена, но не обязательна. Существуют определенные ограничения):

1. При вращении типа бедра над головой, в опорной точке не должно быть помпонов (исключения - кувырок вперед и назад)
2. Переворот без контакта (Airborne hip over head rotation) запрещен (исключение – **маховое сальто вперед (front aerials)** и колесо без касания руками спортивной поверхности).
3. Запрещено одновременная акробатика над или под другим спортсменом, которая включает вращение типа бедра над головой обоими спортсменами.
4. Приземления с фазы полета (**дроп**) на соревновательную поверхность, приходящиеся на колено(и), бедро, спину, живот, плечо, ягодицы, голову запрещены, если только первое касание не приходится на руку(и) или ступню(и).
5. Приземление в отжимания на соревновательную поверхность с фазы полета в которой участник свободен от контакта с соревновательной поверхностью запрещены.

### В. **Выполнено в группах или парах (лифты и партнерские взаимодействия)** (Лифты и партнерские взаимодействия разрешены, но не обязательны, со следующими ограничениями):

1. Саппотер не обязательно должен сохранять контакт с соревновательной поверхностью при условии, что **высота действия(skill) не превышает уровень плеч**
2. По меньшей мере один саппотер должен соприкоснуться с экзекутером во время выполнения элемента, уровень которого превышает высоту плеч.

(Исключение - когда экзекьютера поддерживает один саппотер релиз может произойти на любом уровне (высоте)), если:

- a. Экзекьютер после релиза не проходит инверсионную позицию
- b. Экзекьютер или пойман или поддерживается при приземлении на соревновательную поверхность одним или более саппотером(и)
- c. Экзекьютер не приходит в положение пром позицию
- d. Любой саппотер должен быть со свободными руками в течении элемента и быть готовым помочь поддержать/поймать релиз, если необходимо.

3. Экзекьютер может выполнить вращение типа бедра над головой если саппотер осуществляет контакт рукой/кистью/телом с рукой /кистью/телом экзекьютера пока он не вернется обратно на спортивную поверхность или не примет вертикальное положение.

4. Вертикальная инверсия в которой экзекьютера переворачивают и он останавливается в этом положении или меняет положение в момент остановки возможна если:

- a. Саппотер осуществляет контакт кистью/рукой/телом с кистью/рукой/телом экзекьютера пока он не возвращается на спортивную поверхность или в вертикальное положение.
- b. На момент когда плечи экзекьютера превышают высоту плеч, есть по меньшей мере один дополнительный страхующий (споттер), который не удерживает вес экзекьютера. (Поянение - когда поддержку выполняют 3(три) саппотера, дополнительный споттер не обязателен)

### **С. Спуски на соревновательную поверхность (могут быть с поддержкой, но не обязательно)**

1. Экзекьютер может сделать прыжок, лип, шаг или оттолкнуться от саппотера, если выполняются следующие условия:
  - a. В высшей точке релиза бедра экзекьютера не превышают уровень плеч
  - b. Экзекьютер не проходит пром или инверсию после релиза
2. Саппотер может подбрасывать (тосс) экзекьютера если:
  - a. Бедра экзекьютера в высшей точке броска (тосса) не превышают уровень плеч
  - b. Экзекьютер после релиза не проходит пром позицию или инверсию
  - c. Экзекьютер не находится в положении супайн или инверсии в момент релиза

## **10.2. Дисциплины ХАЙ-КИК, ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА/ДВОЙКА. Все возрастные категории.**

### **А. Выполнено индивидуально спортсменом**

(Акробатика разрешена, но не обязательна, со следующими ограничениями):

1. При вращении типа бедра над головой с контактом, должна использоваться свободная рука(и) для поддержки (исключения- кувырок вперед и назад)
2. Переворот без контакта (Airborne hip over head rotation) запрещен (исключение – маховое сальто вперед (front aerials) и колесо без касания руками спортивной поверхности).
3. Запрещено одновременная акробатика над или под другим спортсменом ,которая включает вращение типа бедра над головой обоими спортсменами.
4. Приземления с фазы полета (дроп), приходящиеся на колено(а),бедро, спину,живот,плечо,ягодицы,голову запрещены ,если только первое касание не приходится на руку(и) или ступню(и).
5. Приземление в отжимания на соревновательную поверхность может включать любой прыжок.

**В. Выполнено в группах или парах (лифты и партнерские взаимодействия)**  
(Лифты и партнерские взаимодействия разрешены, но не обязательны, если выполняются следующие условия):

1. Саппотер не обязательно должен сохранять контакт с соревновательной поверхностью при условии, что высота действия(skill) не превышает уровень плеч
2. По меньшей мере, один саппотер должен соприкоснуться с экзекутером во время выполнения элемента, уровень которого превышает высоту головы. (Исключение - когда экзекутера поддерживает один саппотер релиз может произойти на любом уровне(высоте) ),если:
  - a. Экзекутер после релиза не проходит инверсионную позицию
  - b. Экзекутер или пойман или поддерживается при приземлении на соревновательную поверхность одним или более саппотером(и)
  - c. Экзекутер не приходит в положение пром позицию
3. Экзекутер может выполнить вращение типа бедра над головой если саппотер осуществляет контакт рукой/кистью/телом с рукой /кистью/ телом экзекутера пока он не вернется обратно на спортивную поверхность или не примет вертикальное положение.

4. Вертикальная инверсия в которой экзекутера переворачивают и он останавливается в этом положении или меняет положение в момент остановки возможна если:
- Саппотер осуществляет контакт кистью/рукой/телом с кистью/рукой/телом экзекутера пока он не возвращается на спортивную поверхность или в вертикальное положение.
  - На момент когда плечи экзекутера превышают высоту плеч, есть по меньшей мере один дополнительный страхующий (споттер), который не удерживает вес экзекутера (пояснение-Когда поддержку выполняют 3(три) саппотера , дополнительный споттер не обязателен)

**С. Спуски на соревновательную поверхность (могут быть с поддержкой, но не обязательно)**

- Экзекутер может сделать прыжок, лип, шаг или оттолкнуться от саппотера, если выполняются следующие условия:
  - В высшей точке релиза по меньшей мере одна часть тела экзекутера находится на/или ниже уровня головы.
  - Экзекутер не проходит пром или инверсию после релиза
- Саппотер может подбрасывать – (тосс) экзекутера если:
  - В высшей точке броска (тосса) по меньшей мере одна часть тела экзекутера не превышает уровень головы
  - Экзекутер после релиза не проходит инверсию
  - Экзекутер может находиться в положении супайн или инверсии в момент релиза, но приземлиться он должен на ступню(и)

**10.3. Дисциплина ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА/ДВОЙКА. Все возрастные категории.**

**А. Выполнено индивидуально спортсменом**

(Акробатика и элементы с фазой полета уличного стиля разрешена, но не обязательна, со следующими ограничениями):

- Инверсионные действия:
  - Элементы без фазы полета разрешены
  - Элементы с фазой полета с упором на руку , которые приходят в перпендикулярную инверсию или инверсию на плечах разрешены.

## 2. Акробатические элементы с вращением типа «бедро через голову»:

- a. Элементы без фазы полета разрешены
  - b. Элементы с фазой полета с упором на руку:
    - I. Разрешены (например фляк назад)
    - II. Элементы с фазой полета с вращением типа «бедро через голову» с опорой на руки допускаются при условии исполнения не более 2-х элементов подряд.
  - c. Элементы с фазой полета без опоры на руки допускаются при условии, если они не сочетаются с твистовым вращением (вращением вокруг собственной оси) более чем на 360 градусов, и не исполняются последовательно с любыми другими воздушными элементами с вращением через голову с или без опоры на руки
  - d. Элементы с вращением через голову с опорой на руки допускаются при условии отсутствия в руках аксессуаров (исключение: кувырок вперед, кувырок назад);
3. Запрещено одновременная акробатика над или под другим спортсменом, которая включает вращение типа бедро над головой обоими спортсменами.
  4. Приземления с фазы полета (дроп), приходящиеся на плечо, спину или ягодицы разрешен при условии, что высота фазы полета не превышает уровень бедер. Пояснение. Дроп непосредственно в приходящиеся на колено(и), бедро, живот или голову запрещены.
  5. Приземление в отжимания на соревновательную поверхность может включать любой прыжок.

## **В. Выполнено в группах или парах (лифты и партнерские взаимодействия)**

(Лифты и партнерские взаимодействия разрешены, но не обязательны, если выполняются следующие условия):

1. Саппотер не обязательно должен сохранять контакт с соревновательной поверхностью при условии, что высота элемента (skill) не превышает уровень плеч
2. По меньшей мере один саппотер должен соприкоснуться с экзекутером во время выполнения элемента, уровень которого превышает высоту головы (Исключение - когда экзекутера поддерживает один саппотер релиз может произойти на любом уровне (высоте)), если:

- a. Экзекьютер после релиза не проходит инверсионную позицию после релиза
  - b. Экзекьютер или пойман или поддерживается при приземлении на соревновательную поверхность одним или более саппотером(и)
  - c. Экзекьютер не приходит в положение прон позицию
3. Экзекьютер может выполнить вращение типа бедра над головой если саппотер сохраняет контакт с экзекьютером пока он не вернется обратно на спортивную поверхность или не примет вертикальное положение.
  4. Вертикальная инверсия возможна, если:
    - a. Саппотер сохраняет контакт с экзекьютером пока он не возвращается на спортивную поверхность или в вертикальное положение.
    - b. На момент когда плечи экзекьютера превышают высоту плеч, есть по меньшей мере один дополнительный страхующий (споттер), который не удерживает вес экзекьютера (пояснение - Когда поддержку выполняют 3(три) саппотера, дополнительный споттер не обязателен)

**С. Спуски на соревновательную поверхность (могут быть с поддержкой, но не обязательно)**

1. Экзекьютер может сделать прыжок, лип, шаг или оттолкнуться от саппотера, если выполняются следующие условия:
    - a. В высшей точке релиза по меньшей мере одна часть тела экзекьютера находится на/или ниже уровня головы.
    - b. Экзекьютер не проходит прон или инверсию после релиза
  2. Саппотер может подбрасывать – (тосс) экзекьютера если:
    - a. В высшей точке броска (тосса) по меньшей мере одна часть тела экзекьютера не превышает уровень головы
    - b. Экзекьютер может находиться в положении супайн или инверсии в момент релиза, но приземлиться он должен на ступню(и)
- С) Экзекьютер не может проходить инверсионную позицию после релиза

## 11. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1 (Формы судебных протоколов)

#### Протокол судейства дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС

(мужчины, женщины; юниоры, юниорки; мальчики, девочки; младшие дети)

Судья № \_\_\_\_\_  
 Название команды \_\_\_\_\_

6-8 лет

8-12 лет

12-16 лет

16 лет и старше

(обвести возраст, которому соответствует команда)

КРИТЕРИИ	ОПИСАНИЕ	МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ	БАЛЛ
БЛОК С ЧИРАМИ	Способность вызвать отклик зрителей. Использование средств агитации. Использование стантов и пирамид для агитации.	10	
СТАНТЫ	Техника. Сложность (кол-во баз, кол-во стантов, заходы, спуски, положения флаеров) Синхронность или одинаковые паузы между стантами при выполнении в риппл. Разнообразие (заходы, спуски, положения флаеров). Чистота исполнения	25	
ПИРАМИДЫ	Техника. Сложность (заходы, спуски, уровни, кол-во верхних) Скорость построения и разбора. Устойчивость. Оригинальность. Чистота исполнения.	25	
ВЫБРОСЫ	Техника. Сложность элементов в воздухе. Высота выброса. Разнообразие. Синхронность или одинаковые паузы между выбросами при выполнении в риппл. Чистота исполнения.	15	
АКРОБАТИКА	Техника. Сложность. Синхронность или одинаковые паузы между элементами при выполнении в риппл. Чистота исполнения, <b>чир-прыжки*</b>	10	
ДИНАМИКА, ПЕРЕСТРОЕНИЯ	Скорость выполнения элементов, перестроений. Общий темп.	5	
ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ	Выразительность. <b>Чир данс*</b> . Реакция зрителей.	10	
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА:</b>		<b>100</b>	

- Отсутствие **чир данса** и **чир-прыжков** в дисциплине ЧИР-МИКС не влияет на оценку по критериям «акробатика» и «общее впечатление» в меньшую сторону.

**Протокол судейства дисциплин ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ,  
ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС)**  
**(мужчины, женщины; юниоры, юниорки)**

Судья № \_\_\_\_\_

Название команды \_\_\_\_\_

16 лет и старше

12-16 лет

(обвести)

КРИТЕРИИ		ПОЯСНЕНИЕ	МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ	БАЛЛ
<b><u>СТАНТЫ И ВЫБРОСЫ</u></b>	Техника	Скорость и лёгкость исполнения станта или выброса.	30	
	Сложность	Кол-во и разнообразие. Кол-во баз в станте. Заходы. Спуски. Положения флаеров. Высота выбросов	25	
	Чистота исполнения	Устойчивость. Чёткая фиксация в конечной точке станта. Вертикальность выброса. Визуальный контакт со зрителями в верхней точке или при фиксации.	20	
<b><u>ОЦЕНКА ПРОГРАММЫ В ЦЕЛОМ</u></b>	Перестроения	Оригинальность и скорость перехода от одного станта к другому.	15	
	Выразительность	Визуальные эффекты. Умение использовать музыкальные акценты. Соответствие программы музыкальному сопровождению. Энергетика. Уверенное исполнение.	10	
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА:</b>			<b>100</b>	

**Протокол судейства дисциплины ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ**  
**(мужчины, женщины)**

Судья № \_\_\_\_\_  
 Название команды \_\_\_\_\_

**16 лет и старше**

КРИТЕРИИ		ПОЯСНЕНИЕ	МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ	БАЛЛ
<b><u>СТАНТЫ</u></b>	Техника	Скорость и лёгкость исполнения станта или выброса.	30	
	Сложность	Кол-во и разнообразие. Кол-во баз в станте. Заходы. Спуски. Положения флаеров. Станты на одной руке	25	
	Чистота исполнения	Устойчивость. Чёткая фиксация в конечной точке станта. Вертикальность выброса. Визуальный контакт со зрителями в верхней точке или при фиксации.	20	
<b><u>ОЦЕНКА ПРОГРАММЫ В ЦЕЛОМ</u></b>	Перестроения	Оригинальность и скорость перехода от одного станта к другому.	15	
	Выразительность	Визуальные эффекты. Умение использовать музыкальные акценты. Соответствие программы музыкальному сопровождению. Энергетика. Уверенное исполнение.	10	
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА:</b>			<b>100</b>	

**Протокол судейства дисциплины ЧИР-ФРИСТАЙЛ**  
**(все возрастные категории)**

Судья № \_\_\_\_\_  
 Название команды \_\_\_\_\_

**6-8 лет**

**8-12 лет**

**12-16 лет**

**16 лет и старше**

(обвести)

КРИТЕРИИ		ПОЯСНЕНИЕ	МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ	БАЛЛ
<b><u>ТЕХНИКА</u></b>	Техника работы с помпонами.	Чёткость линий рук, использование помпонов на разных уровнях высоты. Резкость и мощность движений.	10	
	<b>Техника движений</b>	Положение рук, кистей рук, бёдер, ног, ступней. Устойчивость. <b>Контроль тела.</b> Растяжка.	10	
	Техника и чистота выполнения элементов	Лип-прыжки. Пируэты (вращения). Шпагаты. Чир-прыжки. Махи. <b>Лифты.</b> Работа в парах.	10	
<b><u>КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ</u></b>	Синхронность / попадание в музыку	<b>Двигаться вместе «как один»</b> / соответствие движений музыкальному ряду.	10	
	<b>Единообразие движений</b>	Движения точные с правильным положением <b>у каждого спортсмена</b> . Умение двигаться одновременно.	10	
	Расстояние между спортсменами.	Правильный интервал между спортсменами при выполнении элементов и перестроений.	10	
<b><u>ХОРЕОГРАФИЯ</u></b>	<b>Музыкальность/ Креативность / Оригинальность</b>	Использование акцентов в музыке. Уникальность стиля. Креативность, оригинальность движений.	10	
	Постановка программы, визуальные эффекты	Формации и перестроения, смена уровней, работа в группах, контраст	10	
	Сложность	Уровень сложности элементов, движений. <b>Скорость смены уровней, темп.</b> Динамика. Сложность поддержек.	10	
<b><u>ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ</u></b>	Выразительность, воздействие на зрителей.	Способность динамичной и зажигательной программой вызвать положительную реакцию зрителей. Соответствие хореографии, текстов музыкального сопровождения и костюмов возрастной категории.	10	
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА:</b>			<b>100</b>	

**Протокол судейства дисциплины ХАЙ-КИК / ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА**  
**(все возрастные категории)**

Судья № \_\_\_\_\_  
 Название команды \_\_\_\_\_

6-8 лет

8-12 лет

12-16 лет

16 лет и старше

(обвести)

КРИТЕРИИ		ПОЯСНЕНИЕ	МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ	БАЛЛ
<b><u>ТЕХНИКА</u></b>	Техника и чистота выполнения элементов	Лип-прыжки. Пируэты (вращения). Шпагаты. Чир-прыжки. Махи. Лифты. Работа в парах.	10	
	Положение/ контроль/ растяжка	Положение рук, кистей рук, бёдер, ног, ступней. Контроль тела. Растяжка. Баланс	10	
	Стиль / сила движений	Стиль и сила движений	10	
<b><u>КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ</u></b>	Синхронность / попадание в музыку	Двигаться вместе «как один» / соответствие движений музыкальному ряду.	10	
	Единообразие движений	Движения точные с правильным положением у каждого спортсмена. Умение двигаться одновременно.	10	
	Расстояние между спортсменами.	Правильный интервал между спортсменами при выполнении элементов и перестроений.	10	
<b><u>ХОРЕОГРАФИЯ</u></b>	Музыкальность/ Креативность / Оригинальность	Использование акцентов в музыке. Уникальность стиля. Креативность, оригинальность движений.	10	
	Постановка программы, визуальные эффекты	Формации и перестроения, смена уровней, работа в группах, контраст	10	
	Сложность	Уровень сложности элементов, движений. Скорость смены уровней, темп. Динамика. Сложность поддержек.	10	
<b><u>ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ</u></b>	Выразительность, воздействие на зрителей.	Способность динамичной и зажигательной программой вызвать положительную реакцию зрителей. Соответствие хореографии, текстов музыкального сопровождения и костюмов возрастной категории.	10	
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА:</b>			<b>100</b>	

**Протокол судейства дисциплины ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА  
(все возрастные категории)**

Судья № \_\_\_\_\_  
Название команды \_\_\_\_\_

**6-8 лет**

**8-12 лет**

**12-16 лет**

**16 лет и старше**

(обвести)

КРИТЕРИИ		ПОЯСНЕНИЕ	МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ	БАЛЛ
<b><u>ТЕХНИКА</u></b>	Сила движений	Сила движений	10	
	Выполнение хип хоп стиля/стилей Положения/контроль	Правильное положение и уровни рук/тела/бедер/ног/кистей/ступней и контроль тела в стилях хип-хоп (локкинг, поппинг, вейвинг, таттинг и т.д.)	10	
	Выполнение элементов	Работа на полу, фризы, партнерская работа, лифты, триксы, прыжки и т.д.	10	
<b><u>КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ</u></b>	Синхронность / попадание в музыку	Двигаться вместе «как один» / соответствие движений музыкальному ряду.	10	
	Единообразие движений	Движения точные с правильным положением у каждого спортсмена Умение двигаться одновременно.	10	
	Расстояние между спортсменами.	Правильный интервал между спортсменами при выполнении элементов и перестроений.	10	
<b><u>ХОРЕОГРАФИЯ</u></b>	Музыкальность / Креативность / Оригинальность	Использование акцентов в музыке. Уникальность стиля. Креативность, оригинальность движений.	10	
	Постановка программы, визуальные эффекты	Формации и перестроения, смена уровней, работа в группах, контраст	10	
	Сложность	Уровень сложности элементов, движений. Скорость смены уровней, темп. Динамика. Сложность поддержек.	10	
<b><u>ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ</u></b>	Выразительность, воздействие на зрителей.	Способность динамичной и зажигательной программой вызвать положительную реакцию зрителей. Соответствие хореографии, текстов музыкального сопровождения и костюмов возрастной категории.	10	
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА:</b>			<b>100</b>	

**Протокол судейства дисциплин ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА / ЧИР-ДЖАЗ  
ДВОЙКА / ЧИР-ХИП ХОП-ДВОЙКА  
(все возрастные категории)**

Судья № \_\_\_\_\_  
 Название команды \_\_\_\_\_

6-8 лет

8-12 лет

12-16 лет

16 лет и старше

(обвести)

<b>КРИТЕРИИ</b>		<b>ПОЯСНЕНИЕ</b>	<b>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ</b>	<b>БАЛЛ</b>
<b><u>ТЕХНИКА</u></b>	Техника выполнения элементов/стиль (Чир-фристайл, джаз, хип-хоп)	Выполнение элементов и стиль для соответствующей дисциплины	10	
	Положение/ контроль/	Контроль положения частей тела в выполняемых элементах (положение рук в движениях с помпонами, положение ног в прыжках, махах, липах, пируэтах)	10	
	Сила выполняемых движений	Интенсивность, амплитуда и сила исполнения движений	10	
	Растяжка/гибкость	Натянutosть (руки, ноги, стопы, корпус), растяжка и гибкость (где требуется). Сила и гибкость в движениях	10	
<b><u>ХОРЕОГРАФИЯ</u></b>	Музыкальность	Использование акцентов в музыке, ритма, стиля.	10	
	Сложность	Уровень сложности элементов, движений. Скорость смены уровней, темп.	10	
	Креативность - стиль	Креативные и оригинальные движения в соответствии со стилем дисциплины	10	
	Зрелищность композиции	<b>Использование площадки, перемещения, взаимодействие друг с другом</b>	10	
<b><u>ВЫПОЛНЕНИЕ</u></b>	Синхронность	Единообразие всех движений, двигаться вместе и вместе с музыкой	10	
<b><u>ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ</u></b>	Выразительность, воздействие на зрителей.	Способность динамичной и зажигательной программой вызвать положительную реакцию зрителей. Соответствие хореографии, текстов музыкального сопровождения и костюмов возрастной категории.	10	
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА:</b>			<b>100</b>	

## Протокол штрафов и нарушений

Наименование соревнований:

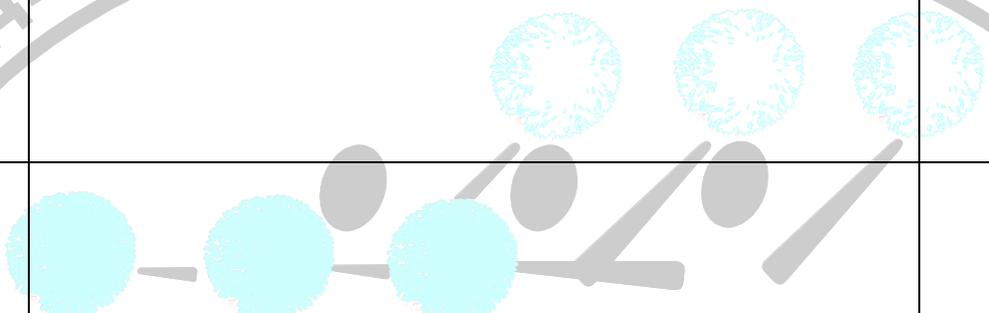
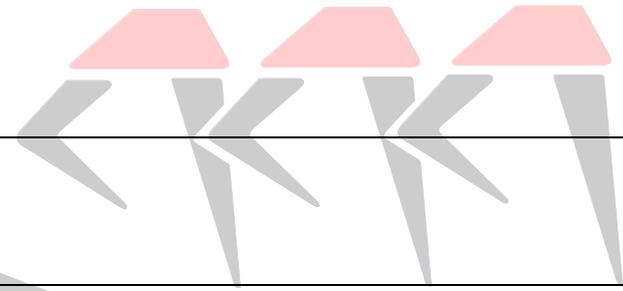
Дата:

Место:

Возрастная категория:

Дисциплина:

Команда:

Пункт правил	ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ НАРУШЕНИЯ	Штрафной балл
		
		
	<b>ОБЩАЯ СУММА ШТРАФНЫХ БАЛЛОВ</b>	

Заполняется судьёй по нарушениям.

## Сводный протокол штрафов и нарушений

Наименование соревнований:

Дата:

Место:

Возрастная категория:

Дисциплина:

КОМАНДА	ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ НАРУШЕНИЯ С УКАЗАНИЕМ ПУНКТА ПРАВИЛ	ОБЩАЯ СУММА ШТРАФНЫХ БАЛЛОВ

Заполняется судьёй по нарушениям.

Вносятся только команды, получившие штрафные баллы.

Главный судья \_\_\_\_\_  
(подпись)

М. п.

## Сводный протокол соревнований

Наименование соревнований:

Дата:

Место:

Возрастная категория:

Дисциплина:

МЕСТО	КОМАНДА (Организация/город)	ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА

Главный секретарь \_\_\_\_\_  
(подпись)

Главный судья \_\_\_\_\_  
(подпись)

М. п.

## Приложение № 2 (Рекомендуемая форма заявки на участие в соревнованиях по черлидингу)

Название соревнований. Дата проведения соревнований.

Дата заполнения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Название команды \_\_\_\_\_

Название клуба/организации/города (писать полностью, расшифровывать!) \_\_\_\_\_

Дисциплина и возрастная категория \_\_\_\_\_

### Состав команды

№	Фамилия, имя	Год рожд	№ паспорта № св-ва о рожд (до 14 лет)	Допуск врача (подпись)	№	Фамилия, имя	Год рожд	№ паспорта № св-ва о рожд (до 14 лет)	Допуск врача (подпись)		
1.					19						
2.					20						
3.					21						
4.					22						
5.					23						
6.					24						
7.					25						
8.					Зап						
9.					Зап						
10.					Зап						
11.					Зап						
12.					Зап						
13.					Спот						
14.					Спот						
15.					Спот						
16.					Спот						
17.					Спот						
18.					Ф.И. второго тренера (если есть)						

Капитан команды (Фамилия, Имя полностью!) \_\_\_\_\_

Главный тренер (Фамилия, Имя полностью!) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Контактный телефон тренера \_\_\_\_\_ Е-mail тренера \_\_\_\_\_ (подпись)

Врач / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.) (подпись) (дата, печать)

Подача данной заявки свидетельствует об ознакомлении и согласии с Правилами по черлидингу.