



Комитет по учебно-методической работе ФЧР

Учебный центр неолимпийских видов спорта



Разработано

Региональной физкультурно-спортивной общественной организацией

«ФЕДЕРАЦИЯ ЧЕРЛИДИНГА МОСКВЫ»

Москва

2016 г.



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЧЕРЛИДИНГУ.....	3
1. Материальная база.....	3
2. Техника безопасности во время тренировок по черлидингу.....	3
БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ.....	6
ЭЛЕМЕНТЫ ЧИР-ПРОГРАММ.....	9
1. Чир-прыжки.....	9
2. Станты.....	14
3. Пирамиды.....	30
4. Акробатика.....	48
5. Чиры.....	51
6. Чир-дансы.....	52
ЭЛЕМЕНТЫ ЧИР-ДАНС-ФРИСТАЙЛ-ПРОГРАММ.....	53
1. Пируэты.....	53
2. Шпагаты.....	56
3. Махи.....	57
4. Лип-прыжки.....	59



ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЧЕРЛИДИНГУ

1. Материальная база

Тренировки по черлидингу проходят в спортивном зале. Требования к размерам стандартной площадки для черлидинга - минимум 12х12 метров. Необходимое оборудование и оснащение:

- гимнастическое покрытие или маты для отработки стантов, пирамид и акробатических элементов;
- спортивные коврики для работы в партере;
- гимнастический мостик для отработки прыжков;
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители и пр.);
- музыкальная аппаратура;
- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По-возможности, желательно использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, батуты, лонжи, видеоаппаратуру и т.д.

2. Техника безопасности во время тренировок по черлидингу

Тренер обязан:

- 1) проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- 2) проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;

- 3) проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- 4) проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
- 5) не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения элементов акробатики, пирамид и стантов;
- 6) обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;
- 7) обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
- 8) обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
- 9) под роспись ознакомить с правилами техники безопасности всех членов команды и требовать их неукоснительного выполнения;
- 10) выработать план действий в чрезвычайной ситуации и, желательно отработать его с командой.

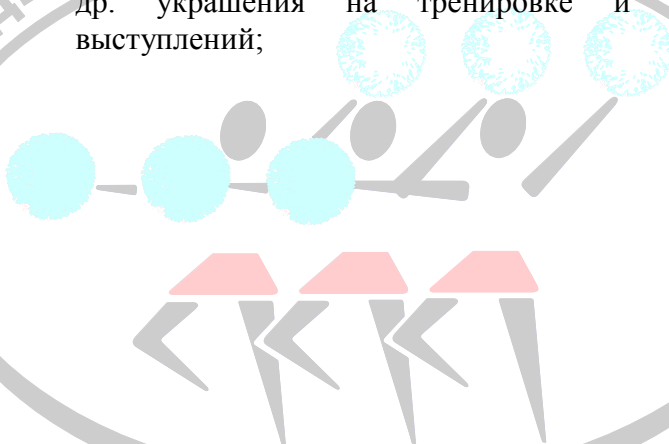
Спортсмен - черлидер обязан:

- 1) прибыть на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
- 2) иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки и т. п.);
- 3) шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- 4) беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- 5) аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- 6) соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);

- 7) придерживаться здорового образа жизни в питании и привычках;

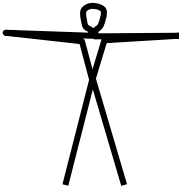
На тренировке запрещается:

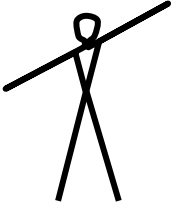
- 1) пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
- 2) пользоваться неисправным оборудованием и инвентарем;
- 3) покидать спортивный зал без разрешения тренера;
- 4) самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
- 5) носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений;





БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

РУКИ НА БЕДРАХ кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед	ХАЙ ВИ прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх	ЛОУ ВИ прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх
		
Т прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх	ЛОМАННОЕ Т согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх	ВЕРХНИЙ ПАНЧ (левый) комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»
		

КИНЖАЛЫ руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	РАМКА руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»
		
ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ»	ПРАВОЕ К комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»	ЛЕВОЕ К комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ»
		

ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	НИЖНИЙ ТАЧДАУН прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	ЛУК И СТРЕЛА комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т»
		
ЛЕВОЕ Л комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»	ПРАВОЕ Л комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»	ИНДЕЕЦ руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх
		



Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

ЭЛЕМЕНТЫ ЧИР-ПРОГРАММ

Чир-прыжок, стант, пирамида, акробатика, чир (кричалки), чир-данс.

1. Чир-прыжки

Чир-прыжок - быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Выполняются прыжки по выбору команды.

Судятся техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

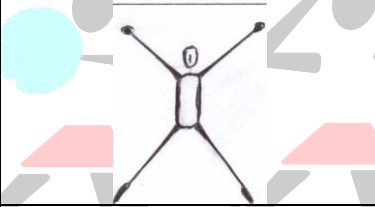
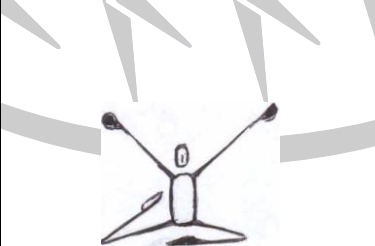
Критерии оценки:

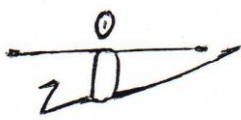
- Техника выполнения прыжка
- Растяжка черлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)

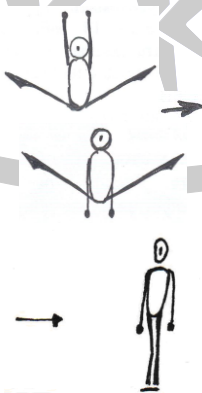


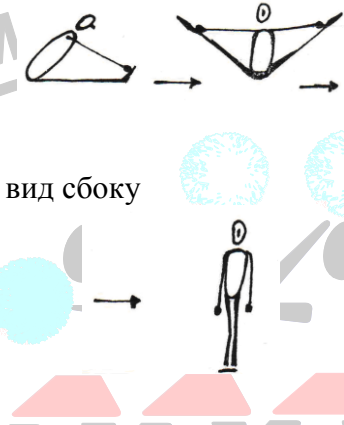
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	№ п/п	Прыжок	Название, описание
1	1		Стредл Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)
	2		Абстракт Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону

	3		Так Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
2	1		Стэг сит Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
	2		Херки Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
	3		Хедлер Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз

3	1		Двойная девятка Одна нога поднята, колени согнута и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперёд горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
4	1		Точ тач Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
5	1		Универсальный Сначала выполняется прыжок той тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.

6	1	 вид сбоку	Пайк Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу
7	1	 вид сбоку	Вокруг света Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.



2. Станты

Стант – 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 составе программы могут использоваться станты в соответствии с Правилами.

Судится точность выполнения, техничность, скорость, чистота, сложность, стабильность, высота, мягкость, четкость и скоординированность движений.

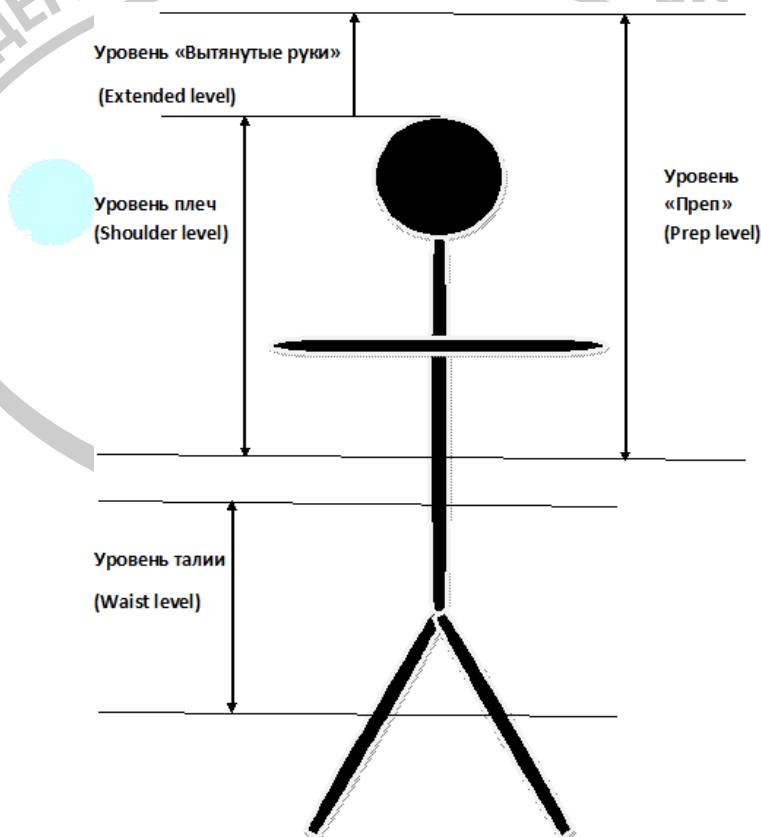
Критерии оценки:

- Техника выполнения
- Стабильность станта (без шатания)
- Прямой корпус, натянутые ноги, руки флайера
- Позиции баз и флайеров в станте
- Сила и энергичность выполнения
- Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта)
- Наличие броска при спуске
- Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта
- Прием флайера (высоко, мягко, под хорошим контролем)
- Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту
- Рациональность расположения стантов на площадке (нет ощущения толпы, суеты, беспорядка)
- Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек (4 счета)
- Сложность, высота стантов



Уровни в стантах

- Уровень «Граунд» (Ground level)
- Уровень талии (Waist level)
- Уровень «Преп» (Prep-Level)
- Уровень плеч (Shoulder Level)
- Уровень «Вытянутые руки» (Extended Arm Level)

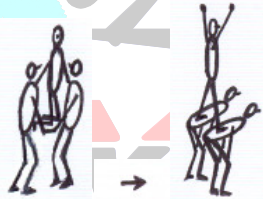
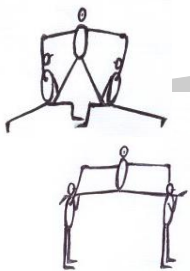


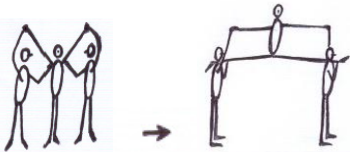
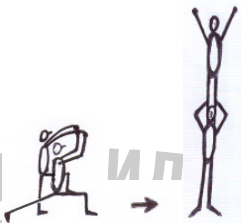
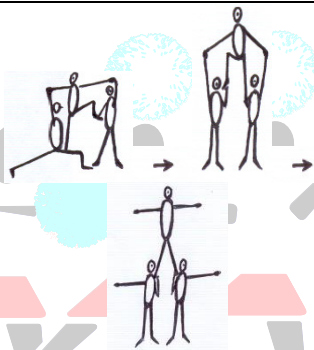
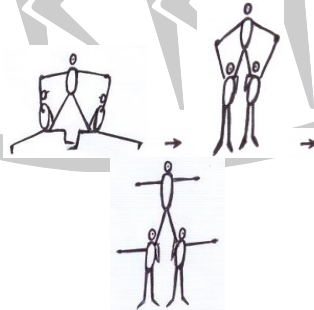


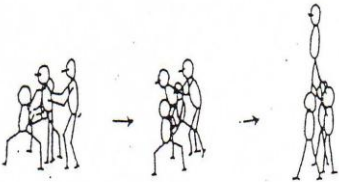
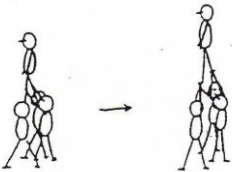
Примеры выполнения СТАНТОВ по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)

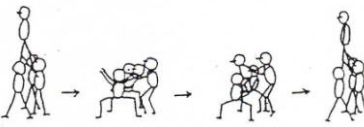
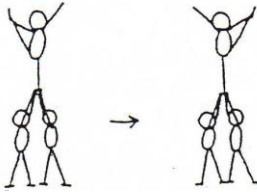
Команды всех возрастных категорий при выполнении стантов и пирамид должны соблюдать ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ в соответствии с Правилами соревнований по черлидингу.

Уровень сложности	№ п/п	Способ подъема	Название описание
1. Базовые умения захода	1		Заход в стойку на бедре одиночной базы
	2		Угол
	3		Стредл на плечах

2. Основные умения захода и перенос веса тела	4		Флажок на бедре одиночной базы
	5		Стойка на бедре двойной базы
	1	 вид сбоку	Резкий тейбл топ
	2	 вид сбоку	Тейбл топ из коленного баскета
	3		Плечевой шпагат из стойки на бедре

	4		Бросок руками в плечевой шпагат
	5	 вид сбоку	Подъем в стойку на плечах из выпада
	6		Подъем в стойку на плечах двойной базы
	7		Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы

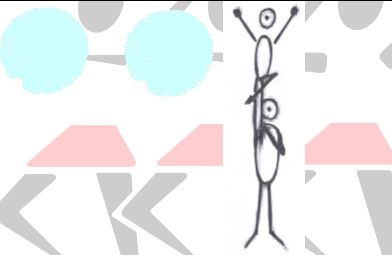
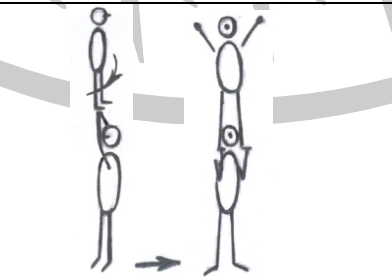
3. Синхронизация при подъеме стантов	1	 вид сбоку	Элеватор
	2	 вид сбоку	Жим в экстеншен
	3	 вид сбоку	Экстеншен снизу
	4	 вид сбоку	Элеватор - коленный баскет - экстеншен

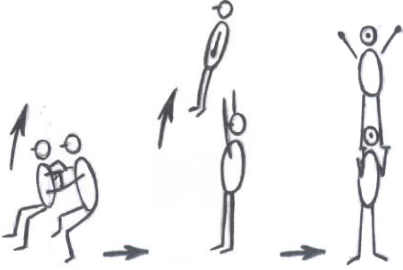
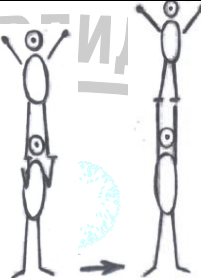
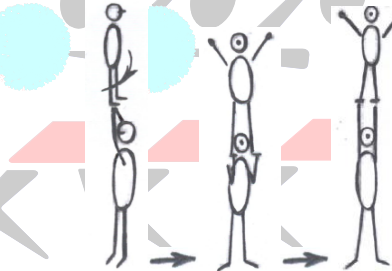
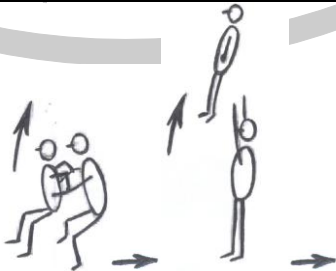
5	 вид сбоку	Элеватор – чicken позишн - элеватор
6	 вид собоку	Элеватор – релод - элеватор
7		Либерти
8		Тик так либерти
9		Баскет тосс

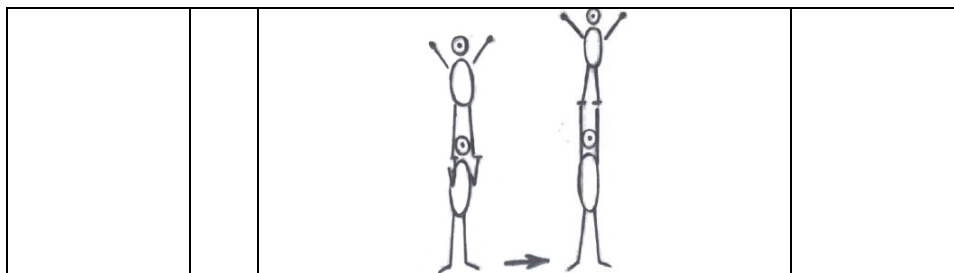


Примеры выполнения ПАРТНЕРСКИХ СТАНТОВ (с одиночной базой) по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)

Команды всех возрастных категорий при выполнении стантов и пирамид должны соблюдать ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ в соответствии с Правилами соревнований по черлидингу.

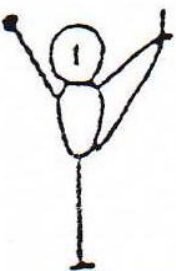
Уровень сложности	№ п/п	Способ подъема	Название описание
1. Станты с жимом	1		Жим в стул
2. Станты с заходом	1	 вид сбоку	Заход на руки

3. Станты с выбросом	1	 вид сбоку	Бросок на руки
4. Станты над головой	1		Жим наверх
	2	 вид сбоку	Выталкивание наверх с захода
	3	 вид сбоку	Выталкивание наверх с выброса



Примеры положения флайера в станте по мере возрастания сложности:

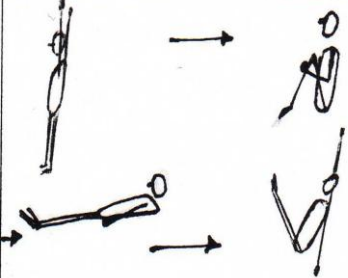
Уровень сложности	Положение флайера	Название, описание
1		Базовое положение
2		Либерти (liberty)

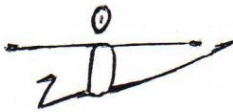
3		Стэг (Stag)
4		Купи (Cupie)
5		Точ (Torch)
6		Флажок (Heel Stretch) (Захват ноги - за стопу)

7		Арабески (Arabesque)
8		Найк (Nike)
9		Скорпион (Scorpion)
10		Лук и стрела (Bow and arrow)

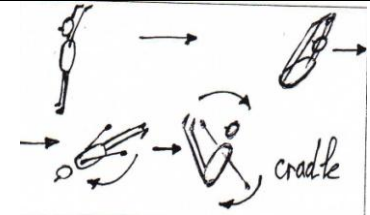
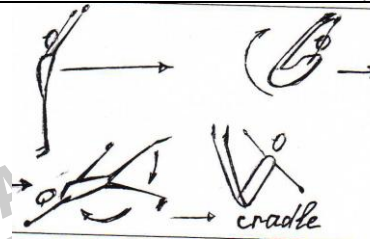
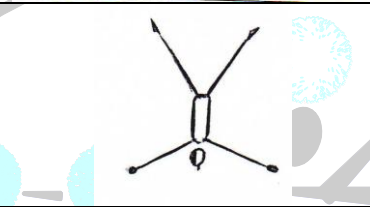


Примеры положения флайера в воздухе по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	Действия флаера	Название, описание
1		Простой вылет (Straight up)
2		Так аут (Tuck out)
3		Той тач (Toe touch)

4		Универсальный (Universal)
5		Хёрки (Herky)
6		Хёдлер (Hurdler)
7	 pike cradle	Вокруг света (Around the world)
8		Винт (Twist)
9	 cradle	Кик – винт (Kick twist)

10		Винт – той тач (Twist to toe touch)
11		Сальто назад в группировке (Back tuck)
12		Сальто назад согнувшись (Back pike)
13		Бланш (Layout)
14		Бёд Флип (Bird flip)

15	 A sequence of four stick-figure diagrams showing the execution of a pike open. 1. A stick figure in a pike position with legs together. 2. An arrow points to the next stage. 3. The stick figure is in a pike position with legs starting to spread. 4. The stick figure is in a pike position with legs fully spread, labeled 'cradle'.	Открытый пайк (Pike open)
16	 A sequence of four stick-figure diagrams showing the execution of a pike kick out. 1. A stick figure in a pike position with legs together. 2. An arrow points to the next stage. 3. The stick figure is in a pike position with legs starting to kick out. 4. The stick figure is in a pike position with legs fully kicked out, labeled 'cradle'.	Пайк – кик аут (Pike kick out)
17	 A stick-figure diagram showing a straddle open. The stick figure is in a straddle position with legs spread wide and arms extended upwards.	Открытый стредл (Straddle open)
18	 A stick-figure diagram showing a layout twist. The stick figure is in a layout position with legs spread wide and arms extended upwards. The legs are twisted, and the word 'twist' is written below the diagram.	Бланш винт (Layout twist)



3. Пирамиды

Пирамида (Pyramid)

Группа соединенных вместе стантов. Спортсмены, стоящие на уровне граунд могут быть включены в группу. При этом необязательно, чтобы спортсмены соединялись руками/ногами.

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

Вес тела флайера/флайеров поддерживается базами, стоящими на спортивной поверхности ногами.

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

Следующие пункты должны быть выполнены при пирамиде 2,5 роста

- маунтер не должен находиться выше высоты 2 роста.
- если маунтер находится на высоте 2 роста, то флайер при этом находится максимум на уровне предплечий маунтера.
- если маунтер находится на высоте 2 роста и держит флайера на вытянутых руках то флайер может находиться только в таких положениях как V-Sit Position, Флэт бэк (flatback).



Существует много разных названий и форм пирамид, популярность которых периодически меняется. При условии соблюдения правил безопасности команды могут изобретать новые пирамиды.

Судится техничность, скорость, чистота, стабильность, высота, четкость выполнения и сложность элементов.

Критерии оценки:

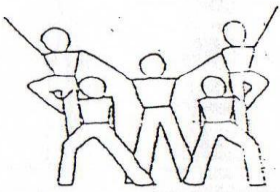
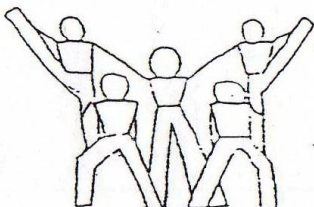
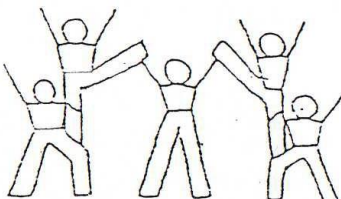
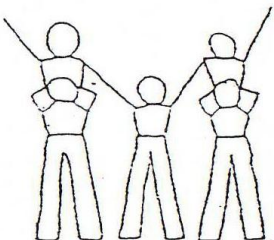
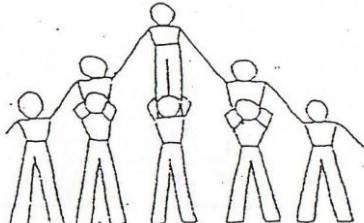
- Четкость и быстрота выполнения элемента
- Гармоничность переходов от станта к пирамиде и от пирамиды к пирамиде
- Сложность, высота пирамид
- Техника выполнения
- Четкость и чистота (нет беспорядочности) выполнения пирамид
- Позиции баз и флайеров в пирамиде (должны быть заняты верно)
- Разнообразие пирамид и переходов от пирамиды к пирамиде
- Прямой корпус, натянутые ноги, руки флайера
- Стабильность и мягкость приземления на сходе с пирамиды (приземление выполняется на две ноги одновременно)
- Прием флайера (высоко, мягко, под хорошим контролем)
- Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек (4 счета)

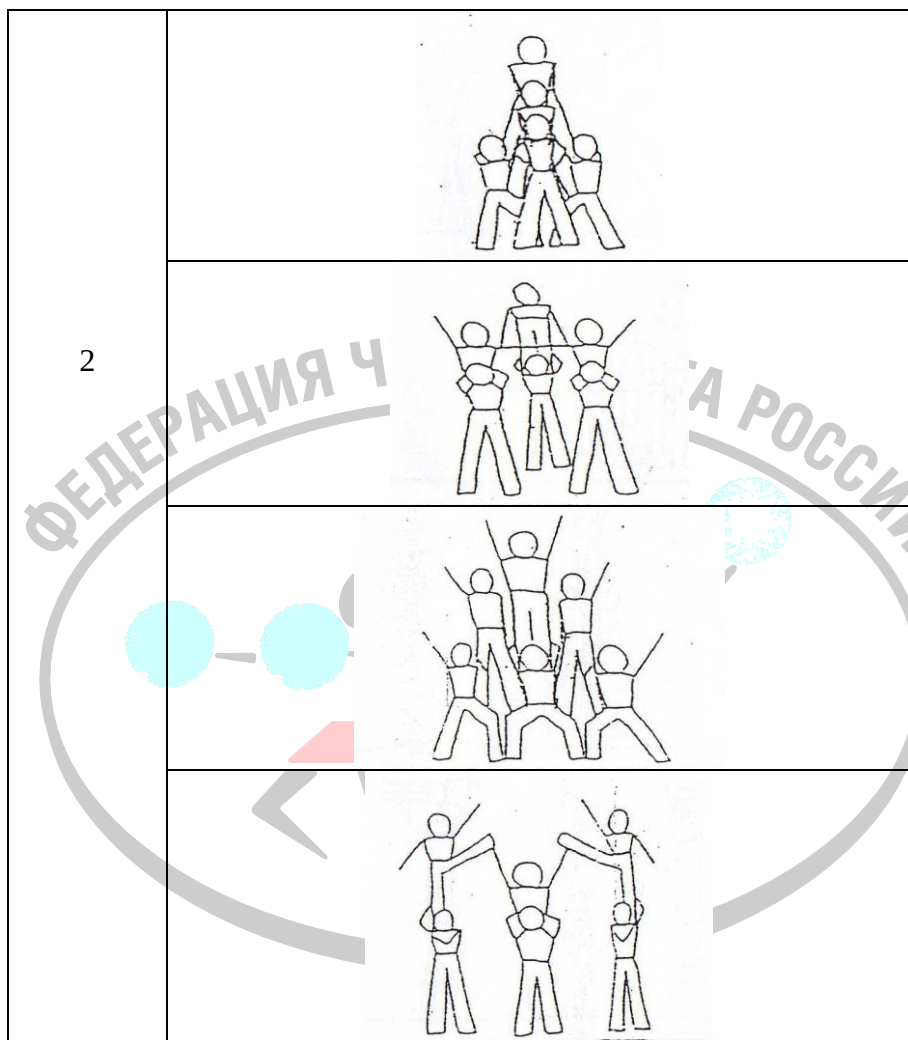


Примеры пирамид:

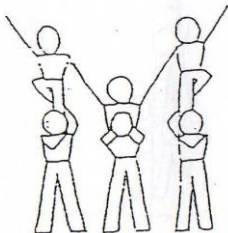
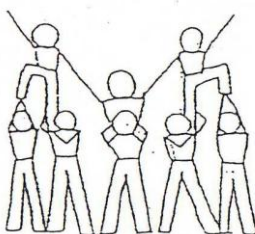
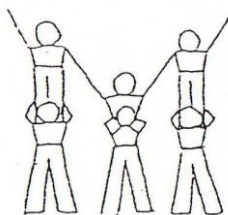
Команды всех возрастных категорий при выполнении стантов и пирамид должны соблюдать ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ в соответствии с Правилами соревнований по черлидингу.

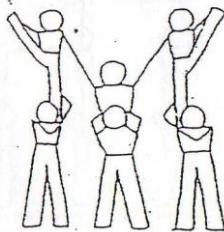
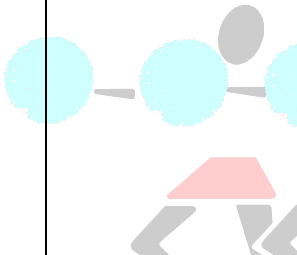
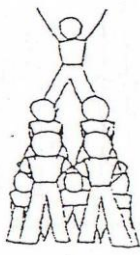
Высота	Пирамида
2	
2	
2	

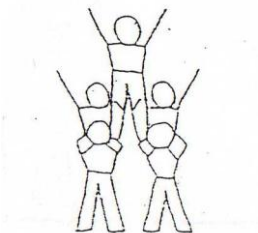
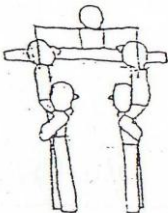
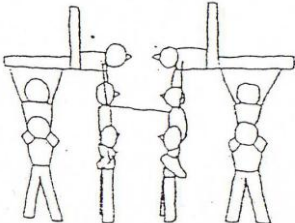
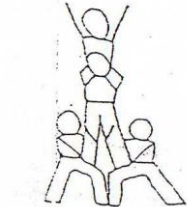
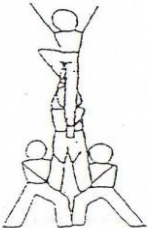
	
2	
	
	
2	

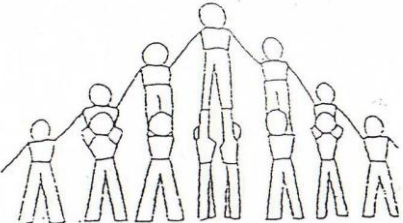
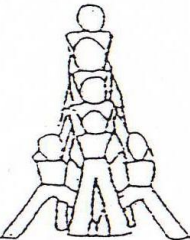
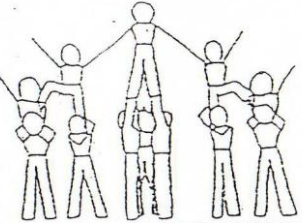


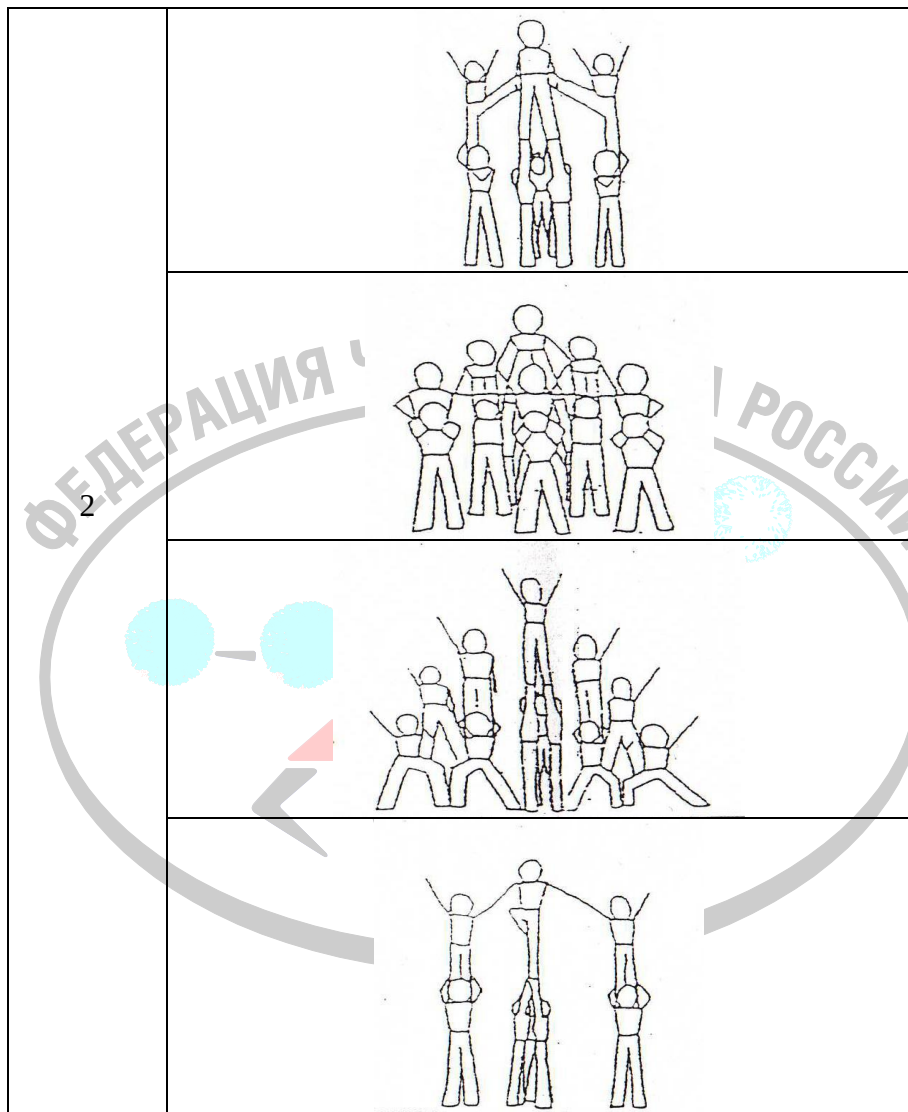
2

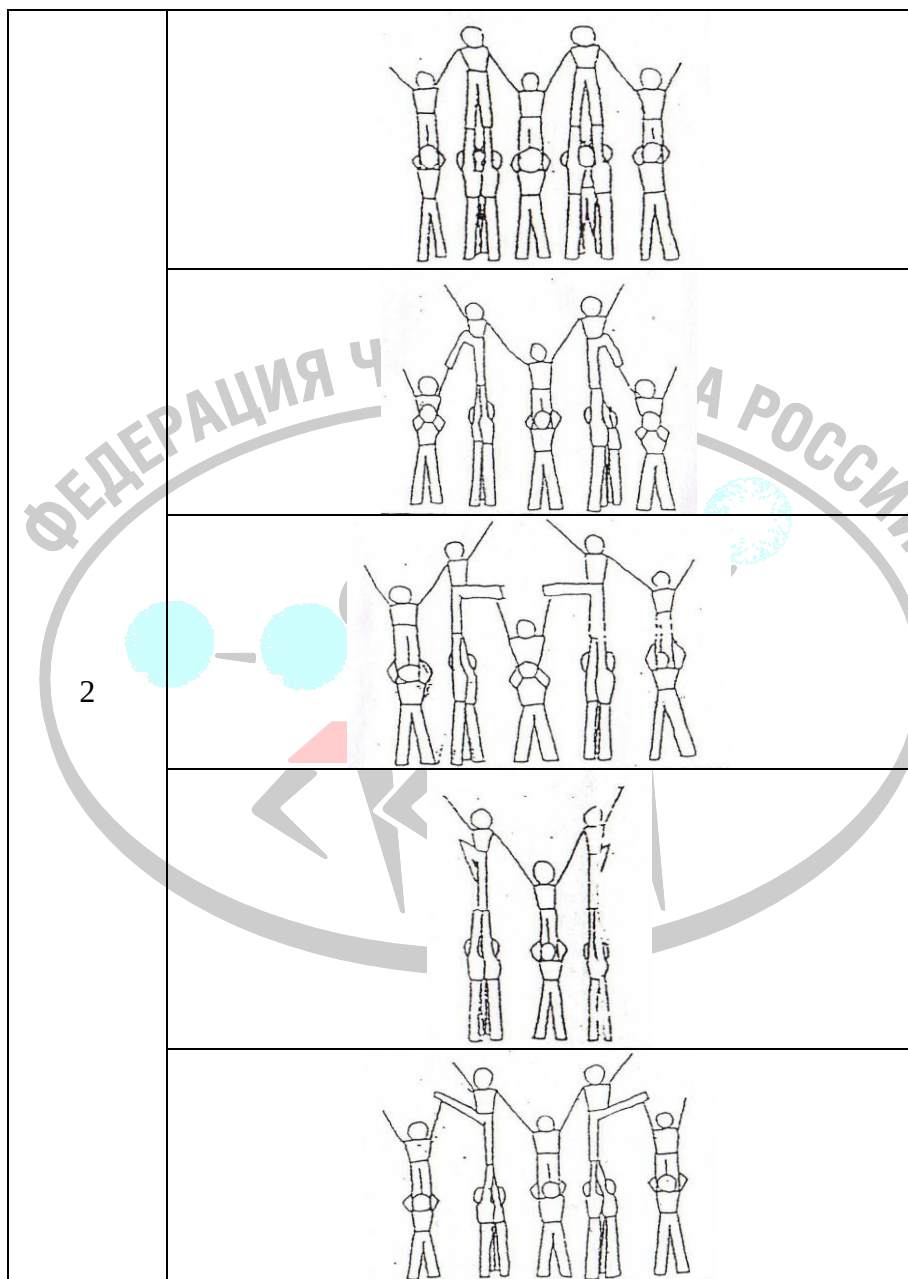


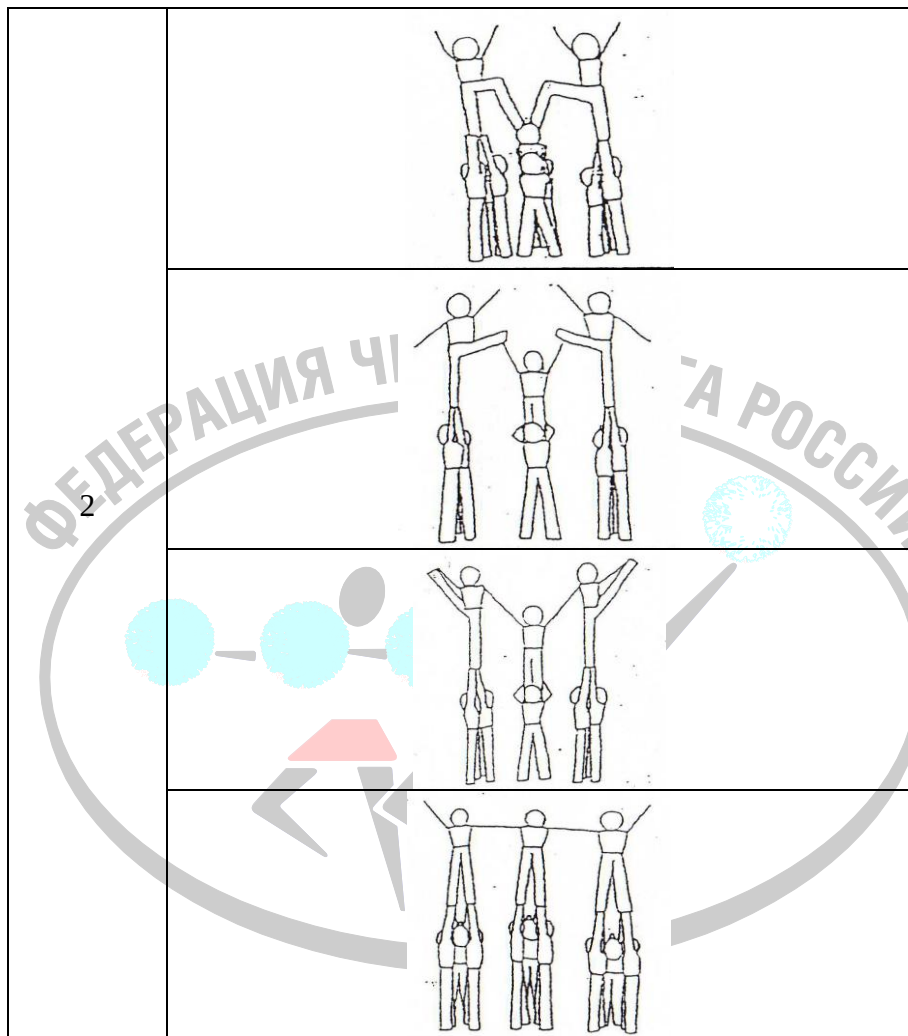
2	
	
2,5	  

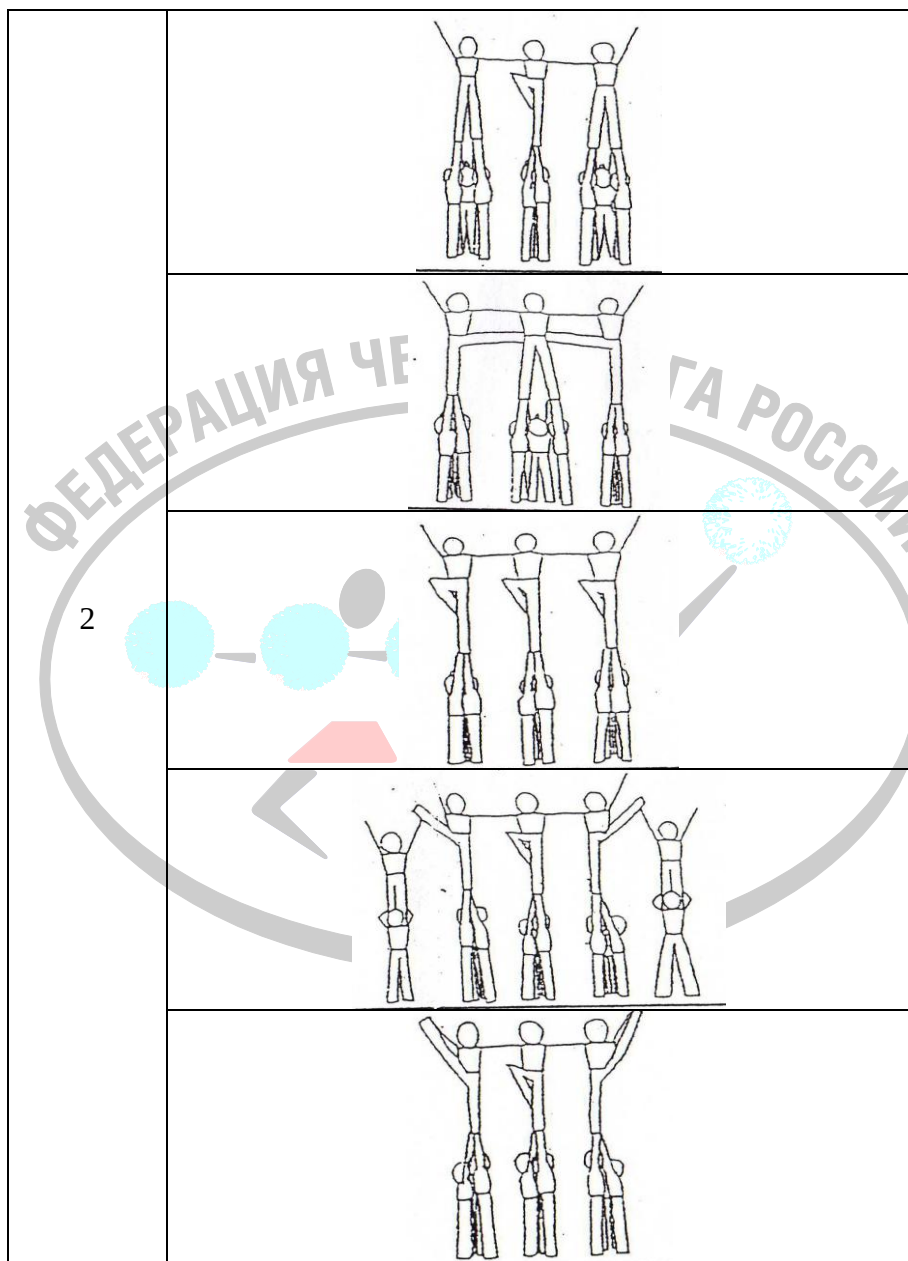
2,5	
	
2,5	
	
	

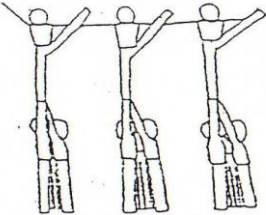
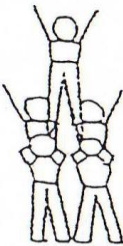
2,5	
2	  

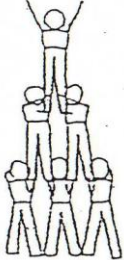
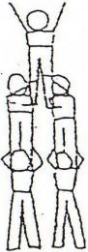
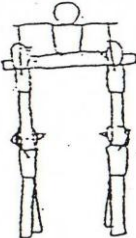


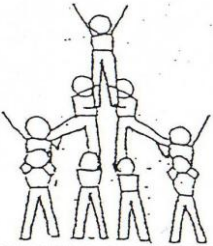
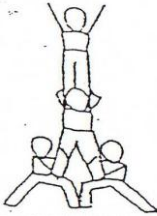


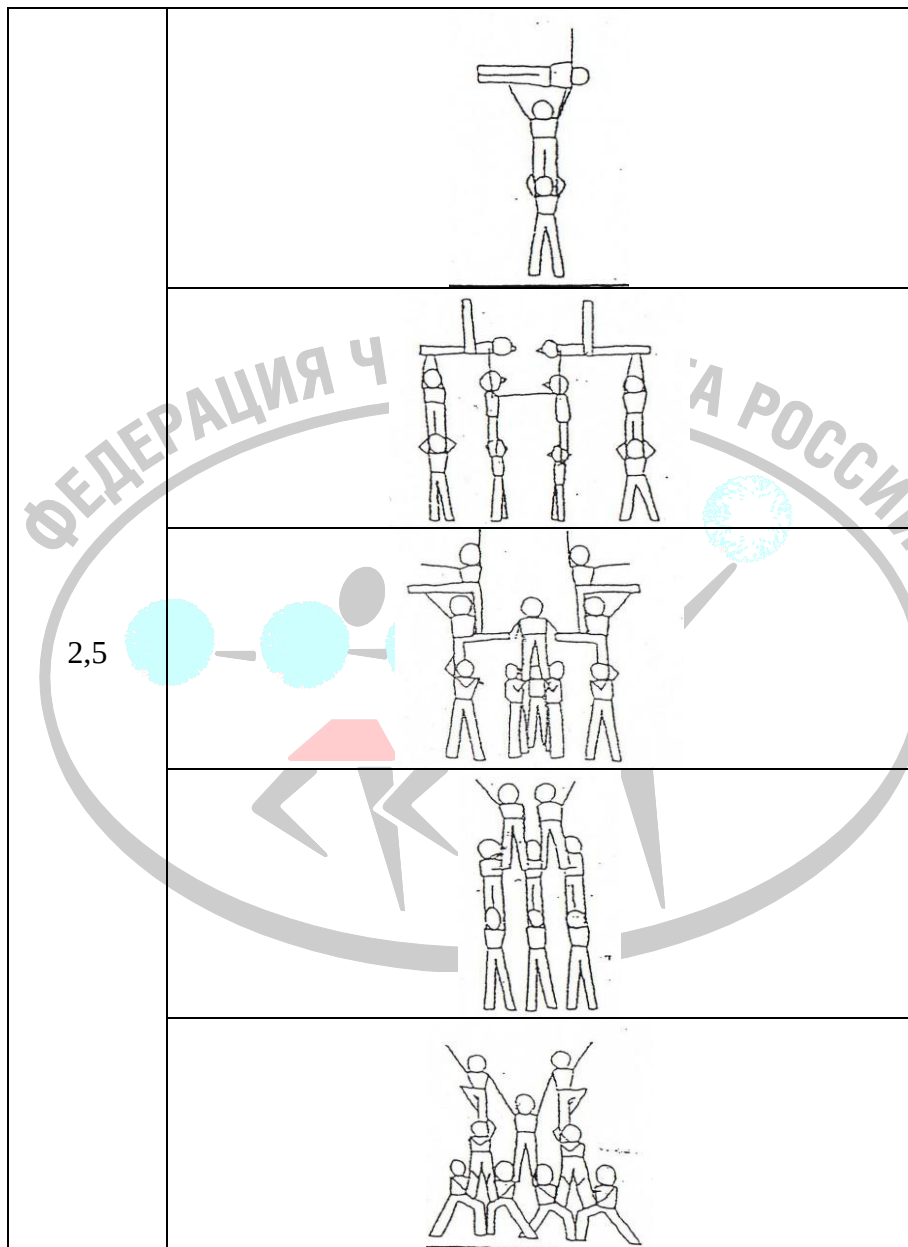




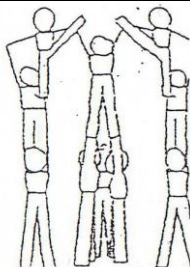
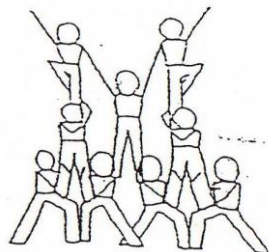
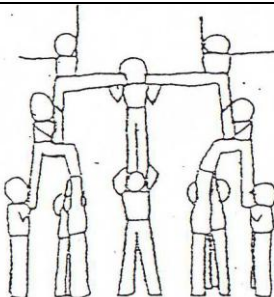
	
2,5	
	
	

	
2.5	  

2,5	
2,5	  



2,5





4. Акробатика

Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

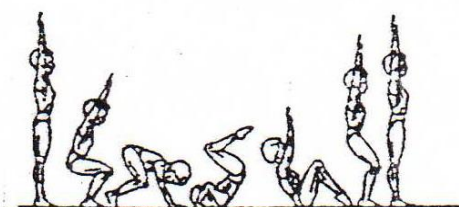
Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

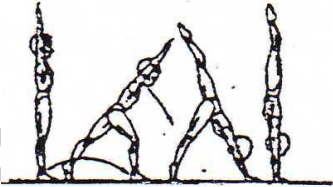
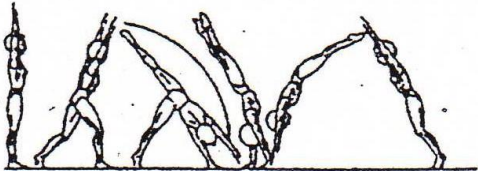
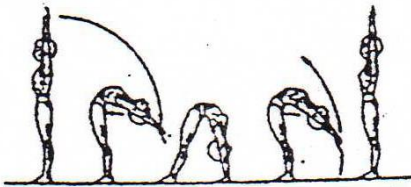
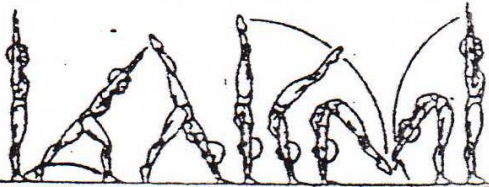
Судится сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект.

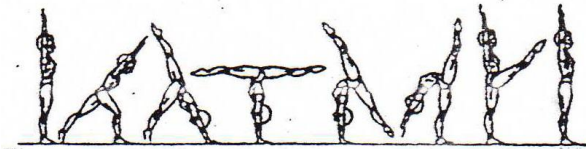
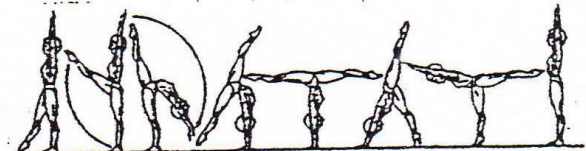
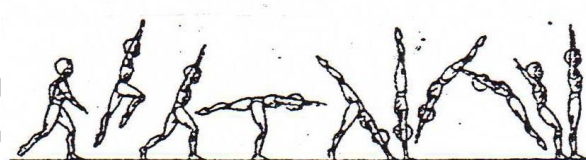
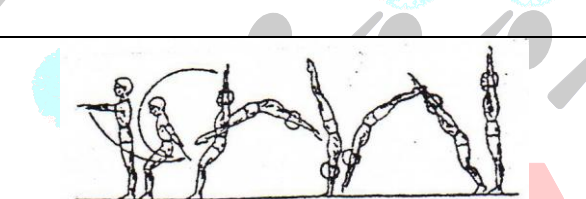
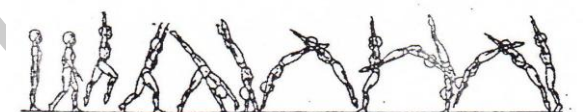
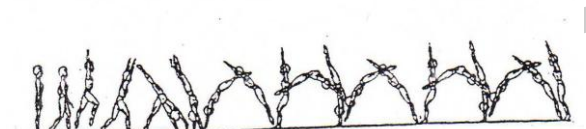
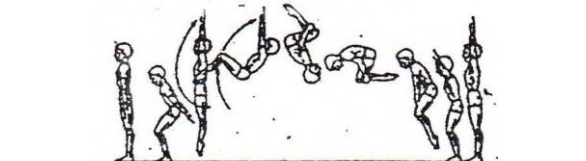
Критерии оценки:

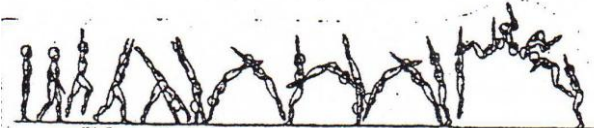
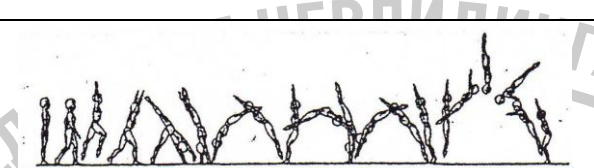
- Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

Акробатические элементы по мере возрастания сложности (порядок разучивания):

№ п/п	Элемент	Название, описание
1		Кувырок вперед

2		Кувьрок назад
3		Стойка на руках
4		Переворот в сторону (колесо)
5		Переворот с поворотом (рондат)
6		Мост наклоном назад (из положения стоя)
7		Переворот вперед

8		Переворот вперед на одну
9		Переворот назад на одну (перекидка)
10		Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот)
11		Фляк
12		Рондат- фляк
13		Рондат – фляк - фляк
14		Сальто назад из положения стоя

15		Рондат – фляк – сальто назад
16		Рондат – фляк – сальто назад согнувшись
17		Рондат – фляк – бланш
18		Рондат – фляк – бланш-вент

5. Чиры

Чир –

Значение 1 – название спортивной дисциплины.

Значение 2 - речевка, передающая информацию о команде.

Направлен на достижение голосового контакта со зрителями.

Выполняется без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чир обязательно. Чир должен быть четким и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносится. Приветствуется выполнение чира на русском языке.

Чир должен выражать настрой, силу и энергию команды.

Оценивается способность вызвать отклик зрителей, рациональное использование атрибутики, стантов и пирамид для агитации.



Критерии оценки:

- Четкое и хорошо различимое звучание чира.
- Реакция зрителей на исполнение чира (зрители отвечают на призыв и кричат вместе с черлидерами).
- Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чира
- Синхронность исполнения

6. Чир-дансы

Чир-данс – короткий хореографический блок в программах, основанный на базовых движениях.

Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

Критерии оценки:

- Точность движений
- Сила и аккуратность движений
- Синхронность движений
- Энергичность исполнения чир-данса
- Координация движений



ЭЛЕМЕНТЫ ЧИР-ДАНС-ФРИСТАЙЛ-ПРОГРАММ

Чир-прыжок (примеры см. выше), пируэт, шпагат, мах, лип – прыжок

1. Пируэты

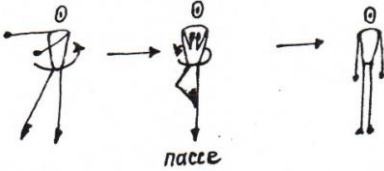
Пируэт – вращательное движение на одной ноге вокруг своей оси на полу.

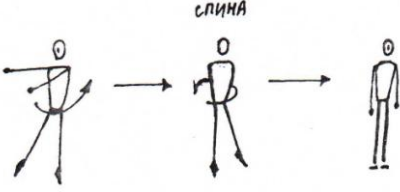
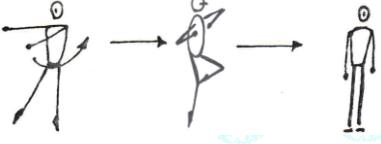
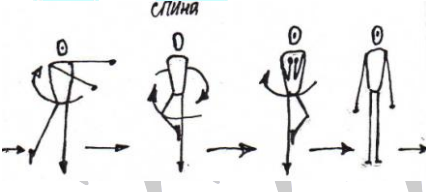
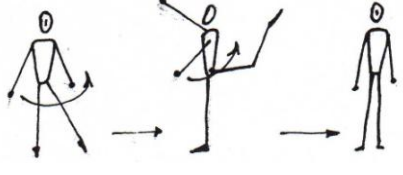
Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

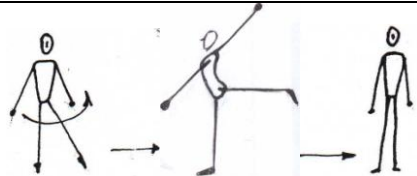
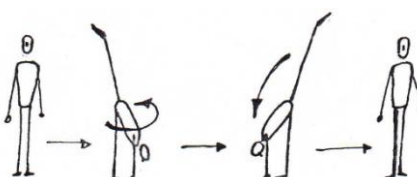
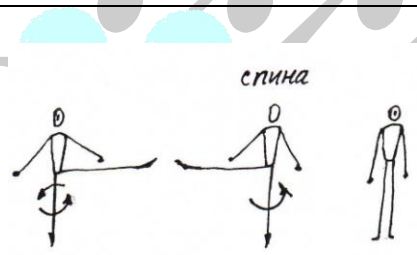
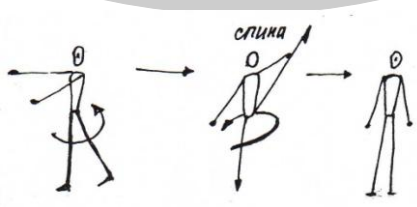
Критерии оценки:

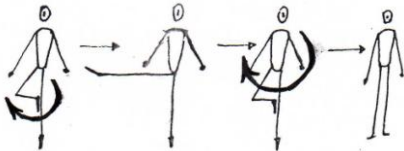
- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)
- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

Варианты пируэтов по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	Пируэт	Название, описание
1		Простые пируэты Пируэты при которых свободная нога находится в положении

		«пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 градусов.
2		Джаз пируэты Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге
3		Тур пике Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу
4		Аттитюд Пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу.

5		Аребески Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая
6		Солнышко Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат
7		Гранд пируэт Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов
8		Пируэт-флажок Пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону

9		Фуэте Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило выполняется несколько раз
---	---	---

2. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие шпагатов.

Варианты шпагатов:

№ п/п	Шпагат*	Название, описание
1		Шпагат на правую ногу
2		Шпагат на левую ногу

3		Поперечный шпагат
4		Вертикальный шпагат

*** - Выполнение любого из шпагатов должно быть зафиксировано несколькими секундами**

3. Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянuto». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие комбинаций махов.



Варианты махов по мере возрастания сложности:

№ п/п	Мах	Название, описание
1		Мах вперед
2		Мах в сторону
3		Мах назад
4.		Мах – «ввер»



Положения тела по мере возрастания сложности:

от простого к сложному →		
1. Наклон вперед	2. Наклон в сторону	3. Наклон назад
		

4. Липы

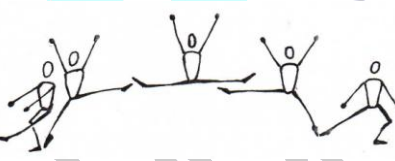
Лип – прыжок, в котором спортсмен отталкивается от земли из положения плие с одной ноги, толкается вверх и приземляется на противоположную ногу. Также именуемый гранд жете.

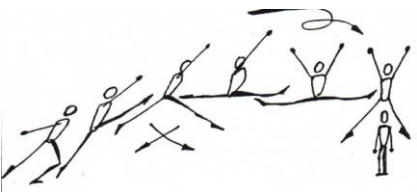
Критерии оценки:

- Растяжка, гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие липов
- Скорость исполнения



Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	Лип-прыжок*	Название, описание
1		Высокий лип вперед Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе
2		Высокий лип в сторону Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе
3		Переменный лип Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу

4		Переменный лип с переходом в той тач Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»
---	---	--

* - Приземление выполняется на одну ногу (кроме переменного липа с переходом в той тач).

