

# «Чир спорт. Направления и дисциплины»



- ▣ВО «Новое поколение»
- ▣Команда «Ритм»
- ▣МБОУ «Быстрянская СОШ им. О. Суртаева»
- ▣Красногорский район

- **Чир спорт**— это самостоятельный танцевальный вид **спорта**, включающий хореографические и акробатические элементы
  - Направление: **хореографическое** – сочетает различные направления современной хореографии – хип-хоп, стрит, поп, джаз и другие.
  - **«чир перфоманс»**
  - Направление: **акробатическое** – фокусируется на элементах акробатики, пирамидах, прыжках, поддержках.
  - **«чирлидинг»**



## •Чир-джаз

- Спортивные дисциплины включают в себя любые стили джазового танца,
- технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оцениваются техническое выполнение элементов, амплитуда, мышечный контроль, рисунок, размещение на площадке, использование музыкального сопровождения, перемещения, групповое взаимодействие.

## •Чир-хип-хоп

- Спортивные дисциплины включают в себя различные стили уличных танцев, элементы акробатики в соответствующем стиле. Оцениваются техническое исполнение, амплитуда, использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие, особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев.

## •Чир-фристайл

- Композиция строится из элементов и движений разнообразных хореографических стилей (джаз, фанк, поп, рэп, а так же лирический стиль), обязательно используются помпоны. Оценивается техническое выполнение элементов, визуальные эффекты, хореография, взаимодействие.

## **Спортивные дисциплины чир спорта**

- Основой соревновательных программ являются станты и пирамиды. При построении программы используются акробатические и гимнастические элементы различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Обязательной частью программы является «чир - блок». В программе используются средства агитации. Оценивается техническое исполнение стантов, пирамид, элементов, визуальные эффекты, хореография, исполнение «чир-блока», воздействие на зрителей.

## •Чирлидинг-стант

- Соревновательные программы в данных спортивных дисциплинах состоят из акробатических поддержек, выбросов и акробатических элементов различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Оцениваются техническое исполнение элементов, непрерывность композиции, переходы, сложность

• **Элементы которые включает в себя чир - перфоманс:**

- Акробатические элементы
- Пируэты (вращения, крутки)
- Шпагаты
- Чир – прыжки
- Лип – прыжки
- Махи (батманы)
- Поддержки
- Парное взаимодействие

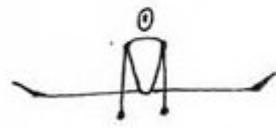
• **Элементы которые включает в себя чирлидинг :**

- Акробатические элементы
- Станты
- Пирамиды
- Выбросы
- Чир – прыжки
- Лип – прыжки
- Махи (батманы)

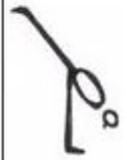
## Варианты шпагатов:

### Варианты махов по мере возрастания сложности:

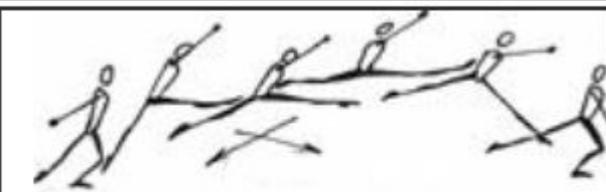
№ п/п	Мах	Название, описание
		Мах вперед
	 	Мах в сторону
		Мах назад
4.		Мах – «веер»

Шпагат*	Название, описание
	Шпагат на правую ногу
	Шпагат на левую ногу
	Поперечный шпагат
	Вертикальный шпагат

### Положения тела по мере возрастания сложности:

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

Лип-прыжок\*



## Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности:

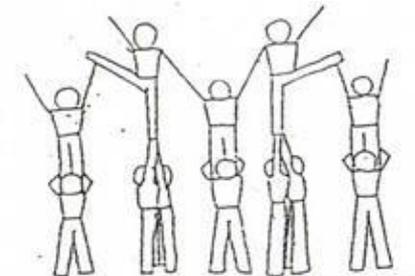
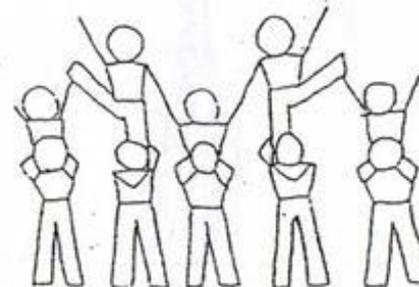
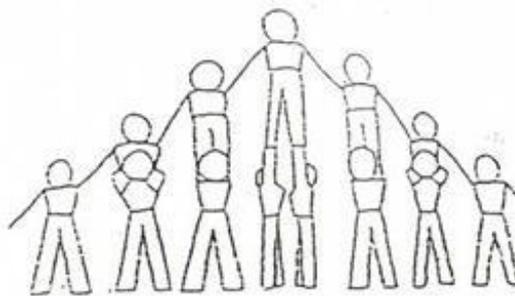
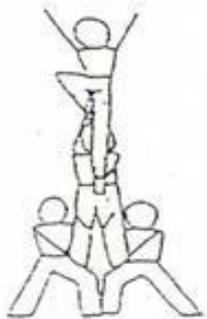
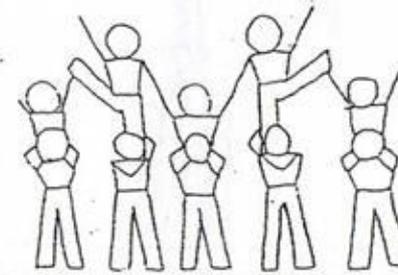
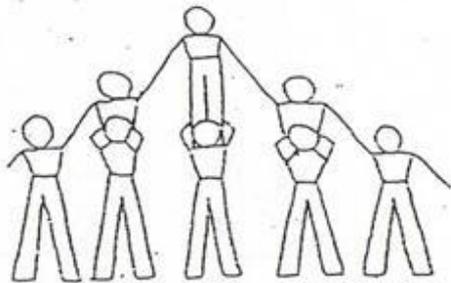
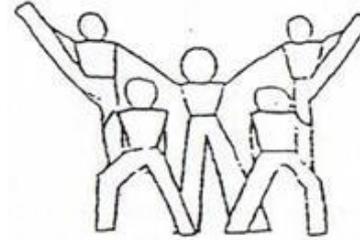
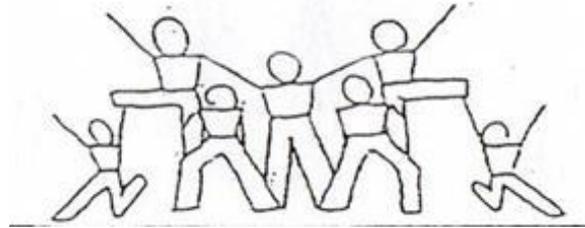
- Высокий лип вперед Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе

- Высокий лип в сторону Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе

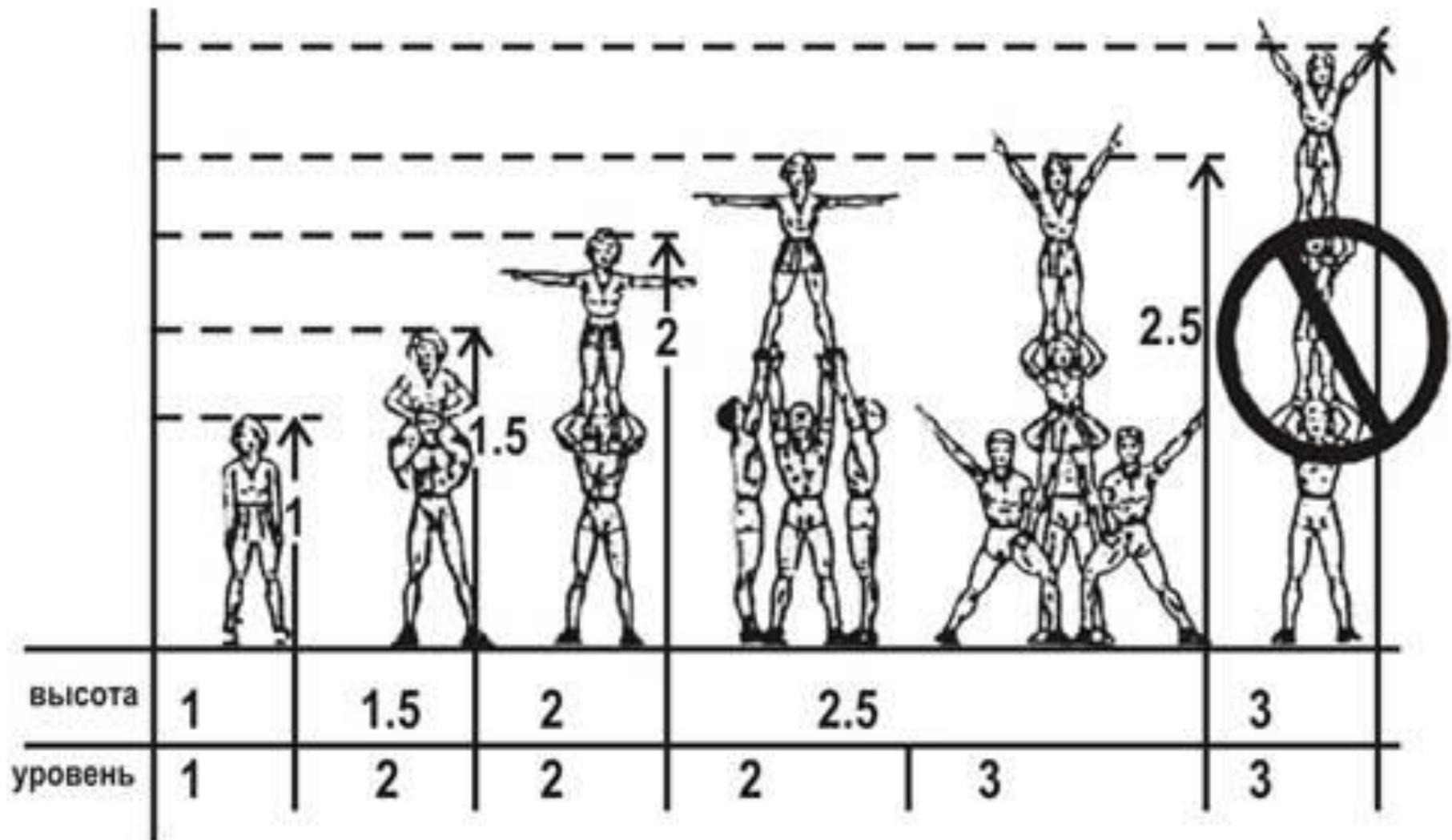
- Переменный лип Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу

- 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»

# ПРИМЕРЫ ПИРАМИД



Пирамиды и станты высотой в 3 уровня 3 человеческого роста **запрещены** в чир спорте.



## Количество спортсменов в спортивных дисциплинах чир спорта.

В спортивных дисциплинах «чир - фристайл - двойка», «чир - хип - хоп - двойка», «чир - джаз - двойка» (далее - двойка) выступают 2 спортсмена. Дополнительно допускается 1 запасной спортсмен.

**В спортивной дисциплине «чир - джаз - группа»**

количество спортсменов должно соответствовать.

**18-24 спортсменам в одной группе.**

Дополнительно допускается 5 запасных спортсменов.

**В спортивной дисциплине «чир - хип - хоп - группа»**

количество спортсменов должно

соответствовать: **16-24 спортсменам в одной**

**группе. Дополнительно допускается 5 запасных**

**спортсменов.** В спортивной дисциплине «чир - фристайл -

**двойка» количество спортсменов должно**

**соответствовать: 2 спортсменам. Обязательно**

**наличие спеттера. Дополнительно**

**допускается 2 запасных спортсмена, один из**

**которых женского пола и один мужского пола,**

**однако, во время соревнований возможно и**

**«мужчины, женщины»: 4-5 спортсменам в одной**

**В спортивной дисциплине «чирлидинг - стант»**

**группе в возрастной группе «мальчики, девочки»:**

**количество спортсменов должно соответствовать:**

**По крайней мере один спортсмен в группе должен**

**В спортивной дисциплине «чирлидинг - группа -**

**смешанная» количество спортсменов должно**

**соответствовать: 16-24 спортсменам в одной**

**группе. Дополнительно допускается 5 запасных**

**спортсменов. По крайней мере, один спортсмен**

**В спортивной дисциплине «чирлидинг - группа»**

**количество спортсменов должно соответствовать.**

**16-24 спортсменам в одной группе.**

**Дополнительно допускается 5 запасных**

**спортсменов. Спортсмены могут быть только**

## **Музыкальное сопровождение, выход на площадку, хронометраж.**

Музыкальное сопровождение и текст песен (в том числе иностранный) не должны противоречить морально-этическим нормам и носить оскорбительный характер для граждан различных конфессий и национальностей.

### **Продолжительность выступления**

- а) Продолжительность выступления в спортивных дисциплинах «чир - джаз - группа», «чир - хип - хоп - группа», «чир - фристайл - группа» не должна превышать 2 минуты 30 секунд
- б) Продолжительность выступления в спортивных дисциплинах «чирлидинг - группа» и «чирлидинг - группа - смешанная» (музыкальный блок) не должна превышать 2 минуты 30 секунд.
- в) Продолжительность выступления в спортивных дисциплинах «чир - джаз - двойка», «чир - хип - хоп - двойка» и «чир - фристайл - двойка» не должна превышать 1 минуты 30 секунд.
- г) Продолжительность выступления в спортивных дисциплинах «чирлидинг - стант», «чирлидинг – стант - смешанный» и «чирлидинг - стант - партнерский» не должна быть менее 1 минуты, и не должна превышать 1 минуты 30 секунд.
- д) В спортивных дисциплинах «чирлидинг - группа» и «чирлидинг - группа - смешанная» время для исполнения чир-блока учитывается отдельно и должно составлять не менее 30 секунд.

Максимальный промежуток времени между чир-блоком и музыкальной частью программы составляет 20 секунд. Отсчет времени начинается с первого постановочного движения или с первого звука музыкального сопровождения и заканчивается сразу после выполнения конечного постановочного движения или по окончании музыкального сопровождения.

# Форма для чирлидинга

- Команда должна быть одета в единую форму. Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей костюмов и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видно.
- Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки.
- Верхняя часть - топ, легкая куртка, жилет и т. д.
- Костюмы команд возрастной категории «юниоры» должны полностью закрывать живот в положении «стоя, руки вытянуты вдоль тела и прижаты к бокам» и не должны быть вызывающими.



# Форма для чирлидинга



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**

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

Очки, слуховые аппараты, а так же любые жёсткие медицинские предметы нельзя использовать во время выступлений. Разрешается использовать только мягкие и эластичные медицинские предметы.

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.

Разрешаются татуировки.

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



▣ **Помпон** (фр. pompe — «великолепие, торжественность», англ. pom-pom, pom-pom) — шарообразное украшение из ниток используется в чир спотре. Помпоны могут быть разных размеров и цветов, а также могут быть сделаны из различных материалов, например, хлопка, шерсти, бумаги и других.

# Техника безопасности

## • Тренер обязан:

- 1) проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- 2) команды всех возрастных категорий при выполнении стантов и пирамид должны соблюдать ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ в соответствии с Правилами 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.

## • Спортсмен 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», хвост).

## • На тренировке запрещается и во время выступления:

- 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

Многие, услышав словосочетание **«чир спорт»** неизбежно представляют себе группу девушек, выполняющих акробатические номера в перерывах популярных спортивных состязаний. Но, **чир спорт** и **черлидинг** это **не одно и то же**.

**Чир — вид спорта**, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию.

**Черлидинг**, в свою очередь, это больше шоу. Именно поэтому та самая группа девушек, которая сопровождает команду и болельщиков «и в радости, и в горе» — это представительницы черлидинга.



**Чир спорт** как вид спорта полностью соответствуют целям физической культуры и спорта, способствуют физическому развитию и совершенствованию личности, укреплению его здоровья и повышению двигательной активности посредством регулярных тренировок и участия в соревнованиях.