

ЧИРЛИДИНГ



Дисциплина ЧИР-МИКС.

- В программах этой дисциплины участвуют команды, в составе которых участники и мужского и женского пола, команда относится к дисциплины ЧИР-МИКС, если в ее составе есть один (или более) участник мужского пола. Программы ЧИР-МИКС включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы. Соревнования в дисциплине ЧИР-МИКС могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».
- 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.
- Использование в программе чиров на иностранном языке запрещено.
- **Внешние споттеры.**
- Предоставляются организаторами соревнований. Но действующие члены команды должны сами выполнять роли обязательных **внутренних** споттеров

Характеристика спортивной экипировки.

- Все участники команды должны быть одеты в единую форму, соответствующую стандартам черлидинга. Не разрешается использование съемных частей костюмов и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видимо. Все члены команды, а так же споттеры должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – плотно зашнурованные кроссовки. 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».
- 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 клеивать пластырем; все украшения должны быть сняты. Стразы можно прикреплять только к униформе; приклеивание стразов к коже запрещается.

Pro Cheer is your
Spirit Connection



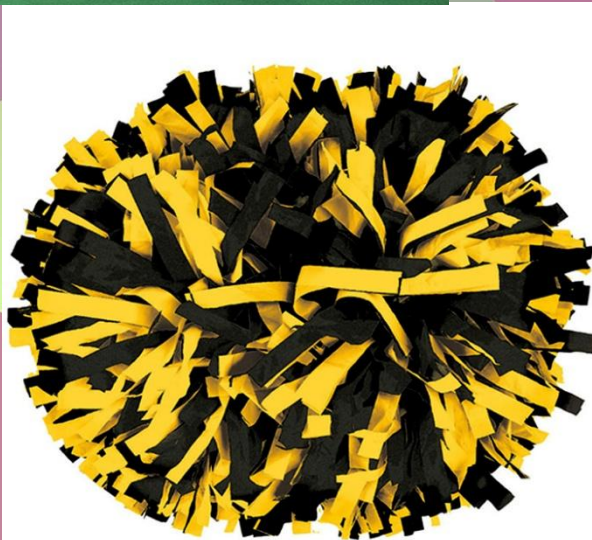
Пример формы.

- **Начало программы.**
- 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.
- **Выход на площадку.**
- 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.

Средства агитации

- 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. Не рекомендуется использование на средствах агитации текстов и символов на иностранном языке

Атрибутика



Рекомендуемые элементы:

- **1. Пирамида (Pyramid) Группа соединенных вместе стантов.**
- *Высота пирамиды измеряется длиной тела (ростом)*
- *Например:*
- *- 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*
- **2. Стант (Stunt/Mount)** Поддержка флайера одной или более базой над спортивной поверхностью.
- **3. Акробатика с места (Standing Tumbling)** Акробатический элемент/элементы, выполняемый из положения стоя без подачи импульса. Несколько шагов назад перед выполнением акробатического элемента определяется как акробатика с места. Чир прыжки расцениваются как акробатика с места.
- **4. Акробатика с разбега (Running Tumbling)** Акробатика, которая начинается с разбега и включает в себя шаг или подскок, подавший импульс для выполнения последующего акробатического элемента. Должно быть выполнено как минимум два последовательных акробатических элемента, следующих друг за другом. Любой вид последовательных акробатических элементов называется акробатикой с разбега («running tumbling»).
- **5. Баскет тосс (Basket toss)** Выброс, выполняющийся не более чем 4 базами, 2 из которых держат руки в положении «решётка».
- **6. Выброс/Тосс (Toss)** Стант-выброс, при котором базы выполняют резкое выбрасывающее движение вверх от уровня кистей рук 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).
- **7. Чир Данс (Cheer dance)** - короткий хореографический блок, основанный на базовых движениях.





Запрещённые элементы:

- 1. Пирамида в 3 уровня.
- 2. Выбросы, включающие сальтовые (флип) вращения.
- 3. Выбросы, превышающие 2 ½ винтовых вращения.
- 4. При выполнении акробатики с места или с разбега - выполнение подряд двух акробатических элементов, включающих винтовое вращение.
- 5. Спуск на соревновательную поверхность с высоты выше уровня талии без поддержки флаера оригинальной базой.
- 6. Спуск винтом, превышающий 2-1/4 вращений.
- 7. Спуск сальтовым (флип) вращением без контакта с оригинальной базой.
- 8. Заход на стант/пирамиду, или переход между стантами/пирамидами, превышающий 2 и ¼ винтовых вращения флайера.
- 9. Заход на стант/пирамиду, или переход между стантами/пирамидами, сальтовым вращением (флип) без контакта.
- 10. Удержание шпагата одиночной базой.
- 11. Инверсии (бёдра выше головы) в стантах и пирамидах (не относится к заходам и спускам).
- 12. Релиз (подброс флаера) над, под или через другие станты, пирамиды или спортсменов.
- .
- .
- 13. Приземление флайера или касание спортивной поверхности в положении инверсии (бёдра выше головы)
- Не рекомендуется включать в программу элементы, характерные для дисциплины ЧИР-ДАНС ФРИСТАЙЛ, за исключением чир прыжков.
- .

Пример для подражания.

- Сборная команда «Феномен-А»
- МИКС команда Fenomen A образована в 2005 году
- 1 место Чемпионата России 2013 г.
- 1 место Чемпионата Европы 2012 г.
- 2 место Чемпионата России 2012 г.
- 8 место Чемпионата Мира 2011 г.
- 1 место Чемпионата России 2011 г.
- 4 место Чемпионата Европы 2010 г.
- 1 место Чемпионата России 2010 г.
- 5 место Чемпионат Мира 2009 г.
- 1 место Чемпионата России 2009 г.
- 1 место Этап кубка Мира 2008 г.
- 2 место Чемпионата Европы 2008 г.
- 1 место Чемпионата России 2008 г.
- 5 место Чемпионат Мира 2007 г.
- 1 место Чемпионата России 2007 г.
- 2 место Чемпионата России 2006 г.

Те, на кого мы ровняемся



Владислав Александрович
Успенский

Есть мечта? Иди к ней!
Не получается идти к ней? Ползи
к ней! Не можешь ползти к ней?
Ляг и лежи в направлении мечты!