

# Белорусская федерация чирлидинга и команд поддержки



## Правила по чирлидингу для школьной лиги

---



ОО "Белорусская федерация чирлидинга и команд поддержки"  
220089, г. Минск, пр. Дзержинского, 11, помещение 814  
тел. +375-17-302-79-22  
+375-29-326-79-22  
<http://cheerleader.by>  
[cheerleader@tut.by](mailto:cheerleader@tut.by)



belarus\_cheer



<http://vk.com/bfchkp>



Belarusian Federation  
of Cheerleading and  
Teams Support



## РАЗЛИЧИЯ ДИСЦИПЛИН «ЧИРЛИДИНГ-ШОУ» И «ФРИСТАЙЛ ПОМ»

### ЧИР-ШОУ



Программа сочетает в себе станты, пирамиды, акробатику уровня «начинающие». Обязательной частью программы является чир-часть (кричалка).

\*Помпоны могут использоваться во время чир-части.

- Чир-часть (кричалка);
- Чир-прыжки;
- Станты;
- Пирамиды;
- Акробатика.

**Станты** – любой элемент, в котором верхний человек удерживается над площадкой одним или несколькими людьми. Должны подчиняться техническим правилам дисциплины «чирлидинг-шоу».

**Пирамиды** – два или более соединенных между собой станта. Должны подчиняться техническим правилам дисциплины «чирлидинг-шоу».

**Акробатика.** Выполняется всей командой с места и с разбега. Должна подчиняться техническим правилам дисциплины «чирлидинг-шоу».

**Чир-часть (скандирование/кричалка)** не менее 30 секунд. Во время исполнения используется реквизит: баннеры, мегафоны, помпоны, таблички, флаги.

**Чир-прыжки** (толчок и приземление на 2 ноги): стредл, хёрке, хёдлер, той-тач, пайк и другие. См. приложение 2.

### ФРИСТАЙЛ ПОМ



Программа строится на принципе сочетания разнообразных стилей, перестроениях и визуальных картинках. Отличительной особенностью является постановка рук (приложение 1), резкие четкие движения с фиксацией положения и правильным положением помпонов. Обязательны постоянные перестроения, создание с помощью рук и помпонов визуальных эффектов. \*Помпоны используются на протяжении всей программы.

- Чир-прыжки;
- Лип-прыжки;
- Вращения (повороты, пируэты);
- Кики (махи);

\* Поддержки и акробатические элементы (Разрешены, но не являются обязательными).

**Лип-прыжки** – классические прыжки, в которых чирлидер толкается из положения «плие» одной ногой, затем находится в воздухе и приземляется на одну ногу. Примеры лип прыжков: гранд-жетэ, лип в шпагат, лип в поперечный шпагат, смена ног, тилт и другие.

**Вращения** (повороты, пируэты) – полный круговой поворот на полупальце одной ноги. Примеры: поворот в положении «пассе», фуэте и другие.

**Кики (махи ногой)**

**Акробатические элементы.** Должны подчиняться техническим правилам дисциплины.

**Поддержки** используются для усиления зрелищности программы. Должны подчиняться техническим правилам дисциплины.

**Чир-прыжки-** (толчок и приземление на 2 ноги): стредл, хёрке, хёдлер, той-тач, пайк и другие. См. приложение 2.



## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ



младшая - 11 лет и младше\*

старшая - 12 лет и старше



\*Возраст участников определяется по году рождения

## ВРЕМЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

**ЧИР И ЧИРЛИДИНГ-ШОУ:** максимум 2:30 основной части и не менее 0:30 секунд чир-части.

**ФРИСТАЙЛ ПОМ:** максимум 2:15 основной части.



В дисциплине «фристайл пом» чир часть отсутствует.

- ⊘ отсчет времени начинается с первого звукового сигнала;
- ⊘ чир-часть (скандирование) не входит в основное время программы;
- ⊘ чир-часть должна быть в начале или в середине программы;
- ⊘ максимальное время между чир-частью и основной программой, которая исполняется под музыку, может быть двадцать секунд (0:20).

## МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

- ⊘ предоставляется на USB-флешке;
- ⊘ композиция должна быть подписана и содержать название коллектива, дисциплину, возраст;
- ⊘ на музыку нельзя накладывать голос, чтобы добиться более громкого звучания чир-части.

## СБАВКИ

если команда превысила максимальное время основной части под музыку, или чир-часть оказалась меньше минимального времени



- 1 балл за 5-10 секунд
- 3 балла за 11 секунд и более

если команда нарушает любой пункт правил, связанный с выполнением программы команды (повторение одинаковых нарушений = одному нарушению)



- 5 баллов от общей оценки каждого судьи

⚠ Команда, которая нарушила правила соревнований, может быть дисквалифицирована. Решение о дисквалификации команды принимает главный судья соревнований.

## КОСТЮМЫ



- костюмы и макияж должны соответствовать возрастной категории;
- команда должна быть одета в униформу (специальные костюмы) из мягкой эластичной ткани, нижнее бельё не должно быть видно;
- **не разрешаются колготы во время выступления и тренировок!!! (чирлидинг-шоу);**
- спортивная обувь на прочной подошве, преимущественно кроссовки, плотно зашнурованные (чирлидинг-шоу);
- если частью костюма являются колготы, то они должны быть одеты под трусы или шорты, являющиеся частью костюма (фристайл пом);
- спортсмены должны использовать обувь во время выступления (кроссовки, джазовки, полупальцы). Не допускается выступление в носках, колготках (фристайл пом).



Неисправности в костюме, влекущие за собой обнаженность определенных частей тела, могут стать основанием для дисквалификации команды.

## РЕКВИЗИТ

Баннеры



Мегафоны

Таблички



Помпоны

Флаги



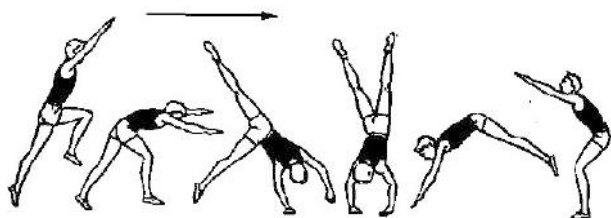


## ПРАВИЛА «ЧИРЛИДИНГ-ШОУ»

### РАЗРЕШЕНО



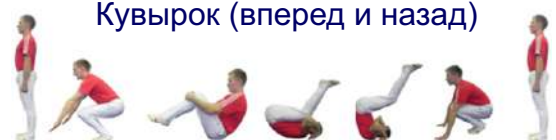
- все элементы должны начинаться и заканчиваться на площадке
- отскок в стант в проун-позицию (ничком 1/2 винта на живот) после выполнения акробатических элементов
- перепрыгивание спортсменов друг через друга
- элементы с постоянной опорой рук на площадку (Исключение: рондат)
- после выполнения рондата должна быть чёткая пауза перед выполнением следующих акробатических элементов



Рондат



Кувырок (вперед и назад)



Колесо 1/2 поворота

### АКРОБАТИКА



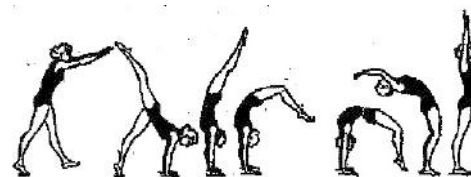
Мостик



Стойка на руках с переходом в мостик



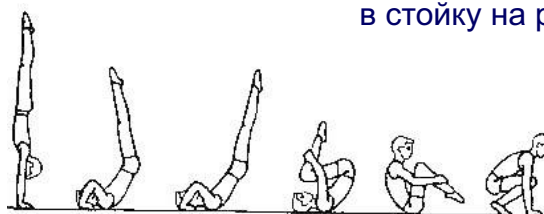
Колесо



Переворот (вперед и назад)



Кувырок назад с выходом в стойку на руках



Стойка на руках с переходом в кувырок вперед

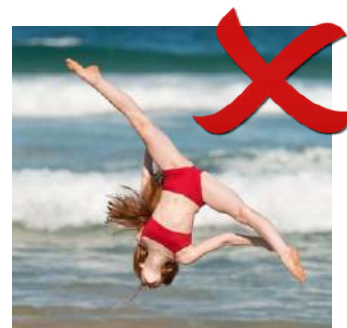


Прыжки НЕ считаются акробатическим элементом!



### ЗАПРЕЩЕНО

- выполнение акробатических элементов над, под или через стант, спортсмена или предмет
- выполнение акробатических элементов с предметом
- полет кувырок
- фляк назад и вперед





## СТАНТЫ



### УРОВЕНЬ ТАЛИИ



Станты на двух ногах



Станты на одной ноге

### Заходы и переходы:

не более 1/4 винта

### Сходы: простой сход прыжком, простой сход в колыбель



### УРОВЕНЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РОСТА



#### ВНИМАНИЕ

- необходим споттер для каждого верхнего, находящегося на уровне 1 человеческого роста и выше (Прим.: станты на уровне вытянутых рук, где флаер находится в горизонтальном положении считаются стантами на уровне 1 человеческого роста)
- станты на уровне 1 человеческого роста (эlevator) разрешены, (но (!) если база присядет на колени и возьмет флаера на уровне вытянутых рук – это будет считаться уровнем вытянутых рук и будет считаться запрещенным элементом)

#### Сед на плечах



#### «Т-лифт»



- сед на плечах, «Т-лифт» и станты с 1/2 винтом с поддержкой на уровне талии, которые начинаются и заканчиваются на площадке, не требуют споттера
- споттер для стантов уровня пола. С флаера на уровне талии.
- приземление на площадку при сходе со станта должно сопровождаться поддержкой первоначальной базы
- отпускания должны заканчиваться приземлением в первоначальную базу

#### Стант уровня пола



Станты на двух ногах

Разрешены станты на одной ноге с сопровождающим, стоящим на полу

## ЗАПРЕЩЕНО



- перемещение станта, пирамиды или спортсмена над или под отдельным стантом, пирамидой или спортсменом, включая сходы (это касается того, когда туловище одного спортсмена движется над или под другим, руки и ноги не считаются). Исключение: перепрыгивание спортсменов друг через друга.
- станты на уровне выше 1 человеческого уровня (экстеншн);
- элемент «липфрэг» и его вариации;
- сходы или переходы вращением через голову с поддержкой или без поддержки;
- «двойное кьюпи»;
- **станты с использованием элементов инверсии;**
- элемент «хеликоптер/вертолет»;
- элемент «лог/баррелрол» (360°);
- База не может поддерживать вес тела флаера, если эта база находится в мостике или в положении инверсии.
- **!!! Отпускания запрещены (кроме сходов в колыбель)!!!**

#### Инверсия





## УРОВЕНЬ 1 ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РОСТА

## ПИРАМИДЫ



Стант на 1 ноге должен быть в сопровождении флаера, находящегося на двух ногах на уровне 1 человеческого роста или ниже; при этом контакт станта с сопровождающим устанавливается с помощью рук и раньше, чем выход флаера на 1 ногу; обе ноги сопровождающего должны быть в руках базы (исключения: сед на плечах, стойка на плечах, флэт бэк, стрэдл лифт)



Стрэдл лифт



Флэт бэк

## УРОВЕНЬ ВЫТЯНУТЫХ РУК



Станты на 2-х ногах должны быть в сопровождении флаера на уровне 1 человеческого роста или ниже; при этом контакт станта с сопровождающим устанавливается с помощью рук и раньше, чем выход флаера на уровень вытянутых рук; обе ноги сопровождающего должны быть в руках базы (исключения: сед на плечах, стойка на плечах, «флэт бэк», «стрэдл лифт»).

### Сходы:

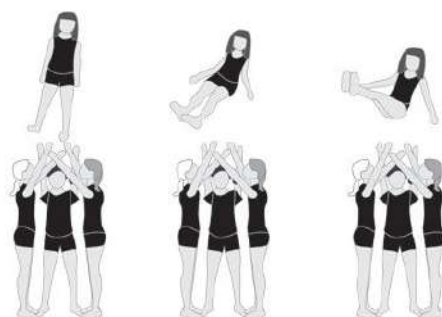
- простой сход прыжком
- простой сход в колыбель только с уровня человеческого роста



## РАЗРЕШЕНО



- пирамиды высотой в 2 человеческого роста;
- флаер должен поддерживаться основной базой.



Сход в колыбель

## РАЗРЕШЕНО

- сход со станта, который состоит из 1 базы должен сопровождаться отдельным споттером, страхующим от области талии до плечей;
- сход со станта, который состоит из нескольких баз, должен сопровождаться 2 ловцами и споттером в области головы и плеч;
- приземление на площадку при сходе со станта или пирамиды с уровня выше талии на две ноги (не в колыбель) должно сопровождаться поддержкой первоначальной базы;
- приземление на площадку на две ноги при сходе прыжком со станта или пирамиды с уровня талии или ниже разрешено без сопровождения;
- простой сход в колыбель;
- сход в колыбель должен быть в первоначальную базу.

## ЗАПРЕЩЕНО



- перемещение станта, пирамиды или спортсмена над или под отдельным стантом, пирамидой или спортсменом;
- два или более соединенных станта на уровне вытянутых рук;
- станты на 1 ноге на уровне вытянутых рук.

## СПУСКИ

## ЗАПРЕЩЕНО



- сходы в колыбель со стантов уровня талии;
- винтовые сходы;
- прохождение станта, пирамиды или спортсмена или предмета над или под стантом и наоборот;
- сходы в колыбель со станта или пирамиды выше уровня 1 человеческого роста (необходимо сначала флаера опустить с уровня вытянутых рук на уровень 1 человеческого роста и затем совершить сход в колыбель);
- сходы вращением через голову с поддержкой или без поддержки;
- сохранение контакта между флаерами во время схода;
- «спонж тосс» и «лоуд ин» (см. Глоссарий);
- сход в проун-позицию.



## ПРАВИЛА «ФРИСТАЙЛ ПОМ»

**ФРИСТАЙЛ ПОМ** - спортивно-танцевальная дисциплина с помпонами. \*Помпоны используются на протяжении всей программы. Программа включает в себя движения разных стилей танца и сочетает в себе гимнастические, акробатические и джазовые элементы.

Отличительной особенностью является постановка и работа рук. Существуют базовые положения рук, которые должны исполняться резко и точно с фиксацией положения и правильным положением помпонов (приложение 1). Базовые положение рук необходимо знать наизусть.



! Без базовых положений рук и их точного исполнения стиль теряет особенность «фристайл пом» и превращается в «танцы с помпонами».



Для стиля важна энергетика и движение: постоянная смена расстановки участников, креативные и интересные перестроения, а также создания с помощью рук визуальных эффектов и картинок.

Фристайл пом часто называют стилем «фотография» или «картинка», так как буквально каждый счет должен включать в себя новую картинку.

### ОЦЕНИВАЕТСЯ:

<b>Техника</b>	Надлежащее исполнение работы руками и помпонами (их правильное расположение, точность, резкость движений); Правильное расположение корпуса и других частей тела; Надлежащее исполнение элементов.
<b>Групповое исполнение</b>	Слаженность и синхронность всей команды, правильное расположение по площадке.
<b>Хореография</b>	Музыкальность, креативность, перестроения, перемещения, создание визуальных картинок.
<b>Общее впечатление</b>	Эмоциональность, энергия, способность завести толпу.



## **ПРАВИЛА «ФРИСТАЙЛ ПОМ». АКРОБАТИКА И ПОДДЕРЖКИ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

Акробатические элементы и поддержки разрешены, но не являются обязательными в программе «фристайл пом». Акробатические элементы и поддержки должны подчиняться следующим техническим правилам:

### **АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

1. Элементы при контакте с площадкой разрешены.
2. Элементы с вращением через голову:
  - А) в контакте с площадкой (колесо, переворот) разрешены без использования помпонов в руках (исключение: кувырок вперед и кувырок назад);
  - Б) воздушные элементы с опорой на руки (фляк) ограничены 2 последовательно выполняемыми элементами;
  - В) воздушные элементы без опоры на руки (маховое колесо, маховый переворот, сальто) разрешены, если:
    - не включают в себя более одного вращения;
    - они ограничены выполнением 2 последовательными элементами с вращением через голову;
    - они не присоединены к другому воздушному элементу с вращением через голову (например, маховое колесо + маховое колесо запрещено, маховое колесо + колесо разрешено).

### **ПОДДЕРЖКИ**

1. При исполнении поддержки выше уровня головы спортсмен должен сохранять контакт с другим спортсменом.
2. Разрешена потеря контакта в подержках, если спортсмен не переходит в инверсию после свободного отпускания; не приземляется в «позицию проун» после отпускания; исполняющего поддержку спортсмена ловят или сопровождают к площадке один или несколько спортсменов.
3. Вращения через голову и вертикальная инверсия разрешены, если спортсмен поддерживается другими участниками, пока тот не вернется в вертикальное положение. Если в момент вертикальной инверсии, высота верхнего спортсмена превышает уровень плеч, должен быть 1 страхующий, не участвующий в поддержке (исключение: участие в поддержке 3 спортсменов).
4. Самостоятельные сходы с поддержек и сходы с потерей контакта, если в момент схода бедра спортсмена не превышает высоту уровня головы и спортсмен не переходит после релиза в «позицию проун» или инверсию.





## ГЛОССАРИЙ

### СТАНТ

- Стант – поддержка с подъемом одного или нескольких спортсменов (для шоу - высотой максимально в два уровня).
- Пирамида – два или более соединённых станта.
- Высота (high) – количество человеческих ростов в пирамиде (станте).
- Стант уровня пола – база лежит на спине с вытянутыми вверх руками (стант относится к уровню талии, поэтому страховка осуществляется на уровне талии).
- Элеватор (elevator) - стант, в котором базы держат флайера в вертикальном положении на уровне груди.
- Экстеншн (extantion) - стант, в котором базы держат флайера в вертикальном положении на уровне вытянутых рук.
- База (base) – человек, находящийся в прямом контакте с поверхностью, который оказывает поддержку для другого спортсмена. Это спортсмен, который держит, поднимает и выбрасывает флаера.
- Ловец или кетчер (catcher) – спортсмен, отвечающий за безопасный прием спускающегося флаера.
- Первоначальная база (original base) – база, которая сохраняет контакт при выполнении станта.
- Флаер или верхний (top person) – спортсмен, не имеющий контакта с поверхностью площадки.
- Передний споттер (front spot) – человек, стоящий спереди станта, который может дать дополнительную поддержку или высоту для станта.
- Споттер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» - должен располагаться относительно станта так, чтобы успеть вовремя дотянуться до него:
  - не может стоять так, чтоб его туловище было под стантом;
  - не может поддерживать обеими руками под подошвой флаера или под руками (кистью) базы;
  - может держать запястье базы, другие части рук базы, голеностоп или ноги флаера или вообще не держать;
  - может держать одной рукой под подошвой флаера, в то время как вторая рука должна быть на запястье задней руки базы или на голеностопе флаера с позиции сзади;
  - должен стоять сбоку или сзади станта или пирамиды, выброса;
  - должен находиться на поверхности площадки;
  - должен быть внимателен при выполнении элемента;
  - не может считаться и базой и спотером в одно время.

### ПОЛОЖЕНИЯ ФЛАЕРА

- Либерти - положение флаера на одной ноге, когда другая согнута в колене и прижата носком к колену опорной ноги.
- Лоуд ин (loud in) – положение в станте, в котором флаер по крайней мере одной ступней располагается в руках баз/баз (а руки баз/баз расположены на уровне талии).
- Платформа (platform) – позиция ног флаера, соединенных вместе, при этом флаер находится в вертикальном положении на уровне вытянутых рук.
- Проун-позиция (ничком) – позиция флаера лицом вниз, при которой тело расположено горизонтально.

### ЭЛЕМЕНТЫ

- Инверсия или находящийся в инверсионном положении (inversion или inverted) – когда плечи флаера ниже его талии и ноги выше его головы.
- Лог/баррел ролл (бочка) (log/ barrel roll) – элемент, при котором тело флаера в горизонтальном положении вращается на 360 градусов вокруг горизонтальной оси относительно поверхности.
- Прыжок лягушки (leap frog) – стант, при котором флаер, сохраняя контакт рук с базой, перепрыгивает через нее; перелет может происходить из базы в другую базу или из первоначальной базы опять в первоначальную. Элемент можно исполнять, когда база находится на полу или на уровне выше поверхности площадки.
- Стрэдл лифт (straddle lift) – стант, когда флаер с положением ног в V позиции находится на уровне вытянутых рук одной базы, при чем поддержку флаер получает в подмышечной области.
- Флэтбек (flat back) – стант, в котором флайер лежит горизонтально на спине и обычно поддерживается двумя или больше базами.
- Хелипкоптер/вертолет – элемент, при котором тело флаера из горизонтального положения на спине (или, возможно, на животе) подбрасывается вверх и вращается на 360 градусов параллельно полу (подобно лопастям винта вертолета) вокруг вертикальной оси.
- Маятник (pendulum stunt) – стант, в котором флаер падает с одной базы в другую, при этом сохраняя контакт с первоначальной базой (хотя бы одной) в области ног. .

### СХОДЫ

- Колыбель (кредл) (cradle) – способ приема флаера в открытой V позиции одной или несколькими базами.
- Отпускание (release move) – когда база (базы) и флаер находятся без контакта друг с другом, где следующим моментом последует возвращение флаера в первоначальную базу.
- Спуск (dismount) – сход со стационарного станта\пирамиды на пол или на пол через колыбель.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### БАЗОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК В ЧИРЛИДИНГЕ



НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



ЧИР ПОЛОЖЕНИЕ



К.ТЭСП



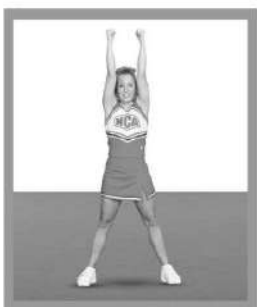
К.ТЭС



ХАЙ ВИ



ЛОУ ВИ



ТАЧДАУН



ЛОУ ТАЧДАУН



ЛУК И СТРЕЛА



ВЕРХНИЙ К.ТЭСП



ДЭГТЕРС (КИНЖАЛЫ)



НИЖНИЙ К.ТЭСП



ПАНЧ



ЭЛ



ДИАГОНАЛЬ



ТИ



ХАФ ТИ



ВЫПАД В СТОРОНУ



ВЫПАД ВПРЕД



**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

