



**РЕГИОНАЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ ЧЕРЛИДИНГА МОСКВЫ»**

ПРАВИЛА ПО ЧЕРЛИДИНГУ

для команд образовательных организаций города Москвы

Москва-2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
1.1. Дисциплины	3
1.2. Уровни сложности	4
2. Требования к участникам соревнований	5
2.1. Правила поведения спортсменов, тренеров и официальных представителей команд	5
3. Термины черлидинга	6
3.1. Термины для дисциплины ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА	6
3.2. Термины для дисциплин ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА	20
4. Правила безопасности и рекомендации к выполнению программ для дисциплины ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА	25
4.1. Уровень 0	27
4.2. Уровень 1	30
4.3. Уровень 2	35
4.4. Уровень 3	41
4.5. Уровень 4	49
4.6. Уровень 5	57
5. Правила безопасности и рекомендации к выполнению программ для дисциплин ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА	44
5.1. Дисциплина ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА	65
5.2. Дисциплина ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА	69
6. Приложение (Формы судейских протоколов по черлидингу)	70

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. Правила действуют на соревнованиях по черлидингу среди команд образовательных организаций города Москвы.

Соревнования проводятся в дисциплинах:

1.1. Дисциплины.

- ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА (ЧИР)
- ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА (ЧИР-ФРИСТАЙЛ)
- ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА

Программы дисциплины: ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА включают в себя достаточно большое количество элементов, требующих страховки при отработке и выполнении.

Дисциплина	Участники	Элементы	Общие требования	Площадка
ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА	Участники как мужского, так и женского пола в любом соотношении	чир-прыжки, станты, пирамиды, выбросы, акробатические элементы, выполняемые на полу и не являющиеся частью захода или спуска со станта/пирамиды, чир-данс, чирсы	Помимо основной программы в начале или середине выступления выполняется блок с чиром, без музыки, продолжительность – минимум 30 секунд. Рекомендуется использование в программе чиров на русском языке.	Программы выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

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

Дисциплина	Участники	Элементы, общие требования	Площадка
ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА	Участники как мужского, так и женского пола в любом соотношении	Программа строится на особой технике движений рук (резкость, точность) – базовые движения рук, смене уровней и рисунка программы.	Программы выполняются как на твёрдом полимерном покрытии, так и на паркете.
ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА		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.	

1.2. **Уровень сложности** (от 0 до 5) – перечень условий и ограничений по выполнению элементов в дисциплине ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА.

Правила безопасности по уровням сложности действуют, как «перечень условий и ограничений по выполнению элементов в дисциплине ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА» и **служат пособием тренеру для организации безопасного тренировочного процесса. Уровень сложности тренер определяет самостоятельно (с учетом нижеприведенных ограничений** относительно максимально возможного уровня сложности для каждой возрастной категории) **в соответствии с уровнем подготовленности своей команды.**

Для каждой возрастной категории существует максимально возможный уровень сложности:

1 возрастная категория - Младшие дети (6-8 лет) – уровень 2

2 возрастная категория - Мальчики, девочки (8-12 лет) – уровень 3

3 возрастная категория - Юниоры, юниорки (12-17 лет) – уровень 5

В программах могут быть использованы элементы всех предыдущих уровней.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. 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».

3. ТЕРМИНЫ

(Данный словарь объясняет значение встречающихся в Правилах терминов)

3.1. Термины для дисциплины ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА

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 освобожденные ноги.

Акробатика (Tumbling)

Любое действие, не поддерживаемое базой, при котором бедра находятся выше головы, и 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 Cartwhell)

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 в процессе подъема или перехода. Количество вращений, как правило, определяется по количеству оборотов бедер флаяера 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

Страховщик, 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 флаяера 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 талии для увеличения высоты полета флаяера. 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 относится к этой категории.

Горизонтальная ось (Horizontal Axis (Twisting in Stunts))

Воображаемая/невидимая линия, проходящая через пупок.

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 флип-вращения раскрывает руки и ноги в позицию «X».

Инверсия (Inversion/Inverted)

Положение флайера, при котором его плечи находятся ниже уровня поясицы 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 поддерживает 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 вперед и проходит через инверсионную позицию, подтягивая бедра 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 бедра 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 флаяера находятся на уровне или выше его талии.
2. Плечи флаяера 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.

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 «Тауэр» (Tower Pyramid)

Стант выполненный на станте уровня талии.

Пирамида «Бумажные куклы» (Paper Dolls)

Название пирамиды где идентичные станты либерти (на одной ноге), соединены между собой руками флайеров (брэйс).

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 (группировка).

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».

Проун (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 крэлл.

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 флаером.
- 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/голени 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.

Т-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.

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 based 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 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).

Уровень сложности (Level) – перечень условий и ограничений по выполнению элементов в дисциплине ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА. Данные правила включают 6 уровней сложности – от 0 до 5.

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 (Cheer)

Речевка, передающая информацию о команде.

3.2. Термины для дисциплин **ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА**

Аксель (Axle)

Прыжок, при котором рабочая нога делает круг по воздуху в положении пассе, 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 (Fouettée 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 (Développé [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-бёдра-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 (Coup [koo-PAU])

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 положение плие, с одной ноги, толкается вверх и приземляется на противоположенную 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 экзекьюера(ов) и саппотера(ов)

Летающая белка (Flying Squirrel)

Прыжок, выполняемый в положении «Х», 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 экзекьютера (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-тo-тWET])

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

Плие (Plié [plee-тAY])

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

Проун (Prone)

Горизонтальное положение спортсмена, лицом вниз.

Релеве (Relevé [rell-тeh-тVAY])

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, следуемое 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.

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 экзекьютера. В момент начала подброса ступни экзекьютера 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-группа (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).

4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ.

и рекомендации к выполнению программ для дисциплины ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА

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 к униформе или к коже, только если они хорошо держаться.
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: флаги, баннеры, таблички, помпы, мегафоны и кусочки ткани. Средства агитации с шестами или подобными средствами поддержки не могут быть использованы при выполнении спортсменом какого-либо станта, пирамиды или акробатического элемента. Все средства агитации должны быть безопасно сброшены. 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.
10. Разрешается использовать только мягкие и эластичные спортивные бинды и фиксаторы. Очки, слуховые аппараты, а так же любые жесткие медицинские предметы нельзя использовать во время выступлений.
11. Все, что разрешено на предыдущем уровне, разрешено и на следующем.
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, с прыжка, со станта, из инверсионной позиции и т.д. запрещен, если основная масса веса тела при приземлении не переходит на кисти или ступни. Шушунова разрешен.
14. Перед началом основной программы, а так же перед началом блока с чиром все члены команды должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности (Волосы не считаются «частью тела»). Исключение: ступни флаера находятся в руках баз, но при этом руки баз касаются соревновательной поверхности.
15. Спортсмены, которые начали выступление, должны участвовать до конца программы. Недопустимы «замены» на другого спортсмена в процессе выступления.
16. Во время разминки и/или выступления спортсмен не может жевать жвачку, конфеты, леденцы от кашля или другие съедобные и несъедобные предметы, которые могут вызвать удушье.
17. Рекомендуется использовать чир на русском (национальном) языке.
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 эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки (для спортсменов мужского пола). Верхняя часть - топ, жилет и т.д.

4.1. Уровень 0 (BEGINNER)

Дисциплина ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ (уровень 0)

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

Исключение: 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 переход или заход в стант.

Пример: рондат – фляк и приход в руки базе посредством сальто назад будет являться нарушением правила для уровней 0-5. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием акробатического элемента и последующим заходом в стант. Допустим прыжок флайера в кредл после выполнения акробатического элемента, а затем подготовка станта для выполнения подъема. Также не разрешается выполнение подобной связки, если флайер приходит в базу после фляка назад с места без прешествующего рондата.

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

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 запрещен.

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

АКРОБАТИКА С МЕСТА/ С РАЗБЕГА (уровень 0)

А. Элементы должны включать постоянный физический контакт с соревновательной поверхностью.

Исключение: Серии колес и рондатов разрешены

В. Кувырки вперед и назад разрешены.

С. Колеса, рондаты и стойки на руках разрешены

Д. Перевороты вперед/назад на одну запрещены

Е. Запрещено выполнение акробатики сразу после выполнения рондата. Если запланировано выполнение акробатики после рондата, то после его выполнения должна быть четкая и явная пауза.

Ф. Фляк вперед/назад запрещен

СТАНТЫ (уровень 0)

А. Споттеры (уровень 0)

1. Споттер необходим для каждого флайера выше уровня ГРАУНД

Пример: Стойка на бедре, граунд-станты, стант на коленях (тайбл топ на коленях) – все это примеры стантов выше уровня граунд.

Пояснение: Споттер должен иметь возможность обхватить флайера за талию, во всех стантах выше уровня граунд.

В. Уровни стантов (уровень 0)

(Для пирамид требования к максимально разрешенным уровням отличаются)

1. Станты на одной ноге, на двух ногах и все остальные станты разрешены на уровне талии только, если флайер имеет контакт с кем-то, стоящим на соревновательной поверхности. При этом этот страхующий не может быть базой и не может быть споттером/

Например: споттер, захватывающий флайера за талию; или человек, имеющий, контакт с флайером обязательно рукой/кистью с рукой/кистью.

Например: споттер, захватывающий флайера за талию; соединение с рукой/кисть и т.д.

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

Пояснение: Поднятие флайера выше уровня талии баз запрещено.

С. Станты и переходы с вращениями (уровень 0)

Станты и переходы с вращениями запрещены

Пояснение: отскок в Проун (т.е ½ винта с приходом на живот) - это разрешено

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

Исключение: лип-фрэг и его вариации запрещены.

В. Способ захода на стант, а также переходные станты с помощью свободного флип-вращения и флип-вращения с контактом запрещены.

С. 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: Чикен позишен (Loading position) проходит под другим стантом - это запрещено.

Исключение: Спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена.

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

Е. Стант с одиночной базой с несколькими флайерами запрещен.

Ф. Правила Релиза в стантах (уровень 0)

1. Релизы запрещены.

Пояснение 1. Вращение «вертолет» запрещено

Пояснение 2. Запрещен лог/баррель ролл

Г. Станты-инверсии (уровень 0)

1. Станты инверсии запрещены.

Пояснение: Все спортсмены в инверсионном положении должны сохранять контакт с соревновательной поверхностью (см. Общие правила акробатики уровень 0)

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

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

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

ПИРАМИДЫ (уровень 0)

А. Все пирамиды должны быть выполнены в соответствии с правилами построения «Стантов» и «Спусков».

В. Базы оказывают основную поддержку флайерам.

Пояснение: Каждый раз, когда флайер освобождается от баз (релиз) при переходе в пирамидах, флайер должен спускаться на соревновательную поверхность, НЕ должен приниматься в крэдл и должен следовать правилам «СПУСКИ» для уровня 0.

С. 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: Чикен позишен (Loading position) проходит под другим стантом - это запрещено.

СПУСКИ (уровень 0)

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

A. Разрешен только прямой спуск (straight pop downs).

Пояснение 1. Спуски на соревновательную поверхность должны осуществляться при поддержке оригинальной базы и/или споттера.

Пояснение 2. Прямое падение или небольшое выталкивание без выполнения дополнительных движений (элементов) необходимо выполнять с поддержкой.

Пояснение 3. спуск без поддержки с высоты уровня талии запрещен.

B. Крэдл на уровне талии запрещен.

C. При спуске запрещено выполнение винтовых вращений (включая повороты на 1/4).

D. 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.

E. Запрещены спуски с элементов, которые выполняются выше уровня талии в пирамидах.

Пояснение: Флайер не может приземлиться на соревновательную поверхность с уровня выше талии без поддержки.

F. Спуск свободным флип-вращением запрещен. Спуск флип-вращением с контактом запрещен

G. Запрещается запланировано перемещать базы при выполнении элемента спуска флайера.

H. Флайерам запрещается физически контактировать друг с другом при спуске с пирамиды или станта.

I. «Теншен ролл/дроп» любых видов запрещены.

I. ВЫБРОСЫ (уровень 0)

A. Все виды выбросов запрещены.

Пояснение 1. Это включает в себя и выход вверх из Чикен позиции (Loading position) (он так же известен как Spong или Squish).

Пояснение 2. Все крэдлы на уровне талии запрещены

4.2. Уровень 1 (NOVICE)

Дисциплина ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ (уровень 1)

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

Исключение: спортсмен может приходить с отскока в руки базе 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 неинверсионном положении перед тем как продолжить переход или заход в стант.

Пример: рондат–фляк и приход в руки базе посредством сальто назад будет являться нарушением правила для уровней 0-5. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием акробатического элемента и последующим заходом в стант. Допустим прыжок флайера в кредл после выполнения акробатического элемента, а затем подготовка станта для выполнения подъема с вращением (поворотом). Также не разрешается выполнение подобной связки, если флайер приходит в базу после фляка с места без предшествующего рондата.

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

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 запрещен.

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

АКРОБАТИКА С МЕСТА/ С РАЗБЕГА (уровень 1)

А. Элементы должны включать постоянный физический контакт с соревновательной поверхностью.

Исключение: Серии колес и рондатов разрешены

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

С. Колеса и рондаты разрешены

Д. Фляк вперед/назад запрещен

СТАНТЫ (уровень 1)

А. Споттеры (уровень 1)

2. Споттер необходим для каждого флайера на уровне Преп и выше.

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 и поддерживается за талию, являются стантами на уровне талии и не нуждаются в споттере.

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

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

В. Уровни стантов (уровень 1)

(Для пирамид требования к максимально разрешенным уровням отличаются)

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 - не 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 делях

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 Проун (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

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

Исключение: Лип-фрэг и его вариации запрещены

Е. Способ захода на стант, а также переходные станты с помощью свободного флип-вращения и флип-вращения с контактом запрещены.

Ф. 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.

Г. «Прием /поддержка в Х-позиции» (Split Catch) одиночной базой – запрещено

Н. Стант с одиночной базой с несколькими флайерами запрещен.

И. Правила Релиза в стантах (уровень 1)

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

3. Флайер не может приземляться после релиза в положение инверсии или Проун.

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

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

5. Вращение «вертолет» запрещено

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

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 (уровень 1)

2. 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 (уровень 1)

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 (уровень 1)

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: Ступни брейсеров на уровне ПРЕП не находятся в руках баз, если эти брейсеры находятся в положении стредл на плечах, флэт бэк или стредл лифт.

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

Д. Станты на одной ноге (уровень 1)

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 находятся в руках баз, если эти брейсеры находятся в положении стредл на плечах, флэт бэк или стредл лифт.

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 (уровень 1)

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.

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

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

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. 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.

H. 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 (уровень 1)

A. Все виды выбросов запрещены.

4.3. Уровень 2 (INTERMEDIATE)

Дисциплина ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ (уровень 2)

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

Исключение: спортсмен может приходить с отскока в руки базе 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 неинверсионном положении перед тем как продолжить переход или заход в стант, включающий в себя вращение «бедра над головой».

Пример: рондат–фляк и приход в руки базе посредством сальто назад будет являться нарушением правила для уровней 0-5. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием

акробатического элемента и последующим заходом в стант. Допустим прыжок флайера в кредл после выполнения акробатического элемента, а затем подготовка станта для выполнения подъема с вращением (поворотом). Также разрешается выполнение подобной связки, если флайер приходит в базу после 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.

Исключение1: дайв ролл, включающий в себя винтовое вращение запрещен.

Исключение2: дайв ролл с прогибом запрещен.

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

- Ф.** Не разрешены никакие вертикальные вращения или повороты после захода в стант с фляка назад. Прежде чем начать заход с вращениями, ступни спортсмена должны четко прийти в руки баз и должны быть зафиксированы.

Пример: Заход в стант через фляк назад с ½ винтового оборота запрещен.

АКРОБАТИКА С МЕСТА (уровень 2)

- А.** Флиповые вращения и элементы с фазой полета запрещены.

- В.** Серии фляков назад и вперед не разрешены.

Пояснение: Переворот на одну назад с последующим фляком назад разрешен

- С.** Комбинация из прыжка с последующим фляком запрещена.

Пример: Той-тач – фляк или фляк – той-тач – не разрешены

- Д.** Во время фазы полета запрещены винтовые вращения.

Исключение: Рондат разрешен.

АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА (уровень 2)

- А.** Флиповые вращения и элементы с фазой полета запрещены.

- В.** Серии фляков назад и вперед разрешены.

- С.** Во время фазы полета запрещены винтовые вращения.

Исключение: Рондат разрешен.

СТАНТЫ (уровень 2)

- А. Споттеры (уровень 2)**

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 (уровень 2)

(Для пирамид требования к максимально разрешенным уровням отличаются)

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

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

Уточнение 2: Если основная база присядет, стант 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 не может поддерживаться другим флайером.

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

Е. Станты и переходы в стантах с помощью свободного флип-вращения и флип-вращения с контактом запрещены.

Ф. 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.

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

Н. Стант с одиночной базой с несколькими флайерами запрещен.

I. Правила Релиза (уровень 2)

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 Проун.
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 кредл

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.

J. Станты-инверсии (уровень 2)

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 кредл в стойку на руках или из позиции Проун 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 (уровень 2)

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 (уровень 2)

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: Ступни брейсеров на уровне ПРЕП не находятся в руках баз, если эти брейсеры находятся в положении стредл на плечах, флэт бэк, стредл лифт или стойка на плечах.

СПУСКИ (уровень 2)

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 должен обеспечивать прямой физический контакт хотя бы одной кистью-рукой за талию или плечо флайера для обеспечения безопасности зоны «голова-шея».

В. 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».

С. 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.
- K.** Флайерам запрещается физически контактировать друг с другом при спуске с пирамиды или станта.
- L.** «Теншен ролл/дроп» любых видов запрещены.

ВЫБРОСЫ (уровень 2)

- A.** Максимальное количество человек в базе для выполнения выброса – 4. Одна из баз должна находиться позади станта и может помогать при выбросе.
- B.** При выполнении броска все базы должны стоять ногами на соревновательной поверхности, сам выброс должен приниматься в крэдл. 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.
- C.** Обе ноги флайера должны быть на/в руках базы перед выполнением выброса.
- D.** Флиповые, винтовые, инверсионные или перемещающиеся выбросы запрещены.
- E.** 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.
- F.** Единственная разрешенная позиция флаера при выбросе – прямая позиция.
Уточнение: сильный прогиб в спине не будет считаться прямой позицией и будет квалифицирован как нарушение правил.
- G.** Флаер в прямой позиции может использовать любое положение рук, такое как (но не ограниченное только этим): поприветствовать/помахать рукой, послать воздушный поцелуй, при этом флайер должен держать ноги и тело в прямой позиции.
- H.** Флайеры, выполняющие элементы из баскет-тосса не могут находиться в контакте друг с другом.
- I.** При выполнении баскет-тосса в выбросе может участвовать только 1 флайер.

4.4. Уровень 3 (MEDIATE)

Дисциплина ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ (Уровень 3)

- 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 базы посредством сальто назад будет являться нарушением правила для уровней 0-5. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием акробатического элемента и последующим заходом в стант. 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.

Исключение: дайв ролл, включающий в себя винтовое вращение запрещен.

Исключение: дайв ролл с прогибом запрещен.

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

Пример: Если спортсмен всделает рондат-той-тач-фляк назад-сальто назад в группировке (back tuck), то это будет запрещенным элементом, тк. сальто назад запрещено в акробатике с места.

АКРОБАТИКА С МЕСТА (Уровень 3)

- А.** Сальто запрещены.

Пояснение: Чир-прыжки соединенные с $\frac{3}{4}$ сальто вперед также запрещены

- В.** Серии фляков назад/ вперед разрешены.

- С.** Запрещены винтовые вращения в фазе полета.

Исключение: рондаты разрешены.

АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА (Уровень 3)

- А.** Сальто/флипы (flips):

1. Сальто назад может быть выполнено только в позиции «так» (tuck position) только с рондата или рондата-фляка(ов) назад.

Примеры запрещенных элементов: Икс-аут (x-outs), блани (layouts), блани с разножкой (layout step outs) , темповое сальто (whip) , переворот на одну в воздухе без опоры на руки, арабское сальто.

2. Другие элементы с опорой на руки ДО выполнения рондата или рондата-фляка назад разрешены.

Пример: Фляк вперед и переворот на одну вперед и затем рондат-фляк- сальто назад в положении « так»(back tuck) разрешены.

3. Связка Колесо-сальто в группировке (tucked flips) и/ или колесо- фляк(и) назад-сальто в группировке запрещены.

4. Колесо без касания руками поверхности, сальто в разбега в положении «так» вперед и $\frac{3}{4}$ сальто вперед разрешены.

Пояснение: Фляк вперед (или любой другой акробатический элемент) и затем сальто вперед в группировке запрещено.

В. После выполнения сальто и колеса без рук запрещено выполнение других акробатических элементов.

Пояснение: Если какая либо акробатика следует после сальто или колеса без рук, как минимум один шаг должен предшествовать последующей акробатике, что бы разделить две акробатические дорожки. Шаг при приземлении из сальто считается завершением той же дорожки. В этом случае спортсмен должен сделать дополнительный шаг, чтобы прервать акробатическую дорожку. Если же спортсмен приземлился на обе ноги вместе, то одного шага достаточно чтобы начать новую акробатическую дорожку.

Исключение: кувырки вперед/назад, выполненные после сальто в группировке (Tuck flip) разрешены; однако никакой акробатики до или после кувырков не должно быть.

Пояснение 1: Если какая либо акробатика следует после кувырка вперед/назад или после сальто вперед/назад, как минимум один шаг должен предшествовать последующей акробатике, что бы разделить две акробатические дорожки.

Пояснение 2: Выход из кувырка не разделяет две дорожки. Например, если выполняется сальто вперед (punch front), затем кувырок вперед, то выход из кувырка будет требовать дополнительного шага или галона (hurdle) для того что бы начать следующую акробатическую дорожку.

С. Запрещены винтовые вращения в элементах с фазой полета.

Исключение: рондаты и колеса без касания соревновательной поверхности разрешены.

СТАНТЫ (Уровень 3)

А. Споттеры (Уровень 3)

3. Споттер необходим для каждого флайера на уровне выше преп.

В. Уровни стантов (Уровень 3)

(Для пирамид требования к максимально разрешенным уровням отличаются)

3. Вытянутые станты на одной ноге разрешены.

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

С. Станты с винтовыми вращениями и переходы в стантах

1. Винтовые станты и винтовые переходы между стантами не могут превышать 1 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 оборот. 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.

2. Винтовые переходы в 1 оборот должны приниматься и начинаться ТОЛЬКО с преп уровня или ниже.

Пример: заход винтом в экстеншен запрещен

3. Винтовые переходы на/с вытянутую позицию не могут превышать 1/2 оборота (винта)

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 1/2 оборота.

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

Исключение: см. Релизы (мальчики, девочки)

Е. Станты и переходные станты с помощью свободного флип-вращения и флип-вращения с контактом запрещены.

Ф. 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.

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

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

I. Правила Релиза (Уровень 3)

1. Релизы разрешены, но не должны проходить над уровнем вытянутых рук.

Пояснение: Если релиз проходит НАД вытянутыми руками баз, то это будет расценено как выброс и/или спуск и должен следовать правилам для «Выбросов» и/или «Спусков». Для того чтобы определить высоту релиза необходимо в высшей точке релиза учитывать расстояние от бедер флайера

до вытянутых рук баз. Если это расстояние больше чем длина ног флайера, то данное действие будет расценено как выброс или спуск и должен соответствовать правилам «выбросов» и «спусков».

2. Флайер не может приземляться после релиза в положение инверсии. Релиз из инверсионной позиции в неинверсионную запрещен.
3. Релиз должен начинаться на уровне талии или ниже и должен быть пойман на уровне преп или ниже.
4. Если флайер приходит после релиза в невертикальную позицию, то он должен быть принят 3мя кетчерами в мульти-базовом станте и 2мя кетчерами в станте с одиночной базой.
5. Релиз ограничен: один элемент и 0 (ноль) винтовых вращений. При этом считаются только элементы, которые выполнены в момент релиза. Поэтому, немедленная (быстрая) смена положения, не будет считаться элементом.

Исключение: лог/баррель ролл может вращаться до 1 оборота и должен приниматься в крэдл или прямое горизонтальное положение, например горизонтально на спину или положение Проун.

Пояснение: лог ролл на одиночной базе должен иметь двух кетчеров. Мультибазовый лог ролл должен иметь трех кетчеров.

6. 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: Спуск со станта с одиночной базой с несколькими флайерами.
7. Вращение «вертолет» запрещено.
8. Релиз должен быть выполнен вертикально. Любые отклонения в сторону считаются нарушением.
9. Релиз не может выполняться над, под или через другие станты, пирамиды или спортсменов.
10. При релизе флайеры не могут находиться в контакте друг с другом.

Исключение: Спуск со станта с одиночной базой с несколькими флайерами.

Ж. Станты-инверсии (Уровень 3)

1. Станты инверсии не могут быть выше уровня плеч. Соединение и поддержка флайера с базой(ми) должна быть на уровне плеч или ниже.
Исключение: Мультибазовые саспендид роллы в крэдл, релод, горизонтально на уровень преп, стант или соревновательную поверхность разрешены. Мультибазовые саспендид роллы должны поддерживаться двумя руками. Обе руки флайера должны соединяться с отдельной рукой базы.
2. Инверсии ограничены $\frac{1}{2}$ винтового вращения на уровне вытянутые руки и 1 винтовым вращением на уровне преп и ниже.

Исключение: Мультибазовый спуск кувырком вперед (саспендид ролл) может вращаться до полного оборота (360 град.) см. п.№1 выше

Саспендид ролл вперед превышающий $\frac{1}{2}$ винтового вращения должен приниматься в кредл.

Исключение: В мультибазовом саспендид ролле назад, флайер не может делать винтовое вращение.

3. Даунворд с инверсией разрешены только с уровня талии и должны выполняться при помощи двух баз/кетчеров расположенных в области от талии до плеч для того что бы иметь возможность защитить зону «голова-плечи». Флайер должен сохранять контакт с оригинальной базой.

Пояснение 1.: Стант не может пройти выше уровня преп и затем стать стантом инверсией ниже уровня преп (контроль момента спуска флайера, т.е его движения по направлению к поверхности – это первоочередная задача для обеспечения безопасности)

Пояснение 2: Кетчеры должны быть в контакте с областью от талии до плеч флайера для того что бы защищать зону «голова-плечи».

Пояснение 3: Стант на двух ногах «Пэнкейк» (Pancake) запрещен для level3

4. Флайеры при выполнении даунворд с инверсией не должны иметь контакт друг с другом.

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

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

ПИРАМИДЫ (Уровень 3)

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

В. Базы оказывают основную поддержку флайерам.

Исключение: См. level 3 Правила релиза в пирамидах

С. Вытянутые станты на одной ноге не могут скрепляться/соединяться/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. В «level 3» разрешен любой любой релиз с пирамиды, если сохраняется контакт флайера с базой и двумя брейсерами.

Исключение: Винтовые переходы в стантах и переходы в вытянутые станты разрешены до 1 винтового оборота, если есть контакт как минимум с ОДНИМ брейсером, который находится на уровне ПРЕП или ниже и как минимум одной базой. Контакт с брейсером должен быть кисть/рука с кистью/рукой.

Соединение должно быть сделано до инициации элемента и должно сохраняться до его конца. («Кисть/рука» - не включает плечи)

Правила Релиза в Пирамидах (Уровень 3)

Пояснение: Флайер должен быть принят в крэдл или спуститься на соревновательную поверхность и следовать правилам «Спуски» для level 3, каждый раз, когда освобождается от контакта с базами в момент перехода в пирамидах и не следует следующим четырем правилам:

1. Во время перехода в пирамидах, флайер может проходить выше уровня 2 высот чел, находясь в физическом контакте с минимум 2 спортсменами на уровне преп или ниже. Должен сохраняться контакт с теми же брейсерами на протяжении всего перехода.

Пояснение 1: Винтовые переходы в стантах разрешены до 1 оборота, если есть контакт как минимум с двумя брейсерами на преп уровне или ниже с соединением рука-рука. Соединение должно быть сделано до инициации элемента и должно сохраняться до его конца.

Пояснение 2: Релизы в пирамидах могут включать в себя релизы со стантов, где сохраняется контакт с одним другим флайером если данные релизы соответствуют правилам «релиза для Стантов» или правилам для «Спусков»

2. Флайер может находиться в непосредственном контакте с двумя другими флайерами на уровне ПРЕП или ниже. Один из этих контактов должен быть кистью/рукой с кистью/рукой. Второй контакт может быть или кистью/рукой с кистью/рукой или кисть/рука со ступней/нижней частью ноги (ниже колена).

Пояснение: флайер при релизе с пирамиды должен иметь контакт/брейс с двумя разными брейсерами, которые должны быть расположены с разных сторон.

Пример 1: брейс с правой и левой стороны или с левой стороны и сзади и т.д. – это разрешено

Пример 2: два брейсера по одну сторону (руку) запрещено.

Уточнение: Флайер обязательно должен быть с брейс по 2 или 4 сторонам (спереди, сзади, справа, слева) от себя.

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

3. При выполнении переходов между пирамидами нельзя менять базу.
4. После релиза в пирамидах флайер должен быть пойман минимум 2 кетчерами (минимум 1 кетчер и 1 споттер), при этом:
 - а) оба кетчера должны стоять неподвижно
 - б) оба кетчера должны поддерживать визуальный контакт с флайером на протяжении всего его перемещения.
5. Релизы не могут быть соединены с флайерами выше уровня ПРЕП.

Г. Инверсии в пирамидах (Уровень 3)

1. Должны следовать правилам для уровня 3 «Станты-инверсии»
2. Флайер может проходить инверсионную позицию во время переходов в пирамидах, если он сохраняет контакт с базой/базами, которая(ые) находятся на соревновательной поверхности и с брейсером на уровне ПРЕП или ниже. Флайер должен сохранять контакт и с базой и с брейсером на протяжении всего перехода. База которая остается в контакте с флайером может вытянуть руки во время перехода, если элемент начинается и заканчивается в позиции на уровне ПРЕП или ниже.

Пример1: Стант «шпагат» переходит перекатом («кувырком») в чикен позишен (Loading Position) – это разрешено, даже если базы вытянут свои руки в процессе инверсионного действия.

Пример2: Инверсионное действие со станта «шпагат» с уровня «вытянутые руки» запрещено, т.к начало действия выше уровня ПРЕП.

А. Релиз с инверсией с брейс в Пирамидах (Level 3)

1. Переходы в пирамидах когда происходит релиз (флайер освобождается от контакта с базами) не могут включать инверсии

СПУСКИ (Уровень 3)

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 должен обеспечивать прямой физический контакт хотя бы одной кистью-рукой за талию или плечо флайера для обеспечения безопасности зоны «голова-шея».
- В.** 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».
- С.** 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.
- Д.** Только прямой «поп-даун» базовый «Прямой крэдл» (basic straight cradles) и $\frac{1}{4}$ винтового разворота разрешены с любого станта на 1 ноге.
- Е.** При спуске с любого станта на двух ногах разрешено до $1 \frac{1}{4}$ винта.

Пояснение: Вращение с позиции Платформа (см. Термины) запрещено. Позиция «Платформа» не считается стантом на двух ногах. Существуют исключения, которые указаны для позиции «Платформа» уровне 4 относительно винтовых заходов и переходов.

- Г.** 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.** При спуске с любого станта на двух ногах разрешено выполнение до 1 элемента.
- Н.** Спуск с уровня ПРЕП и выше с выполнением элемента (таких как винт, той-тач..) должен быть принят в кредл.
- И.** Спуск свободным флип-вращением запрещен.
- Ж.** При спуске флайер должен быть принят оригинальной базой.
- К.** Запрещается запланировано перемещать базы при выполнении элемента спуска флайера.
- Л.** Флайерам запрещается физически контактировать друг с другом при спуске с пирамиды или станта.
- М.** Пирамида «Теншен ролл/дроп» любых видов запрещена.
- Н.** При приеме в кредл со станта с одиночной базой с несколькими флайерами, 2 кетчера должны принять каждого флайера. Кетчеры и базы должны быть стационарны (неподвижны) до инициации спуска.
- О.** Спуск с инверсионной позиции запрещен.

ВЫБРОСЫ (Уровень 3)

- 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 кредл. 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 $\frac{1}{4}$ оборота при выполнении элемента $1 \frac{1}{4}$ twist basket.
- С.** Обе ноги флайера должны быть на/в руках базы при инициации выброса.
- Д.** Флиповые, винтовые, инверсионные или преднамеренно перемещающиеся выбросы 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.** До 1 элемента разрешено при выполнении выброса. Винтовые вращения не должны превышать $1 \frac{1}{4}$ винта.
Пояснение: прогиб в спине не будет считаться как элемент.
Пример1: разрешены той-тач, ball out, красotka/кокетка
Пример2: запрещены: мах со сменой ног, красotka-мах, двойной той-тач и т.д.
Исключение: Так /Ball X выброс разрешен

- Г.** При выполнении винтовых выбросов, выполнение дополнительных элементов запрещено
Пример: запрещено: мах-винт, ½ винта +той-тач
- 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.

4.5. Уровень 4 (**ADVANCED**)

Дисциплина ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ (уровень 4)

- А.** Вся акробатика должна начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности.

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 уровней 0-5. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием акробатического элемента и последующим заходом в стант. Также разрешается выполнение подобной связки, если флайер приходит в базу из фляка с места без предшествующего рондата.

- В.** Акробатика над, под или через стант, спортсмена или средство агитации запрещена.
Пояснение: Спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена.
- С.** Акробатика запрещена, если удерживается или есть контакт с любым средством агитации.
- Д.** Дайв роллы разрешены.
Исключение: Дайв роллы в позиции прогиба (swan/arched position) запрещены.
Исключение: Дайв роллы, включающие в себя вращение (винт) запрещены.
- Е.** Чир-прыжки не считаются акробатическим элементом. Таким образом, включение прыжка в акробатическую дорожку автоматически ее прервет.
Пример: Если спортсмен в уровне 4 сделает рондат-той-тач-фляк назад-темповое сальто(whip)-блани, то это будет запрещенным элементом, т.к. последовательно выполненные флиповые вращения запрещены в акробатике с места для уровня 4.

АКРОБАТИКА С МЕСТА (уровень 4)

- А.** Сальто с места и сальто с предшествующего фляка назад разрешены
- В.** До 1 сальтового вращения и 0 винтовых вращений разрешено выполнять

Исключение: Колесо с фазой полета без опоры на руки (колесо без рук) и оноди разрешены

С. Последовательные флиповые вращения запрещены.

Примеры: Выполненные подряд два сальто назад в группировке или последовательно сальто назад в группировке и сальто вперед в группировке – запрещены.

D. Прыжковые элементы запрещены если выполнены в единой комбинации с сальто с места.

Примеры: 1) той-тач – сальто назад в группировке; 2) сальто назад в группировке – той-тач; 3) пайк – сальто вперед. Все это запрещено

Пояснение 1: Прыжки, соединенные с $\frac{3}{4}$ сальто вперед запрещены

Пояснение 2: Той-тач – фляк – сальто назад в группировке – такая связка РАЗРЕШЕНА, т.к. флиповое вращение (см. Термины) не выполняется непосредственно сразу прыжкового элемента.

АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА (уровень 4)

A. Разрешено до 1 сальтового вращения и 0 винтового вращения разрешено

Исключение: Колесо с фазой полета без опоры на руки (колесо без рук) и оноди разрешены

СТАНТЫ (уровень 4)

A. Споттеры

1. Споттер необходим для каждого флайера выше уровня преп.

B. Вытянутые станты на одной ноге разрешены.

C. Заходы на стант винтовым вращением, а также винтовые переходы между стантами на уровень Преп не могут превышать $1 \frac{1}{2}$ 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 $1 \frac{1}{2}$ 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.

D. Заходы на стант винтовым вращением, а также винтовые переходы между стантами на уровень «вытянутых рук» разрешены при выполнении следующих условий:

1. При выполнении элементов на уровне «вытянутые руки» максимально разрешенное количество вращений - $\frac{1}{2}$ винтового оборота.

Пример: $\frac{1}{2}$ винтового оборота при подъеме в стант на одной ноге на уровень «вытянутые руки» разрешено.

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.

2. Заходы или переходы на уровень «Вытянутых рук», превышающие $\frac{1}{2}$ винтового оборота, но не превышающие 1 винтовой оборот должны быть приняты в стант на двух ногах, в позицию «Платформа» (ноги вместе (см Термины)), или в «Либерти».

Пример: Заход винтом в 1 оборот сразу во «флажок» на уровень «вытянутые руки» - запрещен, но если такой заход винтом (в 1 оборот) приходит в экстеншен, то это разрешено.

Пояснение1: Положение «Платформа» должно быть четко различимым, видимым и должна быть остановка на мгновение в этом положении до того как будет выполнен следующий стант на одной ноге (но не «Либерти»).

Пояснение2: 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 оборот. 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.

- Е.** Во время переходов, как минимум 1 (одна) база должна сохранять контакт с флайером.

Исключение: См. релизы

- Ф.** Способ захода на стант, а также переходные станты с помощью свободного флип-вращения, запрещены.

- Г.** Запрещается выполнение стантов, пирамид, а также движение других спортсменов над или под другим отдельным стантом, пирамидой или спортсменом.

Пояснение: Это относится к движению корпуса спортсмена над или под корпусом другого спортсмена; не относится к рукам или ногам.

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

Исключение 1: Спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена.

Исключение 2: Спортсмен может пройти под стантом, или стант может пройти над спортсменом.

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

- В.** Одиночная база с несколькими флайерами разрешена при условии, что для каждого флайера будет свой споттер.

Флайер на уровне «вытянутых рук» на одной ноге не может соединяться с любым другим флайером на уровне «вытянутых рук» на одной ноге.

С. Правила Релиза (уровень 4)

1. Релизы разрешены, но не должны превышать уровень вытянутых рук.

Пояснение: Если релиз проходит НАД вытянутыми руками баз, то это будет расценено как выброс и/ или спуск и должен следовать правилам для «Выбросов» и/или «Спусков». Для того чтобы определить высоту релиза необходимо в высшей точке релиза учитывать расстояние от бедер флайера до вытянутых рук баз. Если это расстояние больше чем длина ног флайера, то данное действие будет расценено как выброс или спуск и должен будет следовать правилам «выбросы» и «спуски».

2. После релиза нельзя приходить в инверсионную позицию. Если релиз происходит из инверсионной позиции в неинверсионную, глубина наклона (опускания) будет использоваться для определения, была ли изначальная позиция инверсионной.

Запрещено выполнение винтовых вращений при релизе из инверсионной позиции в неинверсионную

При выполнении релиза из инверсионной позиции в неинверсионную при приеме на уровень преп или выше, должен быть споттер.

3. Релиз, который приходит в невертикальную позицию должен иметь трех кетчеров в мултибазе, если в одиночной базе, то должно быть 2 кетчера.

4. 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 для уровня 4 п. «С»

Исключение: Спуск со станта с одиночной базой с несколькими флайерами.

5. Релиз который приходит в вытянутую позицию должен начинаться с уровня талии или ниже и не может включать винтовое или флиповое вращение.

6. Релиз начинающийся с уровня «вытянутые руки» не может включать в себя винтовые вращения.

7. «Вертолет» разрешен до 180 градусов вращения и 0 винтовых вращений и должен быть принят как минимум 3 кетчерами, один из которых расположен в области голова-плечи флайера.

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

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

10. При релизе флайеры не могут находиться в контакте друг с другом.

Исключение: Спуск со станта с одиночной базой с несколькими флайерами.

Д. Станты-инверсии (уровень 4)

1. Вытянутые станты, при которых флайер находится в положении инверсии - разрешены. См. также «Станты» и «Пирамиды»

2. Даунворд с инверсией с уровня преп разрешены и должны поддерживаться как минимум тремя кетчерами, два из которых должны контролировать зону «голова-плечи».

Исключение: переход (опускание) из инверсионного станта на уровне «вытянутые руки» в инверсионный стант на уровень плеч разрешен.

Пояснение 1: Стант не может пройти выше уровня преп и затем стать инверсионным на уровне преп или ниже (момент когда флайер идет по направлению к поверхности важно хорошо контролировать для обеспечения безопасности)

Пояснение 2: Кетчеры должны быть в контакте с областью от талии до плеч флайера для защиты головы-плечи.

Пояснение 3: Правило страховки тремя базами не распространяется на даунворд с инверсией, начинающиеся с уровня ниже Преп.

Исключение: Стант на двух ногах типа «Пэнкейк» должен начинаться на уровне плеч или ниже и в данном случае разрешен немедленный проход через «вытянутые руки» в момент выполнения этого элемента.

Пояснение: стант на двух ногах «Пэнкейк» не может останавливаться или приземляться в инверсионной(ую) позиции.

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

Исключение: Даунворд с инверсией в сторону.

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

4. Флайеры при выполнении даунворд с инверсией не должны иметь контакт друг с другом.

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

Пояснение: Спортсмен стоящий на поверхности не является флайером.

ПИРАМИДЫ (уровень 4)

- A. Все пирамиды должны следовать правилам «Станты» и «Спуски» для уровня 4. Разрешены пирамиды максимально до 2 высот.

Исключение: Заход винтовым вращением и переходы на уровень «вытянутых рук» в стантах разрешены до 1 ½ винтового вращения, если есть соединение с брейсером на уровне Преп или ниже. Контакт (соединение) должно быть сделано до инициации действия и сохраняться до конца перехода.

- B. Базы оказывают основную поддержку флайерам.

Исключение: см. Уровень 4 «Релизы в пирамидах»

- C. Вытянутые станты на одной ноге не могут скрепляться/соединяться с любым другим вытянутым стантом на одной ноге.

- D. Запрещается выполнение стантов, пирамид над или под другим отдельным стантом, пирамидой

Пример: стредл на плечах проходит под стантом преп - запрещено

Исключение1: Спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена.

Исключение2: Спортсмен может пройти под стантом или стант может пройти над спортсменом.

Е. Любой элемент разрешен для Уровня 4, если он разрешен в разделе «релизы в пирамидах» и если во время выполнения релиза сохраняет контакт с базой и брейсером (или двумя брейсерами, где это необходимо).

Пример: Вытянутый стант «Пэнкейк» будет требовать сохранение контакта с 2 брейсерами.

Правила Релиза в Пирамидах (уровень 4)

а. 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.

Исключение: В то время как «тик-так» с уровня Преп или выше в вытянутую позицию (например с более низкого положения выше или с высокого положения на высокое) запрещен в стантах для уровня 4, тоже самое действие разрешено в уровне 4 «Релизы в пирамидах», если действие имеет брейс с как минимум 1 спортсменом на уровне Преп или ниже. Флайер выполняющий «тик-так» должен быть в контакте с брейс все время, когда происходит релиз от баз.

Пояснение 2: Релизы в пирамидах на уровне 4 могут включать в себя релизы со стантов, которые сохраняют контакт с 1 другим флайером, если соблюдаются правила для релизов со стантов или спусков.

Пояснение 3: Винтовые станты и переходы разрешены до 1 ½ винтового вращения, если есть соединение как минимум с 1 брейсером на уровне Преп или ниже.

б. При переходах в пирамидах, флайер может проходить над другим флайером, если есть соединение с этим флайером на уровне Преп или ниже

с. Основной вес не может быть перенесен на второй уровень.

Пояснение: Переход должен быть в динамике.

д. Неинверсионные переходы в пирамидах могут включать в себя смену баз, если выполняются следующие условия:

а) Флайер должен сохранять физический контакт со спортсменом на уровне Преп или ниже

Пояснение: контакт с базой(которая находится на соревновательной поверхности) должен произойти ДО того ,как контакт с брейсером(ами) будет потерян.

б) Флайер должен быть пойман как минимум 2 кетчерами (минимум 1 кетчер и 1 споттер). Оба кетчера должны быть неподвижны и не должны быть вовлечены в выполнение других элементов или в хореографию, когда переход инициирован (присед для выброса флайера будет считаться инициацией действия)

- е. Релиз с неинверсионной пирамиды должен быть принят минимум 2 кетчерами (минимум 1 кетчер и 1 споттер), при соблюдении следующих условий:
 - а) Оба кетчера должны быть неподвижны
 - б) Оба кетчера должны сохранять визуальный контакт с флайером на протяжении всего перехода.
6. Релизы не могут быть соединены/ иметь брейс с флайерами выше уровня Преп.

Г. Инверсии в пирамидах (уровень 4)

1. См. правила стантов с инверсией для уровня 4.

Н. Релиз с инверсией с брейс в Пирамидах (уровень 4)

1. Переходы в пирамидах могут включать инверсию с брейс (включая флипы с брейс), когда происходит релиз от баз, если сохраняется контакт с как минимум 2 спортсменами на уровне Преп или ниже. Контакт должен сохраняться с тем же брейсером(ами) на протяжении всего перехода.

Пояснение1: контакт с базой (которая находится на соревновательной поверхности) должен произойти ДО того, как контакт с брейсером(ами) будет потерян.

Пояснение 2: Флипы с брейс должны иметь контакт/брейс с двумя отдельными сторонами (например правая –левая сторона, левая сторона-сзади и тд...) с двумя отдельными брейсерами. (пример- два брейсера по одну сторону (руку) запрещено. Флайер должен быть с брейс по 2-ум из 4-х сторон (4 стороны спереди, сзади, справа, слева).
2. Инверсии с брейс (включая флипы с брейс) разрешены до 1¼ флипового вращения и 0 винтового вращения.
3. Инверсии с брейс (включая флипы с брейс) не могут включать в себя смену баз.
4. Инверсии с брейс (включая флипы с брейс) должны проходить в динамике
5. Все инверсии с брейс (включая флипы с брейс, не включающие винтовые вращения) должны быть приняты минимум 3 кетчерами.

Исключение: Флипы с брейс, где флайер приходит в вертикальное положение на уровень Преп или выше должны иметь минимум 1 кетчер и 2 споттера

 - а) Все необходимые кетчеры/ споттеры должны быть неподвижны
 - б) Все необходимые кетчеры/ споттеры должны сохранять визуальный контакт с флайером на протяжении всего перехода.
 - с) Все необходимые кетчеры/ споттеры не должны быть вовлечены в выполнение других элементов или хореографию, когда переход инициирован (присед для выброса флайера будет считаться инициацией действия).
6. Инверсии с брейс (включая флипы с брейс) не могут выполнять даунворд, пока находятся в состоянии инверсии.
7. Инверсии с брейс (включая флипы с брейс) не могут быть в контакте с другим релизом в другом станте / пирамиде.

8. Инверсии с брейс (включая флипы с брейс) не могут быть соединены/иметь контакт с другим флайером выше уровня Преп.

СПУСКИ (уровень 4)

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

- A.** При приеме в кредл со станта с одиночной базой должен быть споттер, который хотя бы одной кистью-рукой поддерживает область от талии до плеч, для защиты области голова-плечи.
- B.** При приеме в кредл с мультибазового станта должно быть 2 кетчера и споттер, который хотя бы одной кистью-рукой поддерживает область от талии до плеч, для защиты области голова-плечи.
- C.** Все спуски должны осуществляться с поддержкой оригинальной базы.
Исключение: Спуски на соревновательную поверхность должны быть с поддержкой оригинальной базы или споттера.
Исключения: прямой соскок, небольшой подброс без выполнения дополнительных элементов с уровня талии или ниже- единственно разрешенный спуск на соревновательную поверхность БЕЗ поддержки.
Пояснение: Спортсмен не может приземляться на соревновательную поверхность без поддержки с уровня ВЫШЕ талии.
- D.** С любого станта на двух ногах разрешено до 2 $\frac{1}{4}$ винта.
Пояснение: Вращение с позиции «Платформа» не может превышать 1 $\frac{1}{4}$ винтаового вращения. Платформа не считается стантом на двух ногах. Существуют исключения для положения тела в позиции Платорма для уровня 4 относительно винтовых заходов и переходов.
- E.** С любого станта на одной ноге разрешено до 1 $\frac{1}{4}$ винтового вращения.
Пояснение: Позиция Платформа не считается стантом на двух ногах. Существуют исключения для положения тела в позиции Платформа для уровня 4 относительно винтовых заходов и переходов.
- 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.** При спуске в кредл, если винтовые вращения превышают 1 $\frac{1}{4}$ оборота (винта), никаких других элементов кроме винтового вращения выполнять нельзя.
- H.** Спуск свободным флип-вращением запрещен.
- I.** Запрещается запланировано перемещать базы при выполнении элемента спуска флайера.
- J.** Флайерам запрещается физически контактировать друг с другом при спуске с пирамиды или станта.
- K.** Пирамида «Теншен ролл/дроп» запрещена.
- L.** При приеме в кредл со станта с одиночной базой с несколькими флайерами, 2 кетчера должны принять каждого флайера. Кетчеры и базы должны быть неподвижны до инициации спуска.
- M.** Спуск с инверсионной позиции не может включать в себя винтовое вращение.

ВЫБРОСЫ (уровень 4)

- 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 кеддл. 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 кик-винт (kick full basket).
- С.** Выбросы, включающие в себя флиповые вращения, инверсии или преднамеренное горизонтальное смещение базы в сторону запрещены.
- Д.** 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.
- Е.** При выполнении выброса разрешено выполнять до 2 элементов.
Пример: разрешено: кик-винт (kick full), винт – той-мач (full up той-мач).
- Ф.** При выполнении винтовых выбросов, которые превышают 1½ винта (оборота), никаких других элементов кроме винтового вращения выполнять нельзя.
Пример: Кик- 2 винта запрещён.
- Г.** Разрешены винтовые вращения до 2 ¼ оборота
- 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.

4.6. Уровень 5 (ELITE)

Дисциплина ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ (уровень 5)

- А.** 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, включающий в себя вращение через голову.

Пример: рондат – фляк и приход в руки базе посредством сальто назад будет являться нарушением правила для уровней 0-5. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием акробатического элемента и последующим заходом в стант. 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 (уровень 5)

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

АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА (уровень 5)

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

СТАНТЫ (уровень 5)

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.

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

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 (уровень 5)

11. 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 46 см, 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.

12. 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.

13. 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

14. Вращение «вертолет» разрешено на 180 градусов и должно выполняться минимум 3 базами, одна из которых должна находиться около зоны «голова и плечи» флайера.

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

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

17. При релизе флайеры не могут находиться в контакте друг с другом.

Исключение: Стант с одиночной базой с несколькими флайерами

Н. Станты-инверсии (уровень 5)

f. Вытянутые станты, при которых флайер находится в положении инверсии - разрешены. См. также «Станты» и «Пирамиды»

g. 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.

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

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

- i. Даунворд с инверсией с уровня выше преп:

- a) 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.

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

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

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

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

ПИРАМИДЫ (уровень 5)

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

2. Базы оказывают основную поддержку флайерам.

Исключение: см. Релизы с брейс в пирамидах

Правила Релиза в Пирамидах (уровень 5)

6. 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.

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

Пояснение: переход должен выполняться в динамике.

8. 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.

9. 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)

3. Инверсии в пирамидах (уровень 5)

См. правила стантов с инверсией.

4. Релиз с инверсией с брейс в Пирамидах (уровень 5)

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 креддл, на спину или в Проун-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 Проун-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
 - 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).
7. Все элементы инверсии с брейс (включая флипы с брейс), с винтовым вращением минимум на $\frac{1}{4}$, должны приниматься минимум тремя кэтчерами (*кэтчер – спортсмен, отвечающий за прием флайера, см. Термины*). Все 3 (три) кэтчера должны контактировать с флайером во время приема.
 - а) кэтчеры не должны перемещаться.
 - б) кэтчеры должны поддерживать визуальный контакт с флайером на протяжении всего его перемещения.
 - в) 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 (уровень 5)

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

- А.** 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».

- В.** 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».
- С.** 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 флаер 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.** При спуске разрешен винтовой оборот в 2-1/4 вращений.
- Е.** 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.
- Ф.** Спуск свободным флип-вращением запрещен. Спуск флип-вращением с контактом разрешен.
- Г.** При спуске флайер должен быть принят оригинальной базой.
- Н.** Запрещается запланировано перемещать базы при выполнении элемента спуска флайера.
- И.** Флайерам запрещается физически контактировать друг с другом при спуске с пирамиды или станта.
- Ж.** «Теншен ролл/дроп» любых видов запрещены.
- К.** 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.
- Л.** При спуске из инверсионной позиции запрещено выполнять винтовые вращения.

ВЫБРОСЫ (уровень 5)

- 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 1/2 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.
- Ф.** Разрешены винтовые вращения до 2 ½ оборота
- Г.** Флайеры, выполняющие элементы из баскет-тосса не могут находиться в контакте друг с другом.
- Н.** При выполнении баскет-тосса в выбросе может участвовать только 1 флайер.

5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ и рекомендации к выполнению программ для дисциплин: ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА

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 клеить 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 всей 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 дисциплины ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА 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).

5.1. Дисциплина ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА

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. Элементы с вращением через голову без фазы полета разрешены.
3. Воздушные элементы с вращением через голову с опорой на руки разрешены. Такие элементы могут быть исполнены в связке лишь с одним элементом с вращением через голову. *Пример: рондат + фляк - разрешено; рондат + фляк + кувырок - запрещено; фляк + фляк + фляк - запрещено; рондат + кувырок + кувырок - запрещено.*
4. Воздушные элементы с вращением через голову без опоры на руки разрешены со следующими ограничениями:
 - a. такой элемент может исполняться в сочетании с Винтовым вращением, которое исполняется не более чем на 360 градусов;
 - b. такой элемент не может быть исполнен в связке с другим аналогичным элементом;
 - c. такой элемент может быть исполнен в связке лишь с одним элементом с вращением через голову.
Пример: маховое колесо + маховое колесо - запрещено; сальто + кувырок - разрешено; рондат + фляк + сальто - запрещено; сальто + кувырок + кувырок - запрещено, рондат + сальто - разрешено.
5. Запрещено одновременная акробатика над или под другим спортсменом, которая включает вращение типа бедра над головой обоими спортсменами.
6. Приземления с фазы полета (дроп) на соревновательную поверхность, приходящиеся на колено(и), бедро, спину, живот, плечо, ягодицы, голову разрешены, если первое касание приходится на руку(и) или ступню(и).
7. Приземление в положение «упор лежа» из прыжка, где ноги первоначально находятся впереди корпуса, а затем отводятся назад, запрещено. *Пример: приземление из прыжка «той тач» в положение «упор лежа» в дисциплине «чир - фристайл - группа» запрещено.*

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 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 Проун позицию (лицом вниз)

- d. Любой саппотер должен быть со свободными руками в течение 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. (Пояснение - когда поддержку выполняют 3(три) и более саппотера, дополнительный споттер не обязателен)
5. Вращение через голову экзекьютером допускается только в том случае, если экзекьютер находится в постоянном контакте с саппотером или сопровождается на соревновательную поверхность, находясь в постоянном контакте с одним или несколькими спортсменами.
6. Вертикальная инверсия разрешена при соблюдении следующих условий:
 - a) экзекьютер должен находиться в постоянном контакте с, по крайней мере, одним саппотером до возвращения на соревновательную поверхность или до момента, когда экзекьютер окажется в неперевернутом положении;
 - б) если вертикальная инверсия исполняется на высоте выше уровня плеч, то необходим, по крайней мере, один дополнительный страхующий спортсмен, не вовлеченный в поддержку. *Разъяснение: при наличии в такой поддержке трех и более удерживающих партнеров, дополнительный страхующий не требуется.*

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 головы
 - b. Экзекьютер не проходит Проун (горизонтально лицом вниз) или инверсию после релиза
2. Саппотер может подбрасывать (тосс) экзекьютера если:
 - a. Бедра экзекьютера в высшей точке броска (тосса) не превышают уровень головы
 - b. Экзекьютер после релиза не проходит Проун (горизонтально лицом вниз) позицию или инверсию
 - c. Экзекьютер не находится в положении супайн (горизонтально лицом вверх) или инверсии в момент релиза

5.2. Дисциплина ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА.

А. Выполнено индивидуально спортсменом

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

1. При вращении типа бедра над головой, в опорной точке не должно быть помпонов (исключения - кувырок вперед и назад)
2. Элементы с вращением через голову без фазы полета разрешены.
3. Воздушные элементы с вращением через голову с опорой на руки разрешены. Такие элементы могут быть исполнены в связке лишь с одним элементом с вращением через голову. *Пример: рондат + фляк - разрешено; рондат + фляк + кувырок - запрещено; фляк + фляк + фляк - запрещено; рондат + кувырок + кувырок - запрещено.*
4. Воздушные элементы с вращением через голову без опоры на руки разрешены со следующими ограничениями:
 - a. такой элемент может исполняться в сочетании с Винтовым вращением, которое исполняется не более чем на 360 градусов;
 - b. такой элемент не может быть исполнен в связке с другим аналогичным элементом;
 - c. такой элемент может быть исполнен в связке лишь с одним элементом с вращением через голову.
Пример: маховое колесо + маховое колесо - запрещено; сальто + кувырок - разрешено; рондат + фляк + сальто - запрещено; сальто + кувырок + кувырок - запрещено, рондат + сальто - разрешено.
5. Запрещено одновременная акробатика над или под другим спортсменом, которая включает вращение типа бедра над головой обоими спортсменами.
6. Приземления с фазы полета (дроп) на соревновательную поверхность, приходящиеся на колено(и), бедро, спину, живот, плечо, ягодицы, голову разрешены, если первое касание приходится на руку(и) или ступню(и).
7. Приземление в положение «упор лежа» из любого прыжка разрешено.

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 экзекьютером 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 Проун позицию (лицом вниз)

- d. Любой саппотер должен быть со свободными руками в течение 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:
- Саппотер осуществляет контакт кистью/рукой/телом с кистью/рукой/телом экзекьютера пока он не возвращается на спортивную поверхность или в вертикальное положение.
 - 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) и более саппотера, то дополнительный споттер не обязателен)
5. Вращение через голову экзекьютером допускается только в том случае, если экзекьютер находится в постоянном контакте с саппотером или сопровождается на соревновательную поверхность, находясь в постоянном контакте с одним или несколькими спортсменами.
6. Вертикальная инверсия разрешена при соблюдении следующих условий:
- экзекьютер должен находиться в постоянном контакте с, по крайней мере, одним саппотером до возвращения на соревновательную поверхность или до момента, когда экзекьютер окажется в неперевернутом положении;
 - если вертикальная инверсия исполняется на высоте выше уровня плеч, то необходим, по крайней мере, один дополнительный страхующий спортсмен, не вовлеченный в поддержку. *Разъяснение: при наличии в такой поддержке трех и более удерживающих партнеров, дополнительный страхующий не требуется.*

C. 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:
- В высшей точке релиза по меньшей мере одна часть тела экзекьютера находится на/или ниже уровня головы.
 - Экзекьютер не проходит Проун или инверсию после релиза
2. Саппотер может подбрасывать (тосс) экзекьютера если:
- В высшей точке броска (тосса) по меньшей мере одна часть тела экзекьютера не превышает уровень головы
 - Экзекьютер после релиза не проходит инверсию
 - Экзекьютер может находиться в положении супайн (горизонтально лицом вверх) или инверсии в момент релиза, но приземлится должен на ступню(и)

6. ПРИЛОЖЕНИЕ (Формы судебных протоколов)

Протокол судейства дисциплины

ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА

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

Судья № _____

Название команды _____

6-8 лет

8-12 лет

12-17 лет

(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, чир-прыжки	10	
ДИНАМИКА, ПЕРЕСТРОЕНИЯ	Скорость выполнения элементов, перестроений. Общий темп.	5	
ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ	Выразительность. Чир данс Реакция зрителей.	10	
ОБЩАЯ ОЦЕНКА:		100	

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

Судья № _____

Название команды _____

6-8 лет **8-12 лет** **12-17 лет**
(обвести возраст, которому соответствует команда)

КРИТЕРИИ		ПОЯСНЕНИЕ	МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ	БАЛЛ
<u>ТЕХНИКА</u>	Техника работы с помпонами.	Чёткость линий рук, использование помпонов на разных уровнях высоты. Резкость и мощность движений.	10	
	Техника движений	Положение рук, кистей рук, бёдер, ног, ступней. Устойчивость. Контроль тела. Растяжка.	10	
	Техника и чистота выполнения элементов	Лип-прыжки. Пируэты (вращения). Шпагаты. Чир-прыжки. Махи. Лифты. Работа в парах.	10	
<u>КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ</u>	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	
<u>ХОРЕОГРАФИЯ</u>	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	
<u>ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ</u>	Выразительность, воздействие на зрителей.	Способность динамичной и зажигательной программой вызвать положительную реакцию зрителей. Соответствие хореографии, текстов музыкального сопровождения и костюмов возрастной категории.	10	
ОБЩАЯ ОЦЕНКА:			100	

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

Судья № _____

Название команды _____

6-8 лет **8-12 лет** **12-17 лет**
(обвести возраст, которому соответствует команда)

КРИТЕРИИ		ПОЯСНЕНИЕ	МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ	БАЛЛ
<u>ТЕХНИКА</u>	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, паппинг, вейвинг, таттинг и т.д.)	10	
	Выполнение элементов	Работа на полу, фризы, партнерская работа, лифты, триксы, прыжки и т.д.	10	
<u>КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ</u>	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	
<u>ХОРЕОГРАФИЯ</u>	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	
<u>ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ</u>	Выразительность, воздействие на зрителей.	Способность динамичной и зажигательной программой вызвать положительную реакцию зрителей. Соответствие хореографии, текстов музыкального сопровождения и костюмов возрастной категории.	10	
ОБЩАЯ ОЦЕНКА:			100	

Протокол штрафов и нарушений

Наименование соревнований:

Дата:

Место:

Возрастная категория:

Дисциплина:

Команда:

Пункт правил	ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ НАРУШЕНИЯ	Штрафной балл
ОБЩАЯ СУММА ШТРАФНЫХ БАЛЛОВ		

Сводный протокол штрафов и нарушений

Наименование соревнований:

Дата:

Место:

Возрастная категория:

Дисциплина:

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

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.