

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Образования Красноярского края
МКУ "Управление образования Ужурского района"
МБОУ «Ужурская СОШ № 6 им ГСС Ю.Н. Петелина»

«Рассмотрено»
на методическом совете

МБОУ «Ужурская СОШ № 6
им. ГСС Ю.Н. Петелина»
протокол № 1
от « 26 » августа 2024 г.

«Согласовано»

 / Гнедчик А.В.

Заместитель директора по УВР
« 28 » августа 2024 г.



«Утверждаю»

 / Карелина Т.Б.

Директор МБОУ «Ужурская СОШ
№ 6 им. ГСС Ю.Н. Петелина»
Приказ № 01-15-57 от
« 30 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧЕРЛИДИНГ»

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся: 10 -13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор:

Педагог дополнительного образования:

Емельянова Ксения Сергеевна

Ужур 2024

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» (далее – программа) разработана с учетом требований:

- В соответствии с действующим СанПин;
- Устава МБОУ «Ужурская СОШ № 6 им ГСС Ю.Н. Петелина»;

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время морально-психологическая и физическая закалка обучающихся способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма. К числу наиболее актуальных проблем, которые решает данная программа, относятся: слабое физическое развитие, невербальное общение со сверстниками, гиперреактивность, закомплексованность в движениях.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в следующем:

- 1) впервые на занятиях со школьниками включены обязательные элементы черлидинга, а также работа с помпонами, что существенно расширило построение соревновательной программы по черлидингу для школьников;
- 2) на занятиях часто используются упражнения для мелкой моторики, гимнастики для лица, упражнений на рефлексии;
- 3) практические задания способствуют развитию у обучающихся творческих способностей, умения самостоятельно создавать авторские спортивно-танцевальные комплексы.

Уровень сложности: стартовый.

Адресатами программы являются подростки разного возраста в рамках своей возрастной группы (дети 10-13 лет). Программа адаптирована для занятий с детьми в разных возрастных категориях по группам.

Набор групп ведётся по желанию, как самих учеников, так и их родителей, которые учитывают состояние здоровья своего ребёнка. Обучающиеся могут быть зачислены на любой год обучения при условии успешной сдачи нормативно-контрольных испытаний (Приложение 3) в форме зачёта по практическим и теоретическим знаниям и умениям, что представляет собой оценку степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы данного года обучения. В противном случае, обучающийся вправе окончить курс обучения и пройти аттестацию в установленные сроки. Оптимальная численность обучающихся в объединении 15 человек.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная, с применением дистанционного и (или) электронного обучения.

Программа может быть использована в сетевой форме реализации образовательной программы с использованием ресурсов других организаций.

Формы работы на занятиях:

- 1) фронтальная работа;
- 2) групповая работа;
- 3) индивидуальная работа;
- 4) самостоятельная работа;
- 5) работа в парах;
- 6) беседы;
- 7) участие в конкурсах, соревнованиях, фестивалях.

Особенностью организации образовательного процесса. Занятия по данной программе состоят из аудиторной и внеаудиторной деятельности, причём, большее количество времени занимает аудиторная деятельность, где обучающиеся изучают и закрепляют программный материал. К внеаудиторной деятельности относятся спортивные и культурно-массовые мероприятия, где обучающиеся закрепляют и совершенствуют полученные знания на практике.

В случае непредвиденных обстоятельств, занятия могут проводиться в дистанционной форме с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога

Часовой объем программы 36 часов.

По окончании программы обучающимся выдаётся **свидетельство о прохождении курса.**

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы – обучить основам черлидинга, создать, сплотить команду по черлидингу, развивать двигательные навыки и умения, сформировать культуру движений и физически развитую личность, умеющую использовать средства черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- **Обучающие** обучить хореографической подготовки, выявить склонности и способности, обучить теоретическим знаниям и навыкам по черлидингу
- **Развивающие** развитие творческих способностей, психических познавательных процессов: память, внимание, мышление, воображение; выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- **Воспитательные** воспитание культуры поведения и общения; умений работать в коллективе.

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты – формирование первоначальных представлений о значении черлидинга для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о черлидинге и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- Формирование представлений о местах для занятия черлидингом в своем городе (региональный компонент);
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в соревновательной деятельности.

1.3 Планируемые результаты.

В результате освоения настоящей программы, обучающиеся должны **знать:**

- историю возникновения черлидинга,
- гигиенические требования к занятиям черлидингом,
- технику безопасности на тренировке,
- терминологию черлидинга,
- правила соревнований,
- техника безопасности при выполнении стантов,
- базовые движения рук,

ознакомиться с выполнением:

- Чир прыжки,
- станты,
- кричалки,
- чир-данс,
- пируэты, махи,
- пирамиды,
- шпагаты,
- **Компетенции и личностные качества**, которые могут быть сформированы и развиты у обучающихся в результате занятий по программе.
- При определении состава ключевых компетенций была взята за основу классификация ключевых образовательных компетенций А.В. Хуторского:

- 1) ценностно-смысловая компетенция,
- 2) общекультурная компетенция,
- 3) учебно-познавательная компетенция,
- 4) информационная компетенция,
- 5) коммуникативная компетенция,
- 6) социально-трудовая компетенция,
- 7) компетенция личностного самосовершенствования.

Формирование ключевых компетенций в образовательном процессе школьников рассматривается как особым образом организованная модель взаимодействия участников образовательного процесса на уровне «учитель –ученик», «ученик–ученик». Форма подведения итогов.

1.4. Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Тестирование.	2		2	Наблюдение
2.	Базовые движения рук.	6		6	Опрос, наблюдение
3.	Обязательные элементы:	10		10	
3.1.	Чир прыжки	2		2	Опрос, наблюдение
3.2.	Станты	2		2	Опрос, наблюдение
3.3.	Кричалки	2		2	Наблюдение
3.4.	Чир-данс	2		2	Наблюдение
3.5.	Махи	2		2	Опрос, наблюдение
4.	Дополнительные элементы:	10		10	
4.1.	Пирамиды	2		2	Опрос, наблюдение

4.2.	Шпагаты	3		3	Опрос, наблюдение
4.3.	Акробатика	3		3	Опрос, наблюдение
4.4.	Лип-прыжки	2		2	Опрос, наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	2		2	Опрос, наблюдение
6.	Соревновательная подготовка:	6		6	Наблюдение
6.1.	Отработка соревновательной программы	6		6	Наблюдение
	Итого:	36		36	

Содержание учебного плана 1 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. Тестирование.

Знакомство с группой. Инструкция вводного инструктажа по охране труда для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.

Практика: Для определения исходного уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс упражнений: подъём туловища из положения «лёжа на спине» (кол -во раз/мин.), подъём туловища в складку (положение «уголок»), выпрыгивания («лягушка»), отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа), подъём туловища из положения «лёжа на животе» («лодочка»), наклон вперёд (складка).

Раздел 2. Базовые движения рук.

Техника выполнения базовых движений рук в черлидинге. На основе базовых движений рук придумывается множество чир -дансов и кричалок (чиров и чантов). Выполняются движения одно за другим, сводя к минимуму промежуточное между ними время. Это значит, что нужно из одного положения сразу перейти в другое, держа руки чётко и ровно, работать над точностью и синхронностью выполнения базовых движений всей командой.

Раздел 3. Обязательные элементы:

4.1. *Чир прыжки.* Чир-прыжок – быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкивание ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две

ноги. Чир -прыжок – это воплощение энергии. Для овладения техникой прыжков нужна гибкость, силовая подготовка и знание техники выполнения.

Виды чир-прыжков для разучивания:

- 1) прыжок вверх – «апроуч»,
- 2) «абстракт»,
- 3) «так»,
- 4) «стредл»,
- 5) комбинация прыжков: «так»-«стредл».

Станты. Стант – подъём одного или более флайера максимально в два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько различных стантов.

Виды стантов для разучивания: шаг наверх, стойка на бедре одиночной базы, угол, стредл на плечах, «флажок» на бедре одиночной базы, стойка на бедре двойной базы, резкий тейбл топ.

Кричалки. Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию программы. Чир – речёвка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.д.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Тренировка синхронного и выразительного исполнения кричалок в сочетании с базовыми движениями рук.

Чир-данс. Чир-данс – короткий хореографический блок. Общая продолжительность чир - данса занимает от двух до шести восьмёрок. В программу может включаться несколько чир - дансов. Чир-данс строится на основе базовых движений черлидинга, так же в чир-данс могут быть включены любые элементы черлидинга по выбору тренера.

Разучивание и отработка синхронного выполнения программы чир-данс.

Махи. Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или по круговое движение ногой (мах «веер»). При выполнении махов калено должно быть натянуто. Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бед ра. Махи выполняются синхронно всей командой с максимальной амплитудой. Виды махов: мах вперёд, мах в сторону.

Раздел 4. Дополнительные элементы.

Пирамиды. Пирамида – два или более станта, соединённые между собой; любой подъём

в 3 уровня. Пирамиды строятся из стантов, соединённых между собой. Строится минимально из двух уровней, независимо от высоты и положения первого уровня. Максимальным ограничительным пределом, определяющим размерность пирамид, являются: 2 уровня и 2 высоты. (приложение №3)

Шпагат – положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведённые в противоположных направлениях. Выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано несколько секунд. Виды шпагатов: шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат.

Акробатика. Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т.д.), выполняется на полу. Виды акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, колесо с шага, мост наклоном назад.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике номинации – «чир» или «чир-данс». Она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Средства СФП: прыжок вверх (апроуч), прыжки ноги вместе - ноги врозь, выпады, прыжки на скамейку, соскок со скамейки в высоту, прыжки через скакалку, прыжки через 4 скамейки, выпрыгивания, прыжки на одной ноге, прыжки через скакалку.

Раздел 6. Соревновательная подготовка. Соревновательная подготовка способствует сохранению спортивной формы и на основе этого – реализации её в максимальных результатах. Здесь используются соревновательные и специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в черлидинге. Идёт отработка каждой программы соревнований, работа над ошибками в программе.

.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят:

- В помещении – холл, учебный кабинет для презентаций видео проектов, комната для переодевания и хранения реквизита.

На занятиях используется:

- Компьютерная техника с доступом в глобальную сеть интернет, фото, видео и мультимедиа аппаратура (проектор, экран, флэш-карта), музыкальная аппаратура (бум бокс).

Информационным обеспечением программы является накопленный педагогом аудио -, видеоматериал.

№п\п	Раздел	Техническое оснащение
1	Вводное занятие. Тестирование.	Музыкальный центр (магнитофон), CD -, DVD диски с выступлением команд по дисциплинам «Чир-данс-шоу», Ноутбук, , инструкции по ОТ и ТБ
2	Базовые движения рук.	Музыкальный центр (магнитофон); ноутбук, планшет с изображением движений, коврики туристические, маты спортивные.
3	Обязательные элементы:	Музыкальный центр (магнитофон); ноутбук, планшет с изображением движений, коврики туристические, маты спортивные.
4	Общая физическая подготовка	Туристические коврики, маты, музыкальный центр.
5	Специальная физическая подготовка	Туристические коврики, маты, музыкальный центр.

6	Соревновательная подготовка:	Аудио записи с треками показательных номеров, костюмы, помпоны, фотоаппарат.
7	Итоговое занятие	Проектор, колонки, костюмы , фонограммы

2.2. Форма аттестации.

По окончании года обучения проводится сдача контрольных нормативов обучающимися. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает форму внешней оценки, включающую в себя обязательное участие обучающихся в спортивных и культурно -массовых мероприятиях разного уровня с объёмом часовой нагрузки по годам обучения.

2.3. Методическое обеспечение

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Раздел, тема (в соответствии с учебно-тематическим планом)	Обеспечение программы методическим и видам и продукции	Рекомендации по проведению лабораторных, теоретических и практических работ	Дидактический и лекционный материал
1	Вводное занятие. Тестирование.	"Инструктаж по ОТ и ТБ"	Инструктаж по ОТ и ТБ; Просмотр видео роликов по технике безопасности; Беседа «Эвакуация».	Беседа "Эвакуация"
2	Базовые движения рук.	Карточки с изображением положений рук в	Изучение положений рук начиная от легких и заканчивая более сложными. Отработка четкости, синхронности выполнения. Метод	Показ слайдов. И методических разработок(3,6)

		черлидинге	проведения занятия наглядный(зеркальный). Демонстрация , повторение от простого к сложному.	
3	Обязательные элементы:	Плакат с кричалками.	Изучение обязательных элементов таких как чир-прыжки, пируэты, станты, кричалки. Игра-плакат придумай «Кричалку»	Видео-презентация с соревнований. Игра. Инструктаж.
4	Общая физическая подготовка	Карточки с технически правильным выполнением элементов.	Повышение и поддержка уровня функциональных возможностей черлидера; Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, скорости, выносливости и гибкости; Устранение недостатка в физическом развитии.	Повторение инструктажа по технике безопасности при выполнении элементов .
5	Специальная физическая подготовка	Карточки с технически правильным выполнением элементов.	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике номинации – «чир» или «чир-данс». Она ориентирована на максимально возможную степень их развития.	Повторение инструктажа по технике безопасности при выполнении элементов .

6	Соревновательная подготовка:	Составление соревновательного номера.	Работа в команде над отработкой соревновательной программы.	Музыкальные треки
7	Итоговое занятие	Фонограммы.	Отчетный концерт, открытое занятие.	

2.4. Список использованной литературы.

Для педагогов:

1. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М: Просвещение, 2005.
3. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» - групп поддержки спортивных команд. Методическое пособие для педагогов-инструкторов и тренеров / сост. С.А. Носкова. – М.: МГСА, 2001. – 28 с.
4. Селевко Г.К. «Современные образовательные технологии». Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
5. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе». Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продлённого дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Новые технологии» - М.:ТЦ Сфера, 2004. – 144 с.
6. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Васильева Н.В. «Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ: образовательная программа (вариативная часть)», Омск: БОУДПО «ИРООО», 2008. - 84 с.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са -фи-дансе». Учебно -методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «Детство – пресс», 352 с., 2006.
8. Чепел Р. Успешное тренерство по черлидингу. – Нью-Йорк: ХьюмонтКинетикс, 1999. - 364 с.

Для обучающихся:

1. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого. – М.: «Золотой телёнок», 2003г. – 320 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозайка. Программа по ритмической пластике для детей. – С.-Пб., 2000.

3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А. «Ритмическая гимнастика на ТВ».- М.6 Советский спорт, 1989.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000.

Правила техники безопасности на тренировке:

/для тренеров/

Тренер обязан:

1. Проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
 2. Проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;
 3. Проверять готовность членов команды к занятиям;
 4. Не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения элементов акробатики, пирамид и стантов;
 5. Обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;
 6. Обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
 7. Обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
 8. Под роспись ознакомить с Правилами техники безопасности всех членов команды и требовать их неукоснительного выполнения;
 9. Выработать план действия в чрезвычайной ситуации и, желательно, отработать его с командой. /для занимающихся/ Занимающийся обязан:
1. Прибыть на тренировку строго в определенное время;
 2. Иметь при себе необходимую спортивную обувь;
 3. Шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
 4. Беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
 5. Аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
 6. Соблюдать личную гигиену.

На тренировке запрещается:

1. Пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
2. Пользоваться вышедшим из строя спортивным оборудованием и инвентарем;
3. Покидать спортивный зал без разрешения тренера;
4. Самостоятельно выполнять какие-либо элементы акробатики;
5. Ношение часов, цепочек, колец, сережек, браслетов и других украшений.

Акробатика– любые акробатические и гимнастические элементы, выполняемые на полу.

Флайер – спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды.

Стант– подъем одного или более флайера.

Пирамида – два или более станта, соединенные между собой, а также любой стант в 3 уровня.

Групповые станты – название дисциплины.

Групповые станты микс - название дисциплины.

Чир-Микс - название дисциплины.

Чир

Значение 1 – название дисциплины.

Значение 2 - речевка, передающая информацию о команде **Чир Данс (Чир Данс Фристайл)** - название дисциплины.

Чир Данс - короткий хореографический блок в программах дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС.

Лип— прыжок в шпагат в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

Чир-прыжки – Особый вид прыжков в программах дисциплин ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ), ЧИР, ЧИР-МИКС

База – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Партнерский стант:

Значение 1 - стант с одиночной базой;

Значение 2 - название дисциплины.

Пируэт - вращение на одной ноге в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

Средства агитации - атрибуты/аксессуары используемые в программах дисциплин ЧИР, ЧИР-МИКС, ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

Помпоны – атрибут/аксессуар обязательный для использования в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

Риппл – одно и то же движение, выполняемое одним человеком или одной линией, следующее сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

Споттер– страхующий. Все споттеры должны поддерживать визуальный контакт с флайером. Есть 2 вида споттеров:

1) Внутренний споттер – является членом команды, отвечает за безопасность зоны «голова - плечи» флайера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды.

2) Внешний споттер – не может быть членом команды. Внешние споттеры не должны участвовать в программе и не могут поддерживать станты и пирамиды, но отвечают за безопасность флайеров.

Спуск – сход спортсмена, не являющегося «Базой», со станта/пирамиды на пол.

Чант– короткая повторяющаяся несколько раз подряд фраза, с целью получения отклика от зрителей.

СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая информация

Дисциплина ЧИР.



В программах этой дисциплины участвуют команды, 100% – женского
участников которых пола, за

исключением возрастной категории «мальчики, девочки», в которой могут участвовать спортсмены как

женского так и мужского пола. Программы ЧИР включают в себя достаточно большое
себя д количество

акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы. Соревнования в дисциплине ЧИР могут проводиться во всех возрастных категориях, предусмотренных ЕВСК.

Дисциплина ЧИР-МИКС.

В программах этой дисциплины участвуют команды, в составе которых участники и мужского и женского пола, команда относится к дисциплине ЧИР-МИКС, если в ее составе есть один (или более) участник мужского пола. Программы ЧИР -МИКС включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы. Соревнования в дисциплине ЧИР -МИКС могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

Программы дисциплины ЧИР и ЧИР-МИКС выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

В дисциплинах ЧИР и ЧИР -МИКС перед началом основной программы обязательно выполняется блок с чиром и чантом (в одном блоке) без музыки. Рекомендуемая продолжительность - 30 секунд.

В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен

судейской бригаде до начала выступления команды (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, дисциплина, возрастная категория, фамилия, имя тренера)

Элементы ЧИР и ЧИР-МИКС-программ

- * чир-прыжки
 - * станты
 - * пирамиды
 - * выбросы
 - * акробатические элементы, выполняемые на полу и не являющиеся частью захода или спуска со станта/пирамиды.
 - * чир-данс.
 - * чиры и чанты.
- Элементы ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программ не оцениваются.

Внешние споттеры.

Предоставляются организаторами соревнований. Но действующие члены команды должны сами выполнять роли обязательных *внутренних* споттеров

Начало программы.

Перед началом основной программы, а так же перед началом блока с чиром и чантом все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки.

Перед началом основной программы, а так же перед началом блока с чиром и чантом все члены команды должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности. Исключение: ступни флаера находятся в руках баз, но при этом руки баз касаются соревновательной поверхности.

Выход на площадку.

Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение, каких-либо элементов и других хореографических движений.

Средства агитации.

Разрешены только следующие виды средств агитации: флажки, баннеры, таблички, помпомы, мегафоны и кусочки ткани. Средства агитации с шестами или подобными средствами поддержки не могут быть использованы при выполнении какого-либо станта или акробатического прыжка. Все средства агитации должны быть аккуратно убраны за пределы площадки сразу после блока с чирами и чантами перед началом основной программы. Выбрасывание жесткого средства агитации и за пределы соревновательной площадки запрещено.

Характеристика спортивной экипировки.

Все участники команды должны быть одеты в одинаковые соревновательные костюмы, соответствующие стандартам черлидинга.

Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей костюмов и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видно.

Все члены команды, а также споттеры должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – плотно зашнурованные кроссовки.

Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть - топ, жилет и т.д. Костюмы команд возрастной категории «юниоры, юниорки» и «мальчики, девочки» должны полностью закрывать живот в положении стоя, руки вытянуты вдоль тела и прижаты к бокам, и не должны быть вызывающими

Любые аксессуары, например, используемые для закрепления прически, должны быть тугими, мягкими и плоскими, плотно закрепляющими волосы. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в хвост или «пучок».

Дисциплина ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

В этой дисциплины могут принимать участие спортсмены как мужского, так и женского пола. Особое внимание при постановке ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программы следует уделить сложности

элементов, хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. Соревнования в дисциплине ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) могут проводиться во всех возрастных категориях, предусмотренных ЕВСК.

Программы ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) выполняются как на твёрдом полимерном покрытии, так и на паркете. Музыка для ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программ должна быть разнообразной.

Элементы ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программ

- * пируэты (вращения)
- * шпагаты
- * чир-прыжки
- * лип-прыжки
- * махи
- * данс-поддержки
- * работа, в парах (парное взаимодействие)

Рекомендуется выполнять элементы всеми участниками команды одновременно или в риппл.

Элементы ЧИР и ЧИР-МИКС программ запрещены.

Начало программы.

Перед началом основной программы все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки.

Перед началом основной программы все члены команды должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности.

Выход на площадку.

Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений.

Средства агитации.

Запрещены все виды средств агитации и аксессуары за исключением помпонов. В программе обязательно используются помпоны (непрерывно, минимум 80% от общей длительности программы). Помпоны для участников команды мужского пола используются по желанию.

Характеристика спортивной экипировки.

Команда должна быть одета в единую форму, соответствующую стандартам черлидинга.

Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей костюмов и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видимо.

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. Костюмы команд возрастной категории «юниоры» и «дети» должны полностью закрывать живот в положении стоя, руки вытянуты вдоль тела и прижаты к бокам, и не должны быть вызывающими.

Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля, а так же гимнастические полу тапочки.

Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе.

Прически должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в хвост или «пучок». Для закрепления причёски разрешены шпильки и невидимки.

Вызывающая одежда, не соответствующая спортивному стилю, влечёт дисквалификацию всей команды. Очки, слуховые аппараты, а также любые жёсткие медицинские предметы нельзя использовать во время

выступлений. Разрешается использовать только мягкие и эластичные медицинские предметы. Запрещается использование ювелирных украшений, включая, в частности,

сережки, кольца, продеваемые через нос, язык, пупок и кожу лица, а также запрещается ношение украшений из прозрачного пластика, браслетов, ожерелий и булавок на униформе. Украшения нельзя клеивать пластырем; все украшения должны быть сняты. Стразы можно прикреплять только к униформе; приклеивание стразов к коже запрещается.

Разрешаются татуировки.

Дисциплина ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ.

В этой дисциплины участвуют команды, состоящие из одной стант -группы (4-5 спортсменов). В программах

этой дисциплины участвуют команды, 100% участников которых – женского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине **ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ** могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

Дисциплина ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС.

В этой дисциплине участвуют команды, состоящие из одной стант -группы (4-5 спортсменов) если в ее составе есть участник/участники мужского пола. Команды данной дисциплины не могут на 100% состоять из

участников мужского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору

команды в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине **ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ -МИКС** могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

Программы дисциплин **ГРУППОВЫЕ С ТАНТЫ** и **ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ -МИКС** выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

Элементы программ дисциплины ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ и ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС

- * станты
- * выбросы

Другие элементы не оцениваются.

Чиры и чанты запрещены

Внешние споттеры

В данной дисциплине всем командам предоставляются организаторами соревнований. Но действующие члены команды должны сами выполнять роли обязательных внутренних споттеров

Начало программы.

Перед началом программы все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки и должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности. Исключение: ступни флаера находятся в руках баз, но при этом руки баз касаются соревновательной поверхности.

Выход на площадку.

Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений.

Средства агитации – запрещены.

Характеристика спортивной экипировки.

В полном соответствии с характеристикой экипировки для дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС (см. выше)

Дисциплина ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ.

В программах этой дисциплины участвует пара спортсменов (один мужского и один женского пола), которые выполняют станты с одиночной базой по выбору, но в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ могут проводиться в единственной возрастной категории - «мужчины, женщины».

Программы данной дисциплины выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

Элементы программ дисциплины ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ.

В программе выполняются только станты с одиночной базой по выбору команды и в соответствии с Правилами. Чиры и чанты запрещены. Другие элементы не оцениваются.

Внешние споттеры.

Каждая пара должна привезти своего внешнего споттера, который будет страховать участников в течении всей программы. Внешний споттер страхует, помогает принимать флайера в кредл, но не должен помогать при выбросах или поддерживать стант во время выполнения программы.

Начало программы.

Перед началом программы все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки и должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности. Исключение: ступни флаяера находятся в руках баз, но при этом руки баз касаются соревновательной поверхности.

Выход на площадку.

Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений.

Средства агитации – запрещены.

Характеристика спортивной экипировки.

В полном соответствии с характеристикой экипировки для дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС (см. выше)

Количество участников в дисциплинах

№	Дисциплина	Основной состав		Запасные		Внешние споттеры	
		min	max	min	max	min	max
1.	ЧИР, ЧИР-МИКС	10	25	-	5	-	5*
2.	ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ)	6	25	-	5	-	-
3.	ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС	4	5	-	2	1	1*
4.	ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ	2	2	-	2	1	1

Возраст заявленных запасных должен ПОЛНОСТЬЮ соответствовать заявленной возрастной категории.

В случае, если команда, выступающая в дисциплине ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ, заявляет 2 запасных, то они должны быть разнополюсе.

Команды, выступающие в дисциплине ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ обязаны внести в заявку собственного внешнего споттера.

* В дисциплинах ЧИР, ЧИР -МИКС, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС заявлять внешних споттеров обязательно только в том случае, если команда хочет использовать на соревнованиях своих внешних споттеров.

В дисциплинах ЧИР, ЧИР -МИКС, ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) разрешено заявить максимум 2 тренеров (главный и второй тренер). Во всех остальных дисциплинах можно заявить максимум одного тренера.

Тренеры команд могут быть так же заявлены среди участников или запасных. Тренер не может выполнять роль внешнего споттера

Любое нарушение п.5.2. Правил влечёт дисквалификацию всей команды

Продолжительность программы

№	Дисциплина	Минимальное время	Максимальное время
1	ЧИР, ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) «мальчики, девочки»	Не ограничено	2:00 (две минуты)
2	ЧИР, ЧИР-МИКС, ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) «юниоры, юниорки»; «мужчины, женщины»	Не ограничено	2:30 (две минуты тридцать секунд)
3	ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ, ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС, ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ	Не ограничено	1:00 (одна минута)

В дисциплинах ЧИР и ЧИР -МИКС перед началом основной программы обязательно выполняется блок с чиром и чантом (в одном блоке) без музыки. Рекомендуемая продолжительность - 30 секунд . После блока с чиром и чантом допускается пауза для подготовки к основной программе. Во время паузы запрещается выполнение каких -либо элементов и других хореографических движений. Общее время программы с учётом паузы между блоком с чиром и чантом и основной программой не должно превышать 3:30 (три минуты тридцать секунд) у «юниоров, юниорок» и «мужчин, женщин» 3:00 (три минуты) у «мальчиков, девочек».

Продолжительность основной программы указана в таблице без учёта блока с чиром и чантом. Основная программа выполняется полностью под музыку. Отсчет времени основной программы начинается с момента начала звучания музыки или первого движения и оканчивается с последней нотой музыки или когда все участники команды остановились. Перед началом программы вся команда должна замереть.

В случае превышения времени выступления от 5 до 10 секунд от итоговой оценки команды снимается 1 (один) балл. В случае превышения времени выступления от 11 секунд и более от итоговой оценки команды снимается 3 (три) балла. Перед применением данной сбавки судья -хронометрист обязан удостовериться в том, что нарушение произошло по вине команды.

Музыкальное сопровождение.

Все команды должны привезти CD с музыкой + запасной (страховочный) CD. Музыкальный трек должен быть в формате MP3. Музыка для каждого выступления должна находиться в начале CD. Диски должны быть

подписаны. На них должно быть указано название команды, фамилия тренера, дисциплина и возрастная категория. Нельзя записывать на музыку голос или слова, чтобы добиться более громкого звучания чиров и чантов. Представитель команды должен заранее подойти к оператору с двумя дисками (основным + страховочным), а также проконтролировать начало звучания музыки и остановку ее в нужном месте. Представитель команды должен находиться рядом с оператором в течение всего времени выступления и забрать CD сразу после выступления команды.

Запрещено использование текстов песен расистского толка, сексуального характера или с вульгарным исполнением.

Если возникает сбой музыки во время выполнения программы, то команда в любом случае продолжает выполнять программу, чтобы судьи смогли её оценить. Если сбой произошел по вине аппаратуры, то команде будет предоставлено право выступить еще раз. Если сбой произошел по вине команды, и при этом спортсмены прекратили своё выступление, то команда подлежит дисквалификации.

Контрольно-переводные нормативы из детской возрастной категории (7-11 лет) в возрастную категорию «юниоры» (12-16 лет).

Контрольные упражнения	Возрастная категория «Юниоры» (с 12 лет)		
Уровень подготовленности*	н	с	в
Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 1 мин	30	35	40
Подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), кол-во раз за 1 мин	30	35	40
Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз за 30 секунд	20	22	15
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания), кол-во раз за 50 секунд	10	12	15
Челночный бег (3x10м), с	10,0	9,0	8,0
Бег 30м,с	6,4	5,7	5,1
Наклон вперед (складка) наклониться как можно ниже и удерживать в течение 10 секунд, см	+3	+9	+14
Базовые движения (выполняется 5 базовых движений по команде тренера)	Критерии оценки: техника выполнения (резкость, фиксация движения, правильное положение кисти)		

*н – низкий, с – средний, в - высокий

Кричалки: чирь и сайдлайны.

ЧИР - кричалка, несущая информация для зрителей (болельщиков) о выступающей команде. САЙДЛАЙН - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в

программе.

Чиры часто сопровождаются акробатикой, стантами и пирамидами, тогда как сайдлайны, как правило,

состоят только из базовых движений и прыжков. Хотя это не является твердым правилом для чиров и сайдлайнов. Если у вас есть желание добавить стант при исполнении сайдлайна - воля ваша, творческий подход

- основа черлидинга.

Занимаясь постановкой чиров и сайдлайнов, следуйте советам, которые приведены ниже, не забывая при этом, что ваша основная цель - заставить зрителей кричать вместе с вами.

Советы по отработке голоса:

- * Важно кричать хором всей командой. Нет ничего хуже, чем команда черлидеров, кричащих вразлад. Хороший способ этого избежать - хлопать всем вместе в такт словам при разучивании (перед тем, как добавлять движения). Это поможет не сбиться с ритма.
- * Заранее определить первого выкрикивающего. Этот человек должен кричать достаточно громко, чтобы команда его услышала.
- * Избегайте "каши во рту". Важно, чтобы зрители могли не только разобрать слова, но и подхватить их!
- * Кричите "лёгкими", а не горлом. Это защитит голос и поможет кричать громче.
- * Не орите во всю глотку. Во -первых, вы можете повредить голосовые связки, и к тому же слова станут неразборчивыми.

Рекомендации по исполнению кричалок:

- * Отчетливее произносите чиры. Если зрители собьются, то не смогут кричать вместе с вами.
- * Используйте слова, олицетворяющие сильный дух спортсменов. Никогда не используйте грубых слов и ругательств. Это выставит вашу команду в наихудшем свете.
- * Не теряйте энтузиазма. Исполняйте ваши чиры как можно задорнее.
- * Акцентируйте слова мимикой, голосом и движениями.
- * Используйте "средства массовой агитации" - плакаты, таблички, растяжки, флаги. Например, нарисуйте плакаты с основными словами текста Кричалки, такими как, например, "ВПЕРЁД" или с названием команды - пусть он служит подсказкой для публики.
- * Используйте отточенные, отработанные движения. В этом случае публика вас обязательно запомнит, а чир будет выглядеть еще эффектнее.
- * Добавьте перестроения. Слова, подкрепленные динамикой и движениями интереснее наблюдать.
- * Добавьте прыжки, станты или риппы. Это уж точно привлечет всеобщее внимание.
- * Используйте повторяющиеся движения и фразы.
- * Будьте услышанными. Не сдерживайте голос. Завершая чир или сайдлайн, протяните последнее слово.
- * Последний штрих. Завершив чир или сайдлайн задержитесь на несколько секунд в финальном движении.

Разучивание кричалок:

Следующий шаг после создания удачной кричалки - выучить её всей командой. Даже самый сложный чир или сайдлайн вне зависимости от уровня подготовки или возрастной группы команды можно разучить в четыре простых этапа:

Шаг 1: покажите чир полностью.

Шаг 2: разучите слова чира, прихлопывая в ладоши без добавления элементов. Если чир долгий, то разбейте его на части, и разучивайте по частям (строкам).

Шаг 3: Разучите движения, соответствующие первой строчке чира. Двигайтесь по мере запоминания их командой, каждый раз начиная сначала.

Наг 4: Добавляйте ваши движения, переходы и стант ы. Повторите весь чир полностью: и слова, и движения, и переходы, и станты.

Советы по постановке кричалок:

- * Используйте флаги, таблички и другие средства агитации.
- * Используйте время переходов к стантам или пирамидам, и обратно.
- * Используйте акробатику, прыжки и базовые движения.
- * Во время выполнения сложных элементов голос может быть тише. Лучше использовать базовые движения или выполнять прыжки и акробатику отдельными спортсменами.

Станты.

СТАНТЫ - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. Являются одним из основных элементов спортивного черлидинга. Станты служат для достижения высоты при смене уровней в программе.

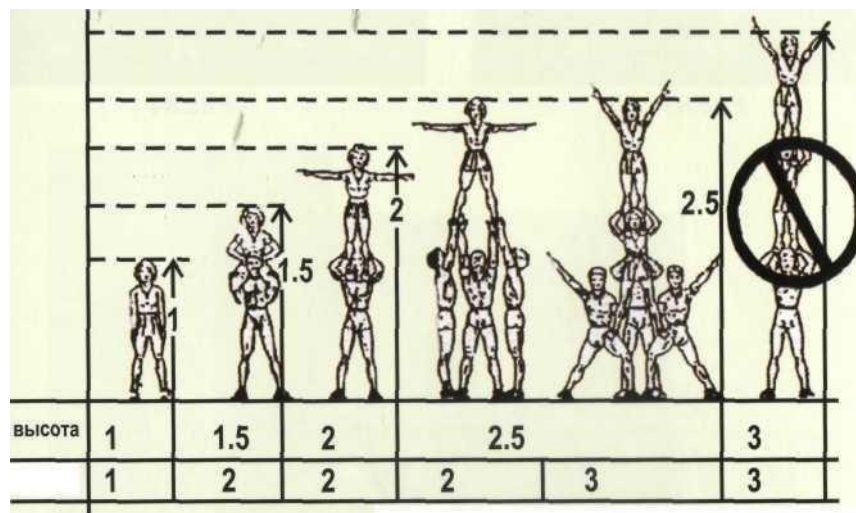
В станте существуют позиции ФЛАЕРА (верхнего) и БАЗЫ (спортсмен, находящийся в основе станта). Важно, чтобы при разучивании новых элементов присутствовал СПОТТЕР (страхующий), основной задачей которого является страховка флаера. Во время разучивания новых стантов СПОТТЕР всегда смотрит на одну "голова -плечи" флаера и поддерживает его руками, для того, чтобы он чувствовал себя увереннее. В черлидинговых программах существуют внутренние и внешние поттеры. Внутренний споттер выполняет роль задней базы и принимает участие в выполнении станта. Внешние споттеры обеспечивают дополнительную страховку стантов, не являясь участниками команды, и не принимают участия программе. При разучивании стантов вы можете использовать счёт, предложенный ниже, или выполнять их под собственный счёт, следуя правильной технике.

Советы по постановке стантов.

- * Выполняйте станты на том уровне сложности, на котором команда может работать, избегайте добавления стантов, которые ваши спортсмены не могут выполнить.
- * Будьте изобретательны в построениях, переходах и сходах.
- * Желательно, чтобы стант-группы (одна и та же база и флаер) выступали вместе на протяжении всей программы.
- * Избегайте слишком долгого держания стантов. После поддержки на четыре счета чередуйте станты или переходите к другим.
- * Два станта всегда лучше, чем один. Ставьте одновременно несколько стантов.
- * Избегайте использования одинаковых стантов в течение программы.
- * Перед началом выступлений отработайте переходы и исполнение самых сложных стантов.

Пирамиды.

Строятся из стантов, соединенных между собой посредством контакта рук или ног флайеров. Пирамида считается выполненной, если зафиксирована не менее чем на 4 секунды. Существует много разных названий и форм пирамид, и популярность этих форм меняется.



уровень

Размерность пирамид.

РАЗМЕРНОСТЬ пирамиды определяется по максимальному количеству УРОВНЕЙ и по максимальной ВЫСОТЕ (рис.).

УРОВЕНЬ - количество спортсменов, стоящих друг на друге в пирамиде (станте).

1 УРОВЕНЬ - это один человек, стоящий, по крайней мере, одной ногой на земле.

2 УРОВЕНЬ - спортсмены, половину и более веса которых, удерживают спортсмены первого уровня.

3 УРОВЕНЬ - спортсмены, половину и более веса которых, удерживают спортсмены второго уровня (стоящие/сидящие на спортсменах первого уровня).

ВЫСОТА - количество человеческих ростов в пирамиде (станте). 1 ВЫСОТА - рост одного человека,

стоящего прямо. 0.5 ВЫСОТЫ - половина роста человека по мере возрастания высоты размерность пирамиды (станта) определяется 1.5, 2, 2.5 высоты.

ПИРАМИДЫ В ТРИ ВЫСОТЫ ЗАПРЕЩЕНЫ В ЧЕРЛИДИНГЕ.

Десять шагов обучения чир-дансам.

Самый простой способ обучения чир -дансу является коллективный труд ух тренеров, один из которых рассказывает, а другой показывает программу, кое решение значительно упрощает за дачу обеим сторонам и тренерам, и спортсменам. Тренеру не приходится одновременно показывать и рассказывать, спортсмены не путаются, пытаются

понять, что делает тренер. Следуйте следующим десяти правилам для быстрого и простого способа обучения тансу:

1. Сначала покажите весь танец под музыку
2. Обучая, не торопитесь. Пусть один тренер показывает, а другой объясняет его действия.
3. Показывайте и объясняйте только по одной восьмёрке, или по четыре счёта, если восьмёрки включают "и" ("раз и два").
4. Считайте медленно, одно движение на один счёт. Прежде чем перейти к следующему движению, всё проверьте и внесите коррективы.
5. Проверяйте движения на каждую восьмёрку по несколько раз. После того как все черлидеры освоят эту восьмёрку, повторите всё с самого начала (без музыки).
6. Постепенно увеличивайте скорость счёта, пока он не будет совпадать с музыкой.
7. Пусть спортсмены исполнят чир - танс с самого начала под музыку, после того как они освоили несколько восьмёрок движений.
8. Повторите демонстрацию чир-танса.
9. Повторите весь чир-танс под счёт.
10. Включите музыку и повторите весь чир-танс под музыку.

Корректировка чир-данса.

Очень часто все погрешности чир-данса исправляются в последний момент или не исправляется вовсе

- это очень распространённая ошибка. В то время как чистота исполнения чир -данса является одним из важнейших факторов оценки. Очень хорошая постановка будет полным провалом, если она будет поставлена небрежно. Один из важных этапов подготовки чир -данса - это его корректировка, разбивка на части и исправление всех погрешностей.

Характерные ошибки:

- * Наклон корпуса с потерей фиксации рук.
- * Неправильная постановка рук и ног.
- * Нет синхронности исполнения движений: разная высота махов и ширина шагов
- * Выполнение движений не под счёт (либо слишком быстро, либо наоборот медленно).

Исправляйте все ошибки, какими бы незначительными они вам не казались. Следите за каждой деталью, от постановки кистей рук до угла наклона головы, и доводите их до совершенства.

Советы по постановке чир-данса.

- * Используйте счёт "и", чтобы добавить элемент трудности в программу.
- * Ставьте тех, у кого лучше получается, вперёд, но не забывайте, что судьи видят всех участников.
- * Для придания динамики программе составляйте чир -данс так, чтобы команда не находилась слишком долго на одном месте.
- * Составляя программу, ставьте чир-данс всей команды ближе к концу выступления.
- * Используйте движения в соответствии с возрастом и уровнем команды.