

# Черлидинг



- Черлидинг – это организованная поддержка спортивных команд во время соревнований. Однако, уже давно черлидинг стал больше, чем обычное выступление красивых болельщиц.



Российский черлидинг начал развиваться относительно недавно, первая команда была создана только в 1996 и функционировала в Москве при Детской лиге американского футбола. Групп поддержки стало больше, во многих крупных городах открылись региональные федерации и объединения, которые впоследствии вошли в Российскую Федерацию Черлидинга.



Затем групп поддержки стало больше, во многих крупных городах открылись региональные федерации и объединения, которые впоследствии вошли в Российскую Федерацию Черлидинга.



[www.cheerclub.ru](http://www.cheerclub.ru)

www.чeрлидинг.ру

**12 февраля 2007 года черлидинг в России был официально признан видом спорта!**



**В 1998 году была основана Международная федерация черлидинга, куда впоследствии, помимо стран-членов европейской ассоциации, вошла Япония — страна, где в 2001 г. в Токио состоялся первый чемпионат мира по черлидингу**



# Сейчас черлидинг не просто вид спорта, так как в его состав входят и танцы.

Черлидинг сочетает в себе большое число танцевальных стилей, таких как латиноамериканские танцы, хип-хоп, фристайл-диско. Поскольку черлидинг включает в себя элементы хореографии, гимнастики и акробатики, занятие им требует постоянных тренировок.



Одежда – это один из главных атрибутов в черлидинге, которым танцовщицы пытаются воздействовать на зрителя. Как правило, исполнители выступают в спортивных коротких шортах и майках. Если номер выполняется в поддержку какой-то спортивной команды, то и цвета одежды будут использоваться именно этого клуба. Когда выступление происходит на каком-либо соревновании среди черлидеров, тогда каждая группа поддержки выступает в форме своего танцевального коллектива.



Помпоны (они же пипидастры) - это стильный атрибут болельщика (фанатская атрибутика)



Взяв в руки помпоны для черлидинга, Ваша группа поддержки уже не сможет остаться в тени. Это лучший способ привлечь к себе всеобщее внимание, сделать выступление ярким и красочным.

▣ Девушки в коротких спортивных юбках в перерывах матча улыбаются, размахивают помпонами, демонстрируют акробатические номера и стройные ноги. Это черлидинг - изначально выступление групп поддержки команд, а теперь и самостоятельный спорт.



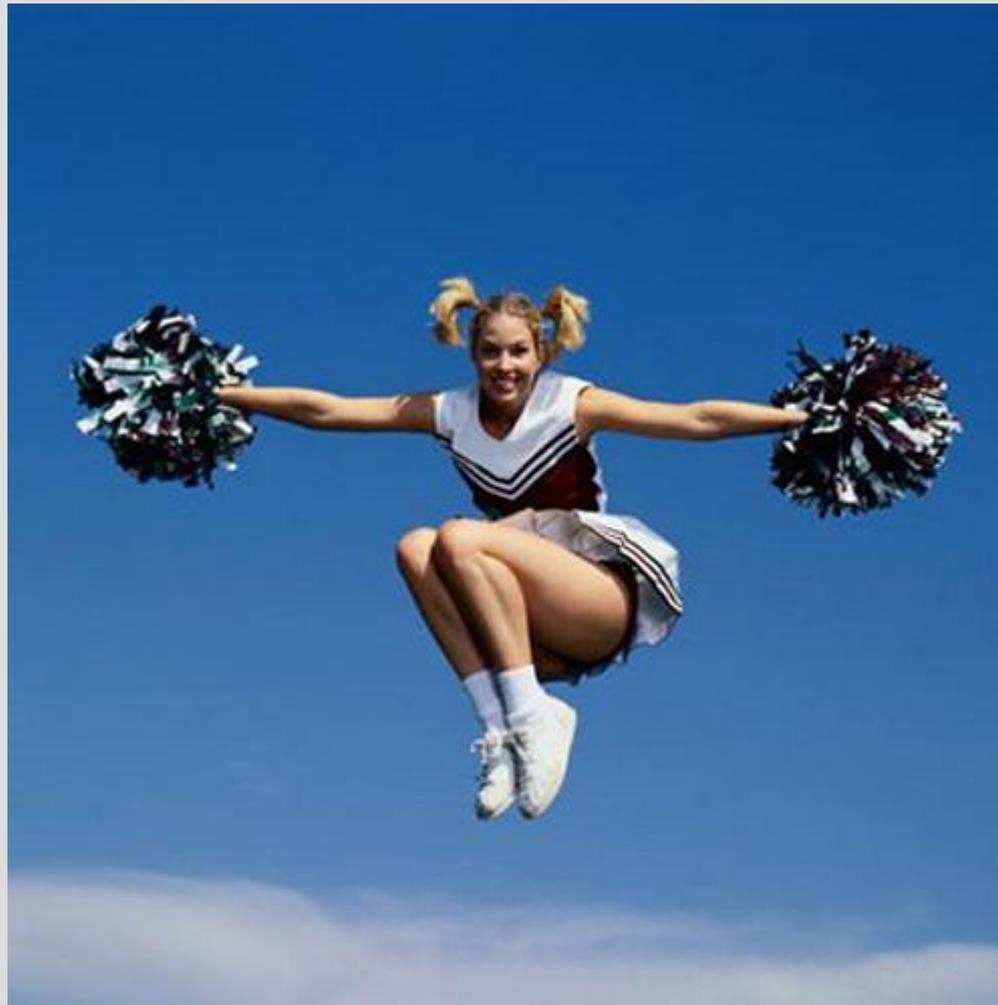
«Сегодня в Краснодарском крае тренируются несколько сочинских команд, а также ребята из Анапы, станицы Павловской и Кореновска, - рассказывает президент краевой Федерации черлидинга Светлана Галицкая. – Детям и взрослым нравится этот яркий и интересный вид спорта. Да и как он может не нравиться, ведь черлидинг пропагандирует не только здоровый образ жизни, но и позитивные отношения между людьми».



▣ Черлидинг делится на два направления: выступления в качестве группы поддержки на матчах и отдельный вид спорта со своими соревнованиями по правилам, утвержденным Минспортом.

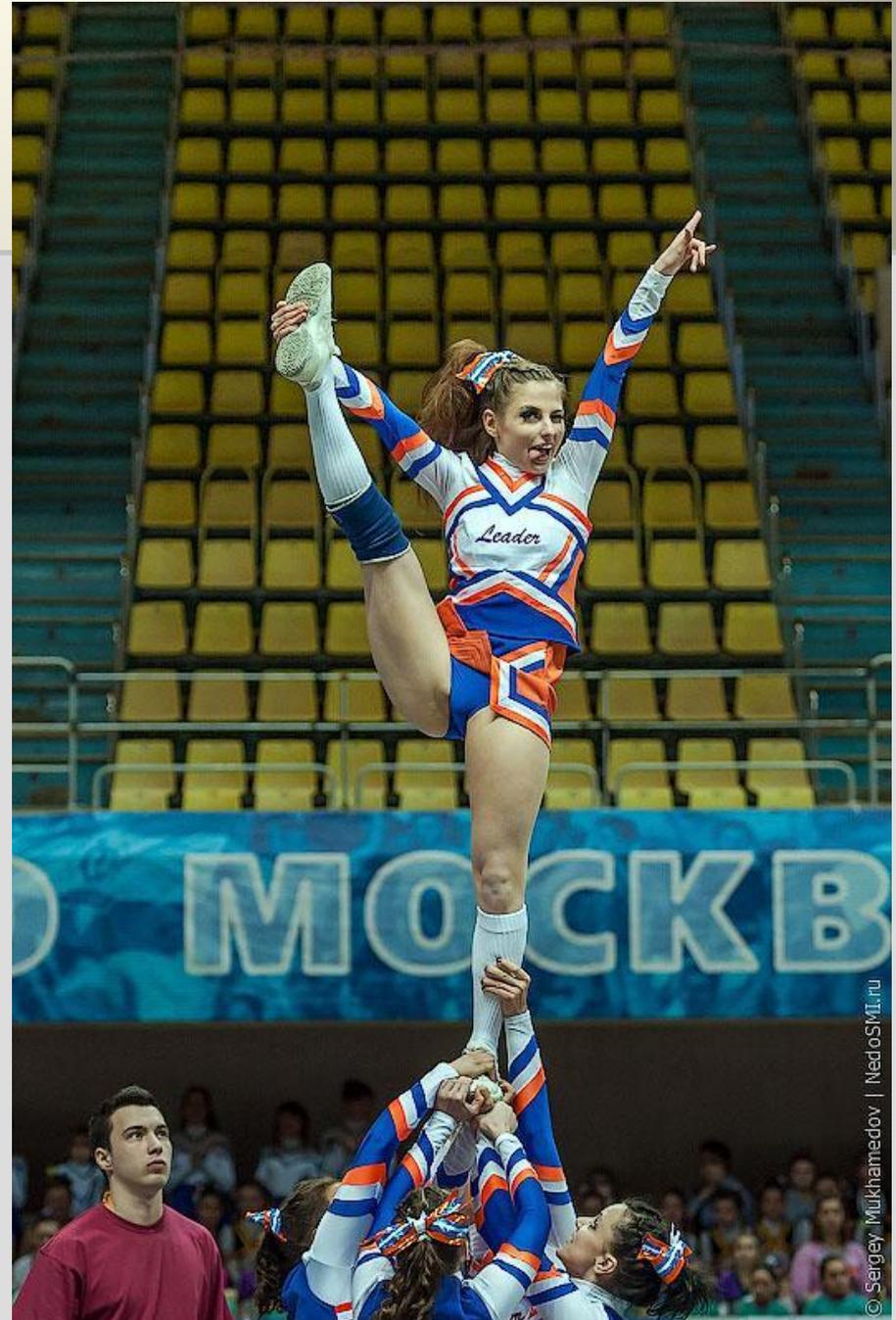


▫ Кроме этого, в программу черлидинга обязательно входят такие элементы, как станты, пирамиды, прыжки, акробатические элементы и кричалки.



▫ «Стант — это фигура, в которой подбрасывают или поднимают вверх одного человека.

Пирамида — это несколько стантов, соединенных между собой. Спортсмен, который находится на вершине пирамиды (как правило, это девушка) и выполняет наиболее яркие элементы выступления, называется флайер (от англ. «летать»)), - говорит Светлана



# □ Чир

Программы Чир включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В Чир - программах используются кричалки. Также разрешается использование средств агитации: растяжки, таблички, мегафоны, флаги, помпоны.

Обязательные элементы Чир – программ: прыжки, пирамиды, станты, чир-дансы, чир-кричалки, чант-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.)

Отдельного внимания заслуживают *Чир – прыжки*. Прыжки обычно используются для достижения визуального эффекта. К основным черлидерским прыжка относятся: той тач, пайк, хёрк и хёргл.

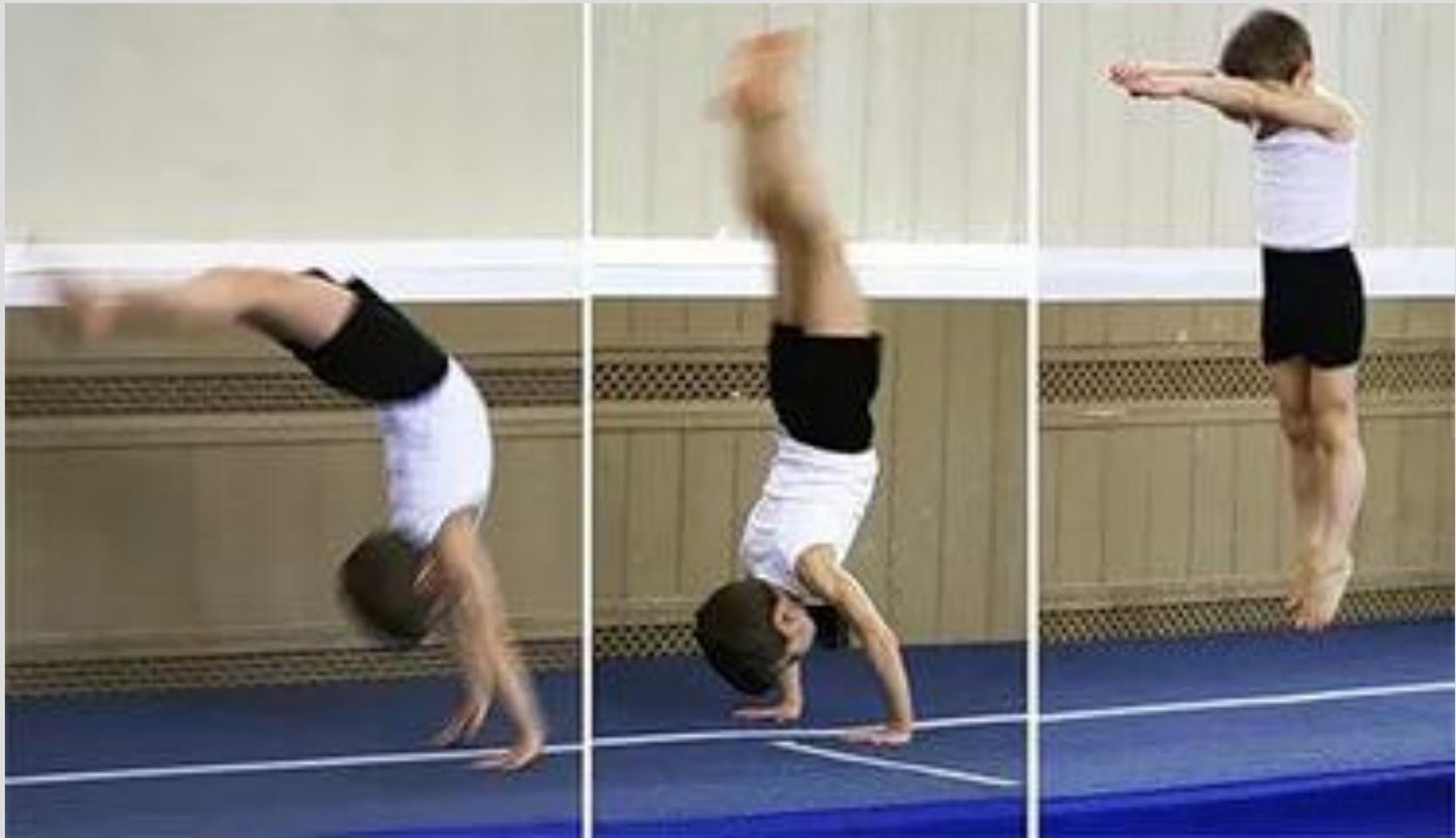
# ТОЙ ТАЧ



# «Хёрк и хёргл.»



# рондат



# КОЛЕСО



# ПИРАМИДЫ



**«Пирамиды строятся из стантов, соединенных между собой. Чем дольше участники вместе, чем выше мастерство команды, тем сильнее будет смотреться пирамида. Существует много разных названий и форм пирамид, и популярность этих форм меняется. Поэтому если меры безопасности соблюдаются, то могут изобретаться новые пирамиды, которым будут даны новые названия.»**

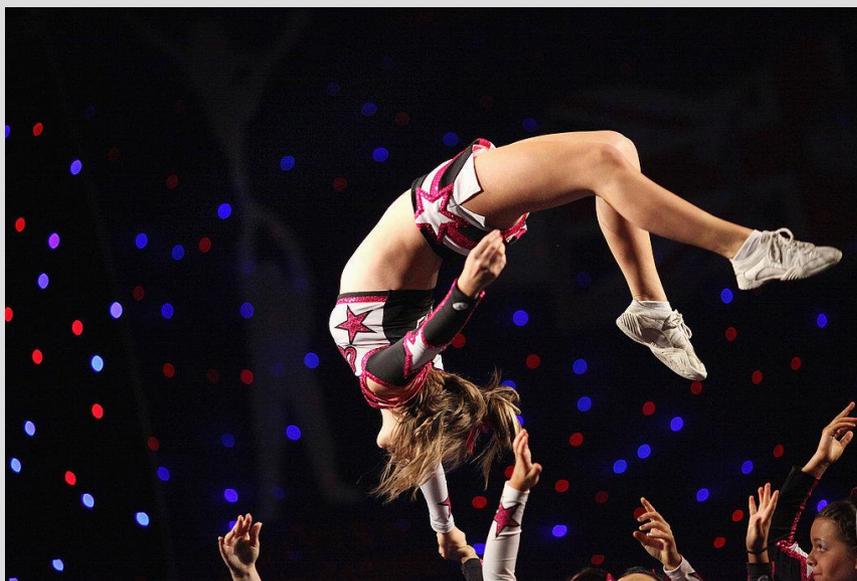


## ▣ Групповые станты

В групповых стантах запрещается использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, помпоны и др. Обязательные элементы программы: станты-поддержки, станты с последующим выбросом флайера.



**«Станты с последующим выбросом флаера. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем тремя базами. Ловить флайера следует в "колыбель", по меньшей мере двумя базами с дополнительным страхующим в зоне голова-плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; Все спуски с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в "колыбель". Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова-плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.**



▫ **Обязательные элементы чир дэнс программы: пируэты, шпагаты, чир-прыжки, лип-прыжки и махи. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в определенной последовательности.**





**ЭТОТ ШАНС ДАН ДЛЯ НАС  
ТОЛЬКО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС  
НАШЕ ВРЕМЯ РЕШАТЬ  
МЫ ХОТИМ ПОБЕЖДАТЬ**





Спасибо за внимание

