

# ОСНОВЫ ЧИР СПОРТА

Докладчики: Аброськина О.В.

Строителева Е.А.

Бякова О.В.

# ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРОВ И ОФИЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД.

Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем команды.

Тренер/официальный представитель команды имеет право:

- помогать членам своей команды во время разминки;
- присутствовать в отведенной зоне во время выступления группы или двойки;
- произвести замену основного спортсмена на запасного;
- подать протест в организацию, проводящую соревнование;
- получить судейскую документацию, за исключением выписки из протокола, по окончании церемонии награждения;
- получить выписку из протокола соревнования не позднее, чем через 10 дней после окончания соревнования.





## **МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ, ВЫХОД НА ПЛОЩАДКУ, ХРОНОМЕТРАЖ.**

Музыкальное сопровождение и текст песен (в том числе иностранный) не должны противоречить морально-этическим нормам и носить оскорбительный характер для граждан различных конфессий и национальностей.

## **Продолжительность выступления.**

Продолжительность выступления в спортивных дисциплинах «чир - джаз - группа», «чир - хип - хоп - группа», «чир - фристайл - группа» не должна превышать **2 минуты 30 секунд**.

Продолжительность выступления в спортивных дисциплинах «чир - джаз - двойка», «чир - хип - хоп - двойка» и «чир - фристайл - двойка» не должна превышать **1 минуты 30 секунд**.

Отсчет времени начинается с первого постановочного движения или с первого звука музыкального сопровождения и заканчивается сразу после выполнения конечного постановочного движения или по окончании музыкального сопровождения.

Каждая двойка или группа должна иметь ответственное лицо, которое будет передавать фонограмму звукорежиссеру или судьбе на музыку и контролировать своевременный запуск и остановку музыкального сопровождения.

Постановочные выходы на соревновательную площадку и постановочные уходы с соревновательной площадки не допускаются.

Порядок выхода на соревновательную площадку осуществляется в соответствии с расписанием, составленным на основании предварительной регистрации участников и проведенной между ними заочной жеребьевки.

## **Хореография и костюмы.**

Хореография, костюмы, и макияж не должны быть вульгарными или агрессивными и должны быть подходящими для восприятия аудиторией любого возраста, а так же соответствовать возрасту спортсменов. Нарушения данного правила могут повлиять на оценку линейного судьи в сторону понижения.

Если частью костюма являются колготы, то они должны быть одеты под трусы или шорты, являющиеся частью костюма.

Нижняя линия трусов/шорт, являющихся частью костюма, спереди должна проходить не выше линии сгиба между верхней частью бедра и корпуса, нижняя линия трусов сзади должна проходить не выше ягодичной складки.

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 рукавов.

## **Обувь для выступлений.**

Спортсмены должны использовать обувь во время выступления. Не допускается выступление в носках, обуви на каблуках, пуантах и любой обуви с роликовыми деталями или деталями, сообщающими дополнительный импульс при движении спортсмена.

В спортивных дисциплинах чир перфоманса обувь должна соответствовать классификации «танцевальная/гимнастическая/спортивная обувь» и должна быть на мягкой подошве, обеспечивающей комфортное сцепление с полом. Обувь должна соответствовать стилю хореографии.

Пример допустимых вариантов обуви:

- в спортивных дисциплинах «чир - хип - хоп - двойка/группа»: спортивные кроссовки, кеды, полукеды, джазовки;
- в спортивных дисциплинах «чир - джаз - двойка/группа»: чешки, гимнастические полупальцы, джазовки, джазовая защита;
- в спортивных дисциплинах «чир - фристайл - двойка/группа»: чешки, гимнастические полупальцы, джазовки.

## **Использование украшений.**

В спортивных дисциплинах чир перфоманса запрещается ношение разного рода украшений, включая, в частности, сережки, кольца, продеваемые через нос, язык, пупок и кожу лица. Разрешены украшения, являющиеся частью костюма. Стразы, приклеенные к телу, или, прикрепленные к костюму, разрешены.



## **Аксессуары.**

Аксессуарами считаются предметы, используемые во время выступления, а также отделяемые части костюма.

**В спортивных дисциплинах «чир - фристайл - двойка» и «чир фристайл группа» не допускается использование иных аксессуаров, кроме помпонов. Помпоны являются частью костюма, и должны использоваться на протяжении исполнения всей программы.**

В спортивных дисциплинах «чир - джаз - группа», «чир - джаз - двойка», «чир - хип - хоп - группа» и «чир - хип - хоп - двойка» разрешено использование аксессуаров из мягкой ткани и/или отделяемых частей костюмов.

Пример: платочки, ленты (без жестких частей), кепки разрешены; таблички, трости, мячи, игрушки (в том числе мягкие) запрещены.

Во всех спортивных дисциплинах не допускаются стационарные аксессуары.

Пример: стулья, лестницы, доски для стэпа и ширмы запрещены.

## Дополнительные требования к исполнению программам.

В спортивных дисциплинах чир перфоманса существует ряд ограничений по исполнению тех или иных элементов.

### Безопасность исполнения технических элементов.

#### Чир перфоманс.

1. Элементы, исполняемые в индивидуальном порядке.
  1. Акробатические элементы разрешены, но не обязательны.
  2. Элементы с вращением через голову без фазы полета разрешены.
  3. Во время исполнения элементов с вращением через голову с опорой на кисти рук (с фазой полета или без фазы полета) в опорных руках помпонов или аксессуаров быть не должно. Исключение: кувырок вперед/назад.
  4. 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.*













# Базовые положения рук.

Ти «Т» – положение прямых рук в стороны. Кисти находятся в кулаках тыльной стороной вверх. Линии рук, плеч, кистей должны образовывать единую прямую.

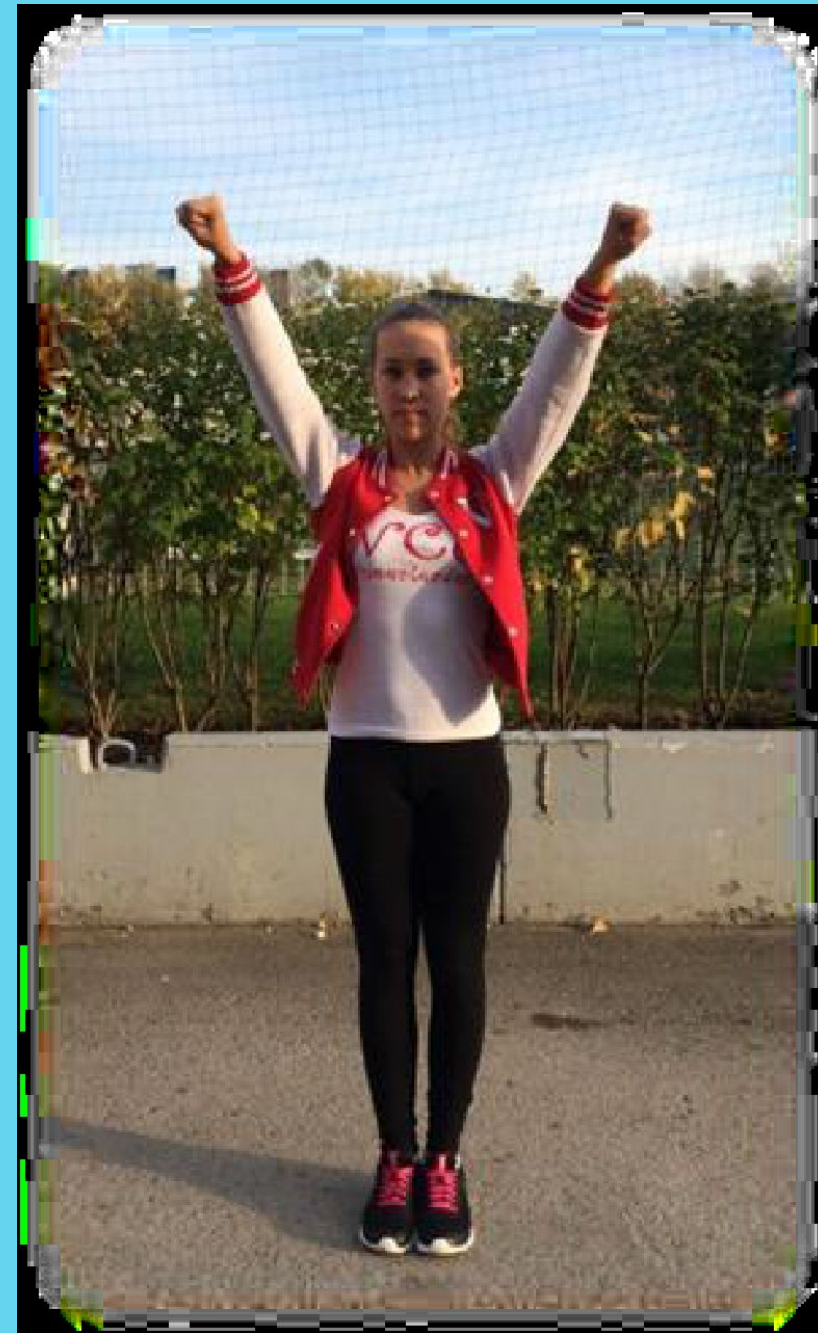




**Ломаное/маленькая тигрица**  
«Т»- положение рук,  
согнутых в локтях, в  
стороны. Кисти находятся в  
кулаках тыльной стороной  
вверх. Линии согнутых рук,  
плеч, кистей должны  
образовывать единую  
прямую.



Хай Ви «V» – Прямые руки подняты вверх в положение «V». Правая и левая рука находятся в диагональном положении, образуя галочку острым концом вниз. Кисти находятся в кулаках тыльной стороной вовнутрь / друг к другу. Расстояние между кулаками должно быть равно длине одной руки.

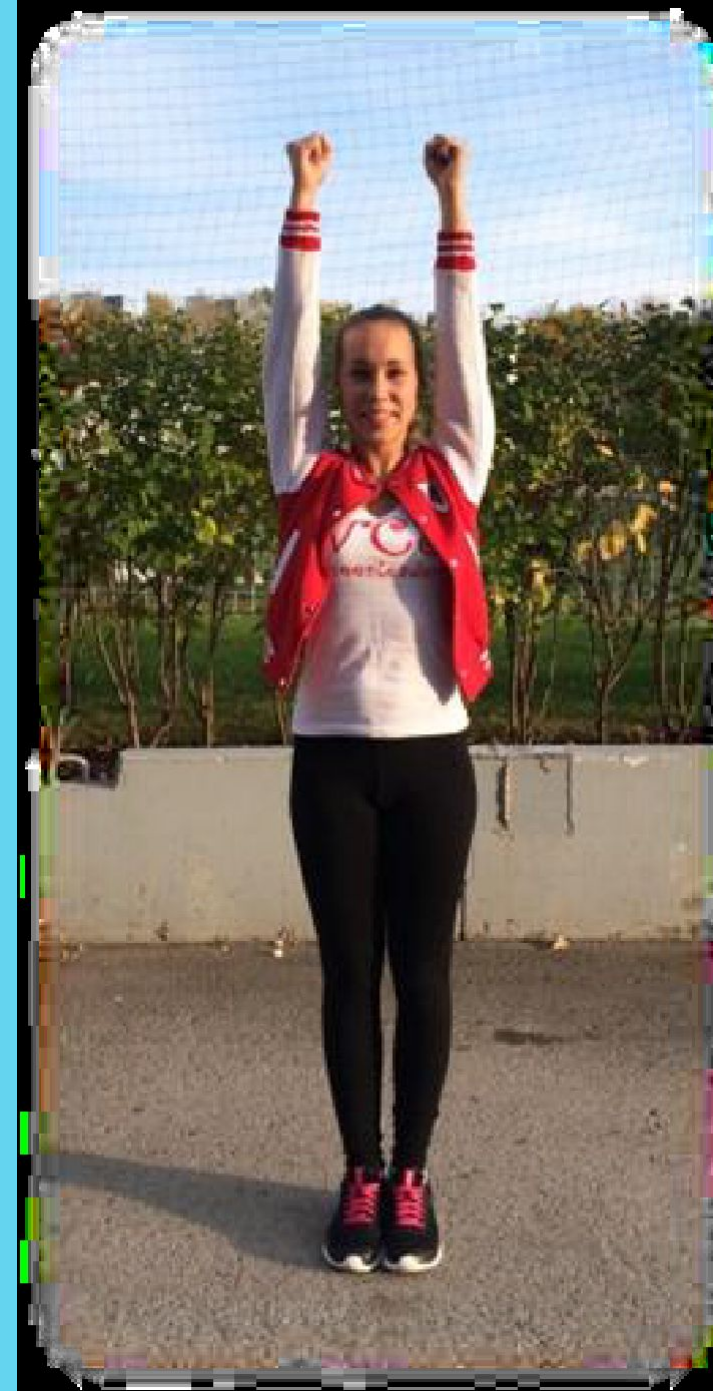




**Лоу Ви «Λ»**- Прямые руки опущены вниз в перевернутое положение «V». Правая и левая рука находятся в диагональном положении, образуя галочку острым концом вверх. Кисти находятся в кулаках тыльной стороной наружу/ друг к другу (вперед, как вариант). Расстояние между кулаками должно быть равно длине одной руки.



**Гоу пост «II»-** Прямые руки подняты вверх. Они параллельны. Кисти находятся в кулаках тыльной стороной наружу / друг от друга.





**Ножи** – Руки в согнутом положении, параллельны друг к другу. Локти прижаты к туловищу, кисти находятся в кулаках и прижаты к плечам. Тыльные стороны ладоней расположены в противоположные стороны.



**Кьюпи «Ф»** - Руки расположены в области пояса в согнутом состоянии. Кисти в кулаках тыльной стороной ладони вперед. Руки находятся в одной плоскости с туловищем.





**Кей «К»** - Правая прямая рука поднята наверх вправо, расположена в диагонали в одной плоскости с туловищем. Находится в кулаке тыльной стороной ладони наверх. Левая прямая рука направлена также вправо в горизонтальном положении. Находится в кулаке тыльной стороной ладони наверх.



**Кей «К»** - Левая прямая рука поднята наверх влево, расположена в диагонали в одной плоскости с туловищем. Находится в кулаке тыльной стороной ладони наверх. Правая прямая рука направлена также вправо в горизонтальном положении. Находится в кулаке тыльной стороной ладони наверх.





Эль «L» - Правая прямая рука поднята вверх в вертикальное положение. Тыльная сторона ладони правой руки направлена вправо. Левая рука отведена в сторону в горизонтальное положение. Тыльная сторона ладони левой руки направлена вверх.



Эль «L» - Левая прямая рука поднята вверх в вертикальное положение. Тыльная сторона ладони левой руки направлена влево. Правая рука отведена в сторону в горизонтальное положение. Тыльная сторона ладони правой руки направлена вверх.





**Диагональ** - Правая прямая рука поднята наверх вправо, расположена в диагонали в одной плоскости с туловищем. Находится в кулаке тыльной стороной ладони наверх. Левая прямая рука опущена вниз влево, расположена в диагонали в одной плоскости с туловищем. Находится в кулаке тыльной стороной ладони наверх. Обе руки составляют единую линию-диагональ.



**Свечи** – Руки вытянуты вперед. Находятся в прямом параллельном положении. Кисти в кулаках тыльной стороной ладони в противоположные стороны друг от друга.





# Чир прыжки.

**Стрэдл** - Ноги  
расположены врозь,  
прямые. Ноги расположены  
в одной плоскости с  
туловищем. Руки в  
положении «Хай Ви» или  
«Ти»



**Той-тач** – Ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, с которой выполняется прыжок. Стопы натянуты. Корпус расположен в вертикальном положении. Руки расположены параллельно ногам в прямом положении. Ладони находятся в кулаках тыльной стороной ладони наверх. Бедра



**Пайк** – Ноги соединены, прямые, расположены параллельно плоскости поверхности, с которой выполняется прыжок. Стопы натянуты. Руки расположены параллельно ногам в прямом положении. Ладони находятся в кулаках тыльной стороной ладоней в стороны. Тело находится в положении «складка».





**Так** – Обе ноги находятся в согнутом положении/ в группировке, соединены, колени прижаты к груди. Стопы натянуты. Руки в положении «Свечи» / «Ти»/ «Ви».

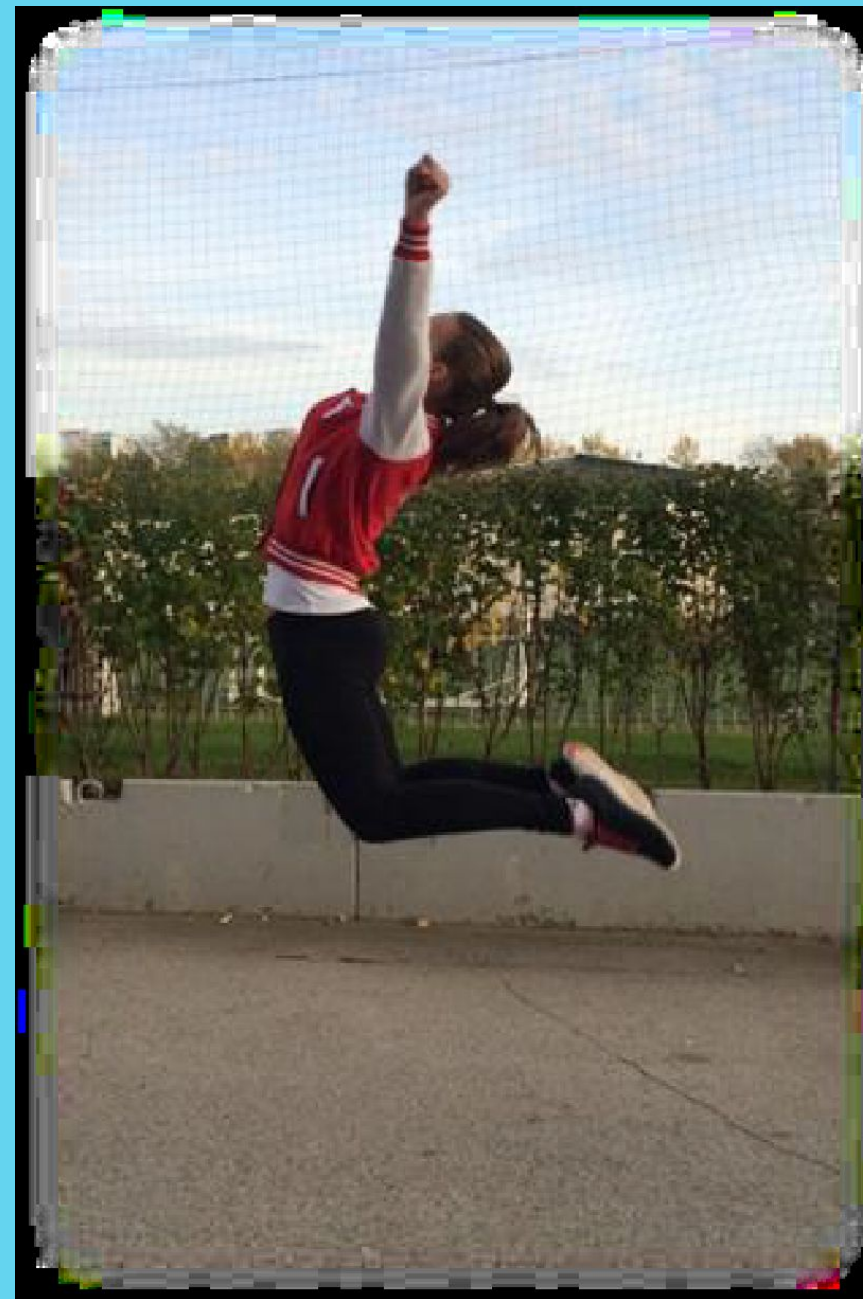




**Абстракт** - Обе ноги находятся в согнутом положении, разведены, параллельны плоскости поверхности, с которой выполняется прыжок. Стопы натянуты, бедра раскрыты.



**Си** - Обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад. Ноги разведены. Стопы натянуты. Руки в положении «Хай Ви». Туловище прогнуто в спине, голова отведена назад. Бедра раскрыты.





**Хёрки** - Правая прямая нога расположена параллельно плоскости поверхности, с которой выполняется прыжок. Левая нога согнута в колене, отведена назад, также расположена параллельно плоскости поверхности, с которой выполняется прыжок. Правая нога и линия бедра левой ноги образуют единую прямую горизонтальную линию. Стопы натянуты. Бедра раскрыты. Руки находятся в положение ТИ.

□ **Хёрки** - Левая прямая нога расположена параллельно плоскости поверхности, с которой выполняется прыжок. Правая нога согнута в колене, отведена назад, также расположена параллельно плоскости поверхности, с которой выполняется прыжок. Левая нога и линия бедра правой ноги образуют единую прямую горизонтальную линию. Стопы натянуты. Бедра раскрыты.



**Хёдлер** – Правая прямая нога находится в вертикальном/диагональном положении (в махе). Левая нога находится в согнутом положении коленом вниз. Стопы натянуты. Правая нога линия бедра левой ноги образуют единую прямую диагональную линию. Руки расположены плоскости поверхности, с которой выполняется прыжок в прямом положении. Ладони находятся в кулаках тыльной стороной ладоней в стороны. Бедра закрыты.

**Хёдлер** – Левая прямая нога находится в вертикальном/диагональном положении (в махе). Правая нога находится в согнутом положении коленом вниз. Стопы натянуты. Левая нога линия бедра правой ноги образуют единую прямую диагональную линию. Руки расположены плоскости поверхности, с которой выполняется прыжок в прямом положении. Ладони находятся в кулаках тыльной стороной ладоней в стороны. Бедра закрыты.





# Базовые лип прыжки.

**Жете вперед** на правую/левую ногу через прямое или согнутое колено.



**Жете в сторону с  
правой/левой ноги**



# Базовые

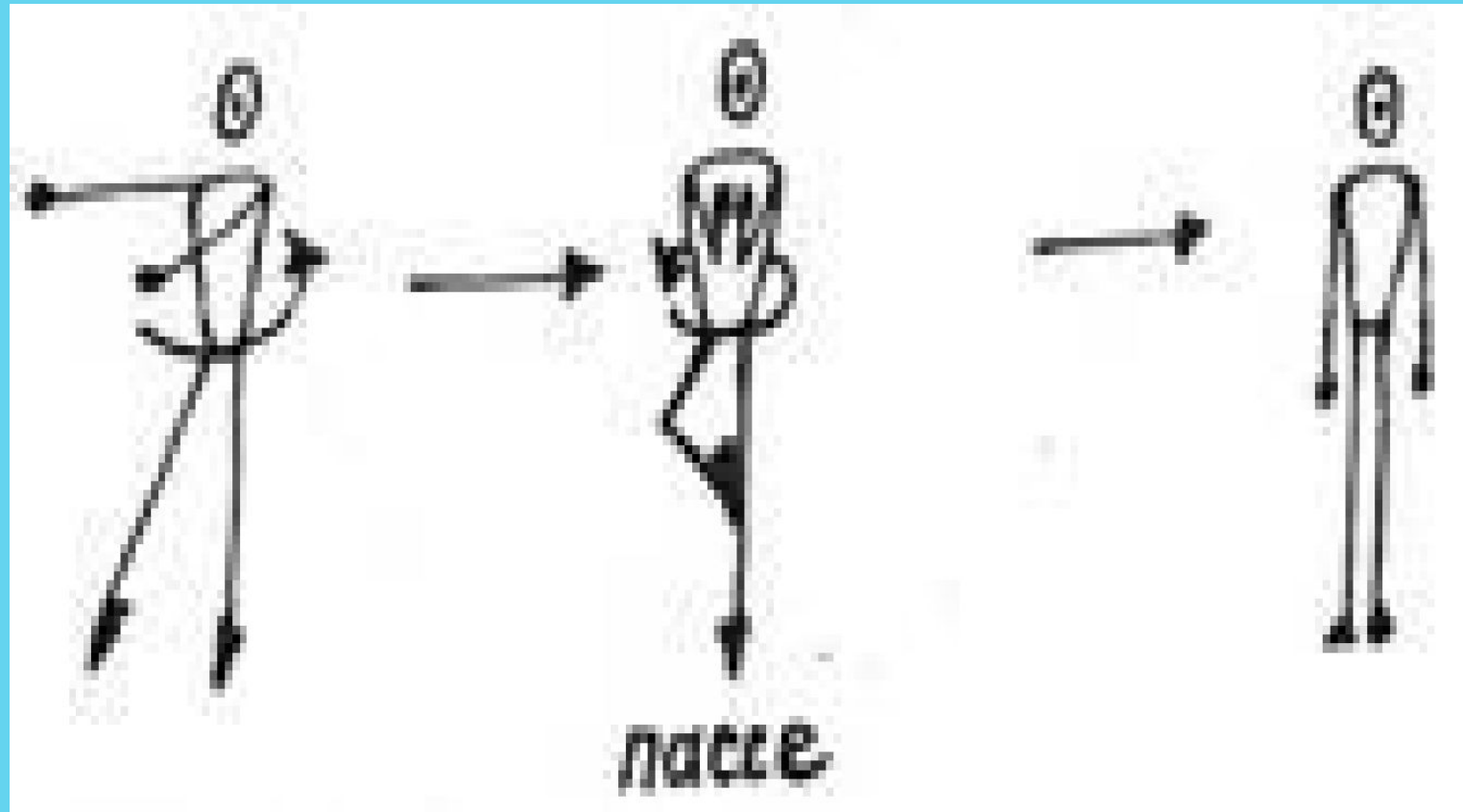
## пируэты.

**Пируэт** - полный круговой поворот (360°) всем телом на носке одной ноги.

**Пассе** – выворотное положение согнутой в колене ноги, вытянутый носок у колена впереди, сбоку или сзади. Часто используется в качестве промежуточного положения при выполнении танцевальных элементов.

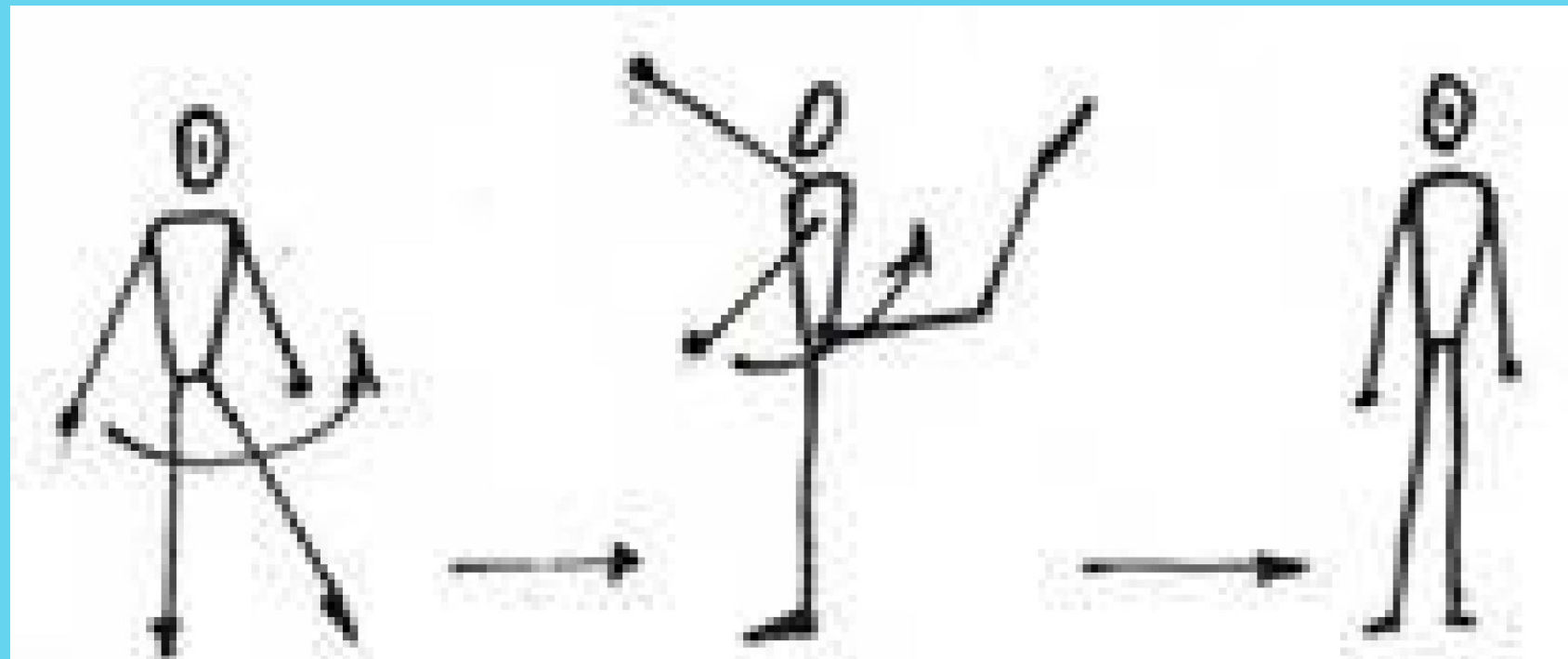
**Аттитюд** - одна из основных поз в классическом танце, при которой равновесие сохраняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена назад в согнутом положении.

**Простой пируэт**  
– пируэт, при котором свободная прямая нога отведена в сторону на 45 градусов, стопа которой натянута.





**Аттитюд** – пируэт, при котором свободная нога находится в положении «аттитюд». Плоскость ноги параллельна полу.

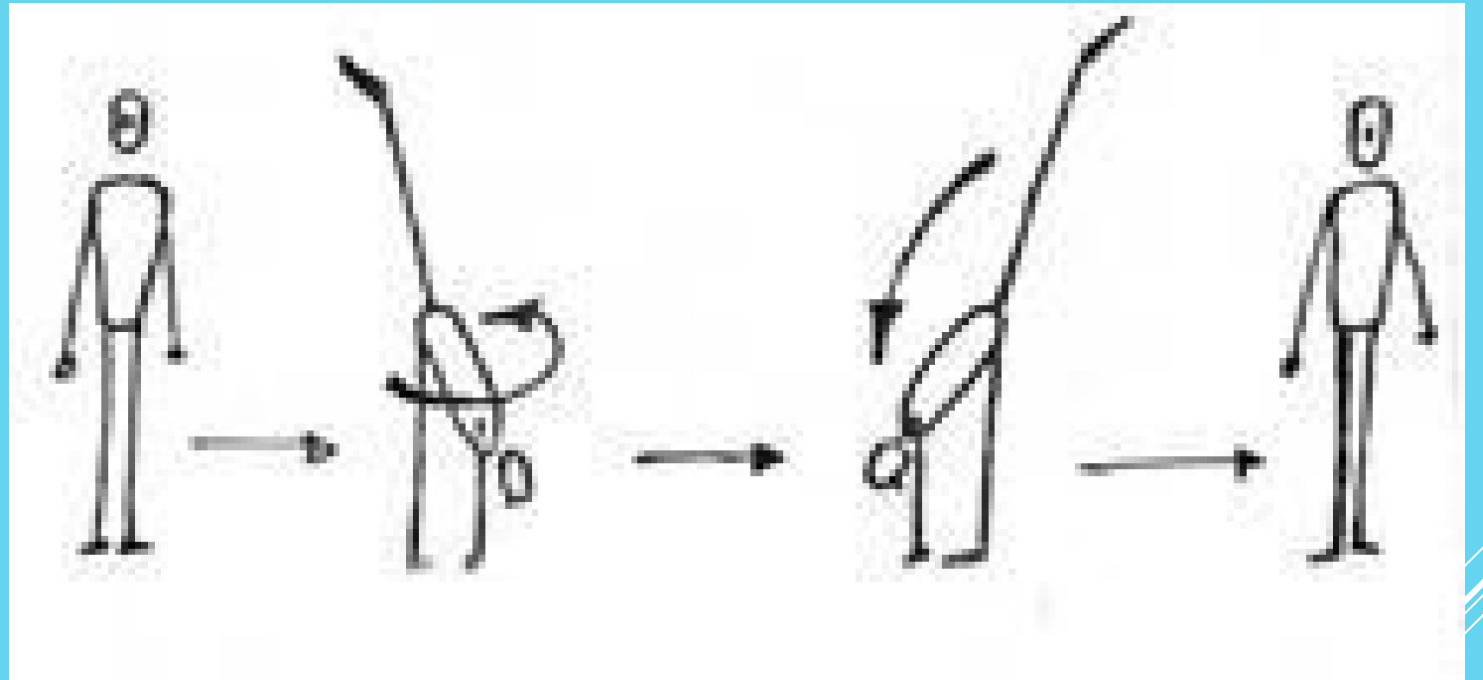


**Джаз-пируэт -**  
пируэт, при  
котором  
свободная нога  
находится в  
положении  
«пассе».

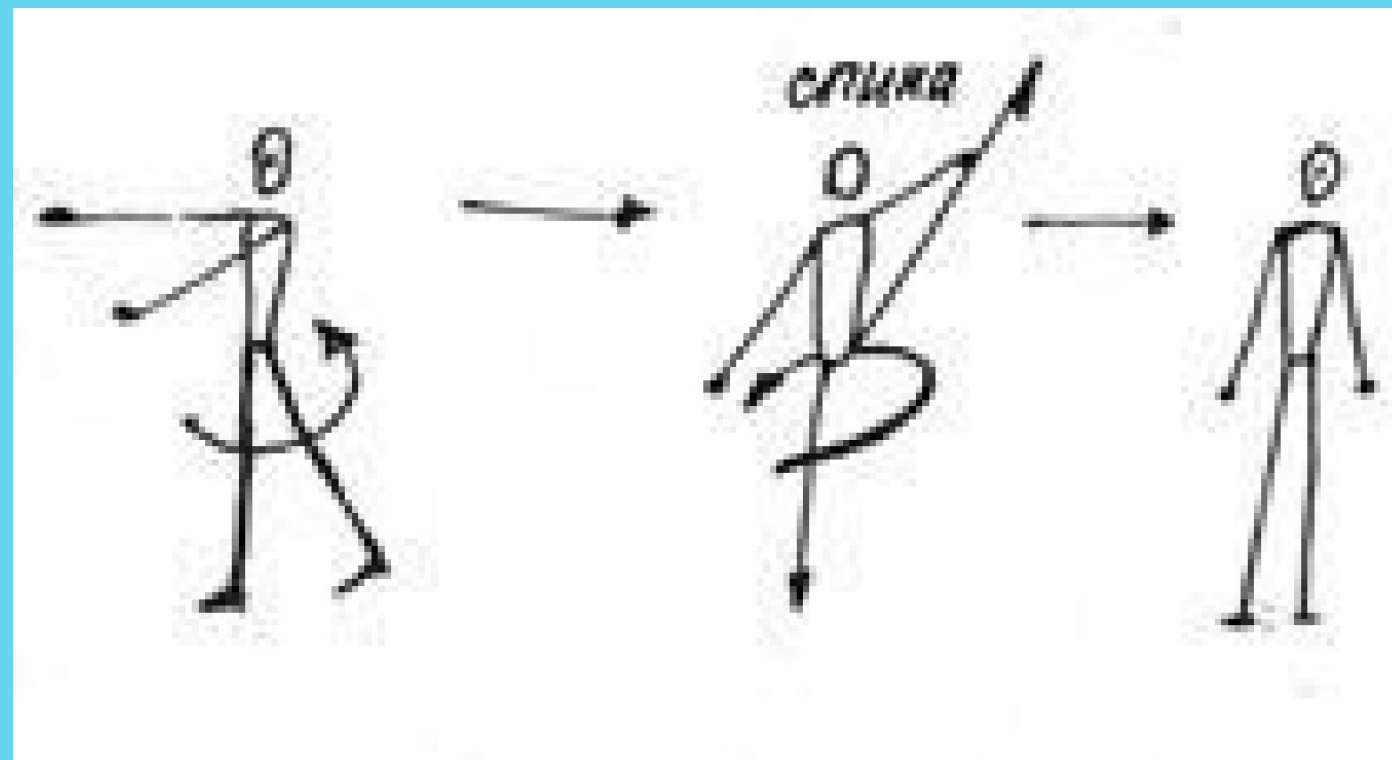
Особенностью  
джаз пируэтов  
является  
вращение на



**Солнышко -**  
Пируэт с  
переворотом  
корпуса, маховая  
нога при этом  
выполняет круг  
через  
вертикальный  
шпагат.

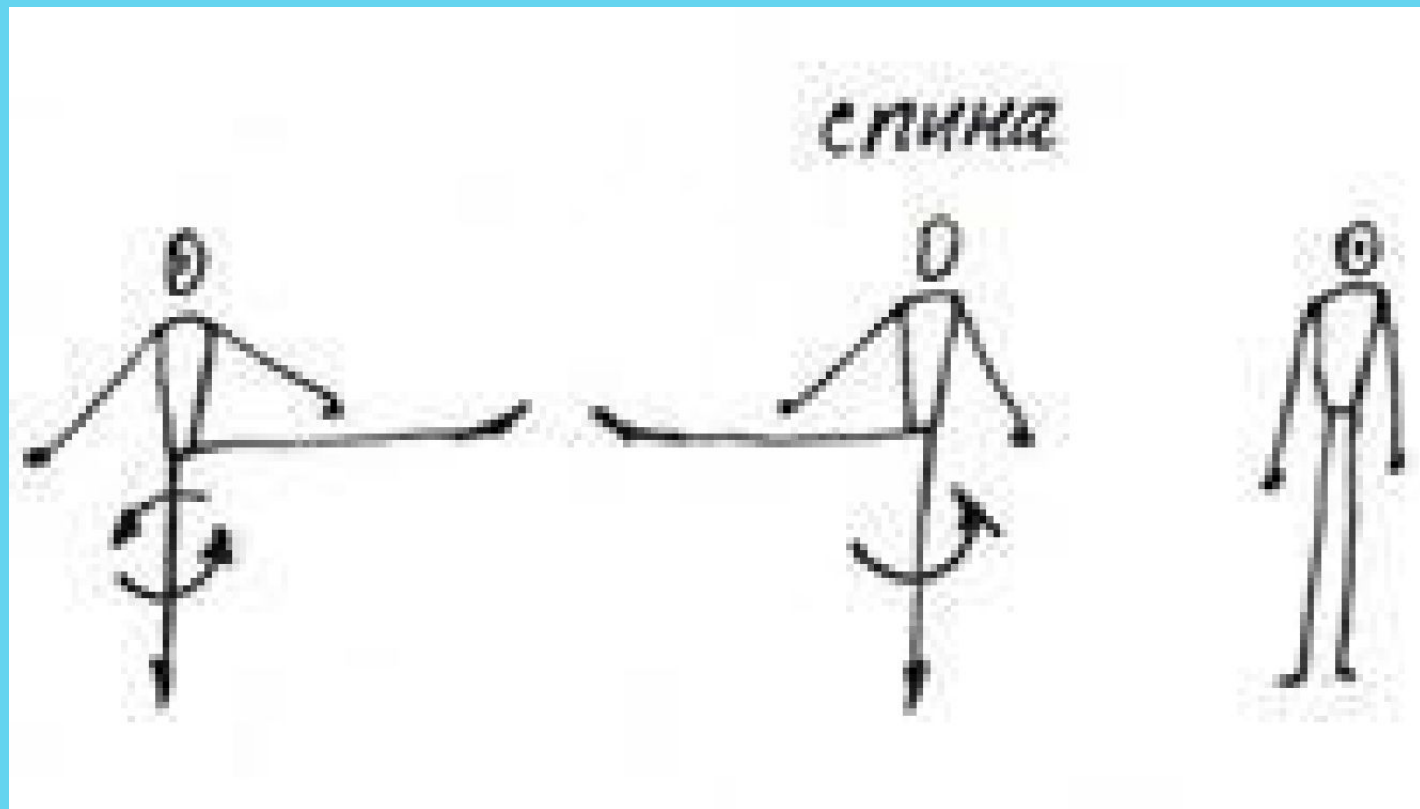


**Пируэт-флажок -**  
Пируэт, при  
котором свободная  
нога прямая и  
удерживается рукой  
вперед или в  
сторону.

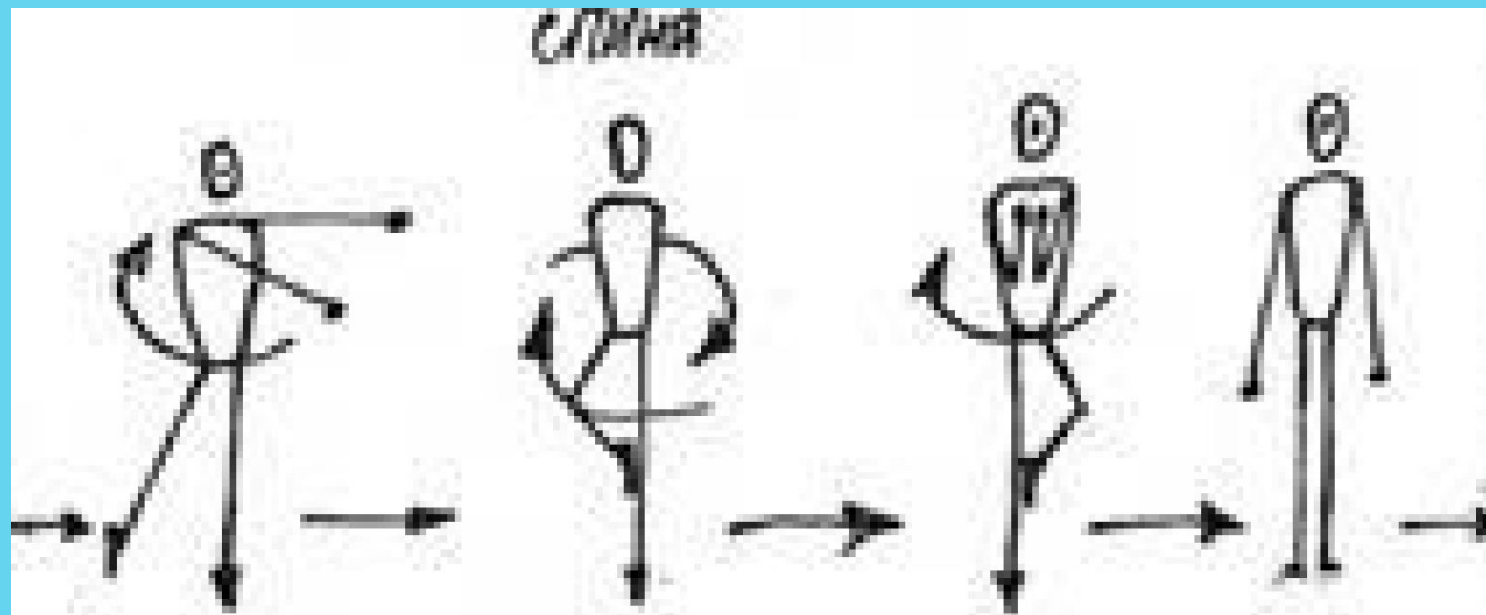




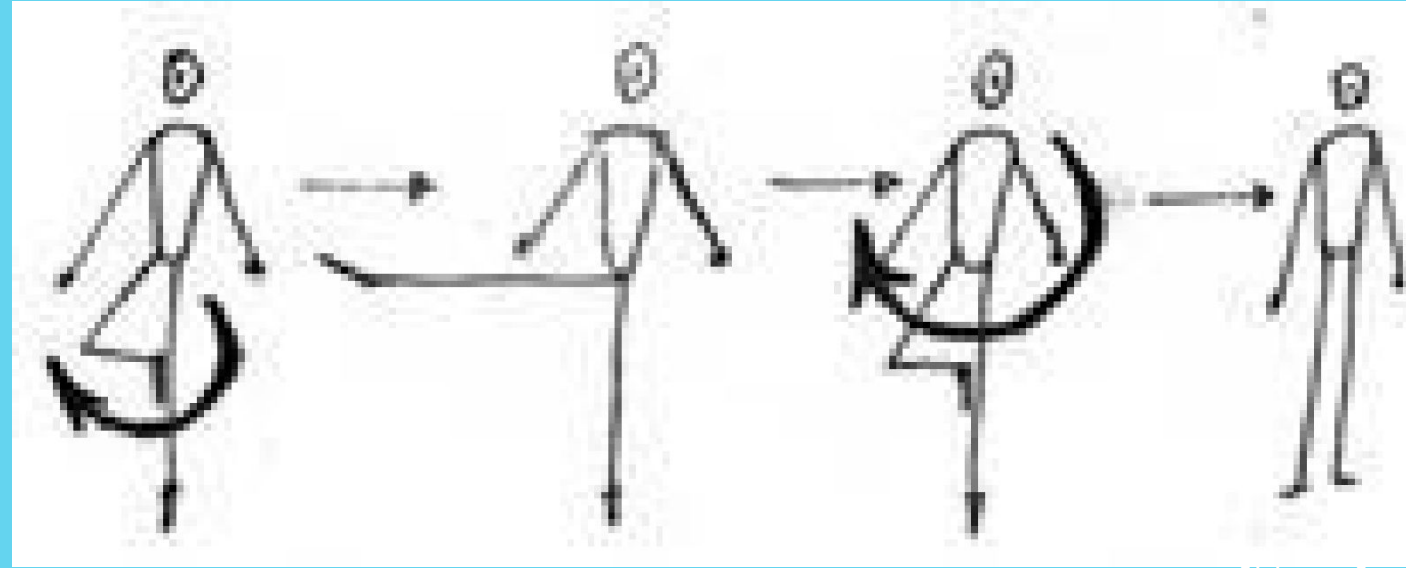
**Гранд-пируэт -**  
Пируэт, при  
котором  
свободная нога  
прямая и открыта  
в сторону на 90  
градусов.



**Тур-пике** - Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу.



**Фуэте - Пируэт с**  
открыванием  
свободной ноги в  
сторону из  
положения «пассе».  
Как правило,  
выполняется  
несколько раз.



# Базовые шпагаты.

**Продольный шпагат**  
правый/левый -  
разведение ног вперед  
и назад

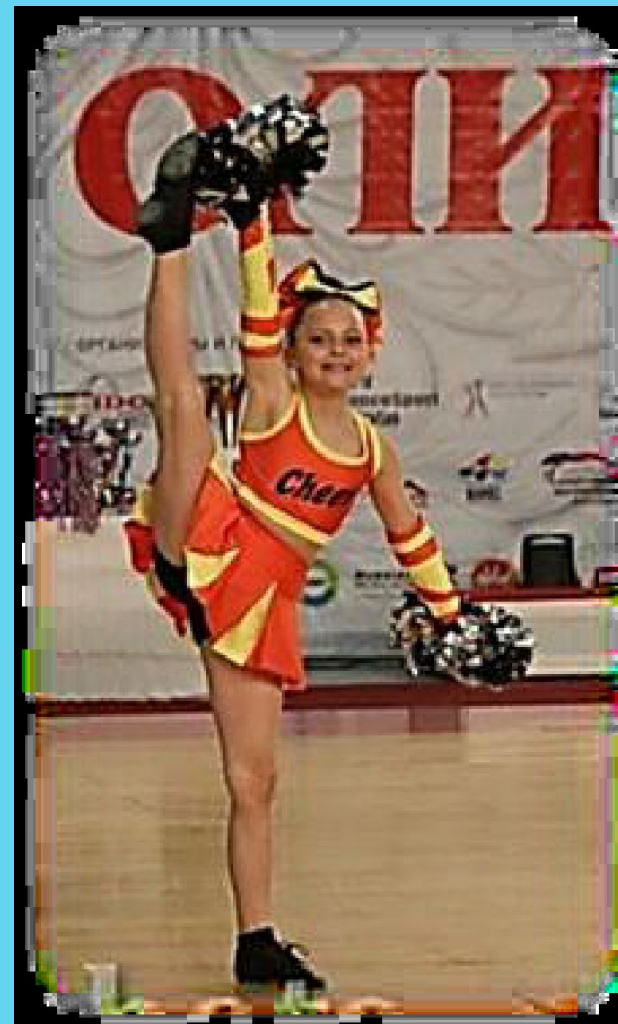




**Поперечный шпагат -  
разведение ног в  
стороны**



**Вертикальный  
поперечный/продольный  
шпагат — продольный  
шпагат, стоя на одной  
ноге**



# Базовые махи ногами.

**Мах вперед**  
правый/левый – мах  
правой ногой в опоре на  
левой ноге. Может  
выполняться на месте,  
продвижением и  
поворотом.



**Мах в сторону**  
правый/левый - мах  
правой ногой в опоре  
на левой ноге. Может  
выполняться на месте  
и с продвижением.





**Вертикальный мах**  
правый/левый – мах  
вверх с наклоном  
корпуса вниз



# Базовые допустимые акробатические элементы

**Кувырок вперед** – кувырок выполняется из упора присева путём переката. Группировка берётся сразу после начала кувырка.

**Кувырок назад** – кувырок также выполняется из упора присева путём переката.

**Кувырок боком** левым/правым – кувырок выполняется с чуть согнутых ног путём перехода в упор присев. Группировка не берётся. Ноги во время кувырка либо остаются чуть согнутыми, либо становятся как в 2-х основных кувырках.

**Кувырок через правое/левое плечо** назад на одну или две прямые/согнутые ногу(и) – кувырок выполняется через плечо. Группировка не берется. Может выполняться как согнутыми так и с прямыми ногами.

**Кроме обычного возвращения в упор присев (кувырки вперёд и назад) можно переходить в:**

- березку
- Поперечный шпагат,
- Упор лежа (только кувырок назад),
- Стойку на ноги (путем толчка),

**Переворот правым боком** (колесо) – выполняется махом вперед левой ногой (она же и будет толчковой). Правая нога в этом варианте является маховой. При исполнении элементы руки и ноги разводятся широко. При приземлении поверхности касается сначала левая рука, затем правая, после того как левая нога отрывается от пола, спортсмен проходит положение стойки на руках. Данный элемент можно выполнять как на месте, так и продвижением.

**Колесо без рук** (маховое колесо) - выполняется по аналогии с переворотом боком, но без проходящей стойки на руках.

**Переворот назад** – выполняется опускание в мостик назад с одновременным движением правой ногой назад, левая опорная. Когда правая нога достаточно сильно занесена назад, убирается опорная левая. В это время спортсмен проходит стойку на руках в разножке. При исполнении элемента вес забрасываемой ноги должен перекидывать дело назад. Исполнение элемента зависит от растяжки спортсмена.

**Переворот вперед** – выполняется опускание в мостик через стойку на руках в разножке. Вторая часть элемента выполняется по аналогии с переворотом назад.



# ВИЗУАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ



- **Уровни** - создают иллюзию большей многочисленности на площадке.
- **РИППЛ**-поочередное или зеркальное выполнение одного и того же элемента.
- Предпочтительное направление движения в риппл –слева направо
- Хорошее правило- не делать более двух движений в риппл, чтобы это не оказалось деструктивным для программы
- **ГРУППЫ**- соло ,дуэты, трио и др. выполнение элементов по группам.
- **ФОРМЫ НА ПОЛУ**-использование пола для создания различных эффектов
- **АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ**
  - малые, средние, большие, градуированные изменения
- **КОНТЕЙНДЖН**-расхождение и схождение в рисунок
- **ПИЛ ОФФ** –выход из общего строя
- **ВАУ ЭФФЕКТ**-элемент удивления, какая оригинальная идея, фишка программы





# ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ



- **Построения на площадке (Formation)**- могут быть линии, треугольники, квадраты, круги, двойные линии и др.
- Придерживайтесь следующих правил :
  - используйте все пространство для построения
  - будьте изобретательны и индивидуальны в создании программы
  - не повторяйте построения более одного раза за программу
  - ставьте своих лучших спортсменов вперед
  - Не оставайтесь в одном построении более одной восьмерки, изменяйте его чаще, чтобы сделать программу более динамичной и захватывающей!
- **Перестроения (Transition)** – могут быть по направлениям вперед, назад, из стороны в сторону, изменяющие траекторию, круговые
- Придерживайтесь следующих правил :
  - перестроения должны восприниматься как часть программы и не быть очень заметными
  - спортсмены должны минимально перемещаться по площадке при смене формации, чтобы избежать хаоса .
  - сохраняйте время перехода от одной формации к другой не более одной восьмерки.
  - Разнообразьте способы перехода от формации к формации (шаги, прыжки, акробатика, спиннинг, поддержки, перемещения по полу и т .п)





# УРОВНИ

- лежа
- сидя
- сидя на коленях согнувшись (крауч)
- сидя на коленях выпрямившись
- стоя на коленях
- деми –плие
- стоя в выпаде
- стоя в полный рост
- в приподнятом положении над поверхностью пола.



Спасибо за внимание

