Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 81»

660050, г. Красноярск, пер. Маяковского,9

тел. 2-60-50-27

Проект: «Черлидинг»

Реализация проекта: 2017 -2021

Руководитель проекта: Великсар С. П.

Красноярск 2017 г.

**Цель:** Создание спортивной команды для пропаганды здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Популяризация и развитие чир спорта и черлидинга в школе № 81.
* Привлечение учащихся школы в новый вид спортивных возможностей.
* Знакомство с новой системой специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.
* Овладение приёмами нестандартного физического развития и общения.
* Разработать программу и тематическое планирование по внедрению черлиденга в школу.
* Создать свой сайт (или страничку на сайте школы) о работы группы черлидинга.
* Познакомиться с работой федерации черлидинга Красноярского края.

**Описание вида спорта:** Черлидинг (Чирлидинг), (**C**heerleading**).**

### Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять), организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек), одетых в униформу (как правило, соответствующих клубных цветов); также самостоятельная спортивная дисциплина. Вид спорта, соревнования женщин, мужчин  в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, флаги) и без них. Возник в Америке. Признана Международная федерация. Чемпионаты Мира с 2000г.

**Черлидинг -** может считаться одним из самых зрелищных видов спорта по праву. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Современная программа международных соревнований включает несколько номинаций: ЧИР, ДАНС, Групповой стант, Партнёрский стант, Индивидуальные. Победители определяются в отдельных программах. Выступления спортсменов оцениваются по балльной системе.

**Черлидинг -**учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, танцевальности,  ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. **Б**огатство, разнообразие и доступность черлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: возрастной, медицинский , на любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

**Черлидинг подразделяется:**

 -**черлидинг** - **физкультурно-спортивное массовое движение:**

**цели:**

**1**.     Привлечение молодёжи  к здоровому образу жизни и к участию  в  спортивных соревнованиях. Содействие физическому, культурному и духовному      развитию .

**2**.     Расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха.

**3**.     Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей .

**Черлидинг -**как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства : элементы гимнастики, акробатики, танцы, яркие атрибуты - программы, где можно кричать, эмоционально выражать свои чувства используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

**- черлидинг со спортивной направленностью:**

**цели:**

**1.** соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

**2**. работа со спортивными командами, клубами, федерациями.

**Черлидинг**, как спортивный вид предъявляет значительные требования к сердечно - сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные черлидеры характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания.

**С**ложность структуры двигательных действий черлидеров обусловливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти черлидеров, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движений.

**К**ачество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

**П**еречисленные выше особенности черлидинга характеризуют в основном деятельность спортсменов в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т. п.), черлидеры должны обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.

Программы ЧИР представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца (чир-дансы), мимики, пантомимики, элементы сложной и упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований.

Программы ДАНС представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца (разных стилей и напрвлений), хореографию, мимики, пантомимики, в формах, допускаемых правилами соревнований.  Таким образом, предметом изучения в черлидинге является искусство выразительного движения.

Программы черлидинга характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной, художественной гимнастики.

Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, арти-стичности.

**О**дна из существенных отличий ЧИР и ДАНС программ - значение композиционного решения. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей команд, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве).

**Д**ля подготовки специалистов высокой квалификации открыта специализация « Черлидинг» в Уральском Государственном Университете физической  культуры в 2008г. при кафедре гимнастики.

**Черлидинг можно разделить на два основных направления:**

1. соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:
   * привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
   * создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, уменьшения агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
   * поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
   * активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

**Черлидинг -**это хорошая основа при подготовке спортсменов в других видах спорта .

**Черлидинг -** ациклический, сложнокоординированный вид спорта. **К**ак вид спорта черлидинг возник и сформировалась в России в 2000 годы. В 2007г подписан приказ о признании видом спорта. Разработаны классификационная программа и правила соревнований. Становление и развитие черлидинга связано с регистрацией региональных федераций, с возрастающей популярностью данного направления среди разных категорий населения: детей, школьников и студентов. **О**сновными его средствами являются:

* Программы ЧИР, включающие  элементы гимнастики, акробатики, танцевальные движения, общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения, прыжки;
* Программы ДАНС, включают упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки;

Программы ЧИР представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца (чир-дансы), мимики, пантомимики, элементы сложной и упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Программы ДАНС представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца(разных стилей и напрвлений), хореографию, мимики, пантомимики, в формах, допускаемых правилами соревнований.  Таким образом, предметом изучения в черлидинге является искусство выразительного движения.Программы черлидинга характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной, художественной гимнастики. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. Помимо скандирования к основным составляющим чирлидинга относят элементы физической активности: хлопки, прыжки, танцы, гимнастические и акробатические упражнения, поддержки и пирамиды. Команды чирлидеров различаются по своим амплуа, в профессиональном спорте они чаще всего представлены танцевальными группами. Чирлидинг распространен преимущественно в игровых дисциплинах (американский футбол, баскетбол и некоторые др.). Чирлидеры выступают как по ходу соревнований, так и в перерывах (паузах) в состязаниях. Зародившись в США, чирлидинг со временем стал культивироваться и в других странах, включая Россию: как форма поддержки команд и как самостоятельный вид спорта. Соревнования различного уровня проводятся по определенным правилам в нескольких видах и возрастных категориях. Наряду с любительским существует профессиональный чирлидинг. По некоторым данным, общее число чирлидеров в мире превышает 6 миллионов человек. В России используется также понятие "группы поддержки (спортивных команд)".Зарождение и развитие чирлидинга. Связано с американским футболом , в конце 19 в. культивировавшимся, прежде всего, в университетах США. В 1870-е в Принстоне возникло первое объединение студентов, оказывающих организованную поддержку команде: выстроившись вдоль боковой линии поля лицом к трибунам, они с помощью специальных речёвок призывали зрителей активней поддерживать своих игроков. Скоро подобные группы поддержки появились в других американских вузах. В середине 1880-х в университете Миннесоты придумали первую "боевую песню" болельщиков. 2 ноября 1898 в практику чирлидинга внесено принципиальное новшество: студент Джон Кэмпбелл спонтанно подпрыгнул во время матча перед болельщиками, — после чего чирлидеры стали поддерживать свои команды не только словом, но и движением. В том же году было опробовано и важное техническое новшество: мегафон.В начале 20 в. чирлидинг приобретает все большую популярность и организованность, складываются определенные традиции и ритуалы. Образуются первые чирлидерские братства, а поддержка команд уже не ограничивается рамками соревнований: устраиваются встречи возвращающихся с выездной игры спортсменов и пр. Обогащается технический арсенал групп поддержки. В 1920-е они берут на вооружение барабаны и др. приспособления, помогающие создать необходимый шумовой фон, а чуть позже — специальные бумажные помпоны (с середины 1960-х вместо бумаги используются синтетические материалы), очень скоро ставшие неотъемлемым декоративным элементом выступлений чирлидеров. Сложней и разнообразней становится спортивная техника чирлидинга, группы поддержки представляют публике уже целые номера и программы с гимнастическими и акробатическими элементами.В 1920-е появляются первые чирлидеры-девушки: прежде это считалось исключительно мужским занятием. Вторая мировая война способствовала окончательной "феминизации" чирлидинга. Представительницы прекрасного пола заменили мужчин не только на их традиционных рабочих местах, но и на спортплощадках. В чирлидинге эта тенденция сохранилась и после войны. Сейчас в США более 90% от общего числа чирлидеров составляют девушки (правда, в университетских группах поддержки количество юношей и девушек приблизительно одинаково). Нынешние чирлидеры-юноши преимущественно работают в основании акробатических пирамид. Численное преобладание девушек привело и к качественным изменениям — в частности, к возникновению такой разновидности групп поддержки, как танцевальные команды, со временем они стали основным чирлидерским "жанром" на крупных соревнованиях. (Свой нынешний облик этот вид чирлидинга приобрел после того, как в 1970-е группа поддержки команды "Даллас Ковбойс", состоящая из девушек с профессиональной хореографической подготовкой, впервые представила танцевальные номера в "бродвейском духе".)После войны открывается первый чирлидерский спортлагерь, организуются курсы и семинары для новичков. Созданная в 1949  Национальная ассоциация чирлидинга (NCA), — первая подобная официальная организация, — налаживает выпуск специальных нашивок, значков и пр. Со временем производство соответствующих аксессуаров и атрибутики, а также специальной литературы приобрело огромный размах и стало целой индустрией.В 1960-е при команде "Балтимор Кольтс" создается первая профессиональная группа поддержки (до этого футбольные клубы пользовались услугами чирлидеров местных школ и университетов). Чирлидеры "осваивают" баскетбол, хоккей, легкую атлетику, плавание и др. виды спорта.Помимо поддержки команд во время состязаний они также участвуют в различных спортивных шоу (например, в церемонии открытия Олимпийских игр 1996 в Атланте), устраивают показательные выступления.В настоящее время чирлидинг в США стал чрезвычайно престижным занятием. Некоторые коллективы и отдельные чирлидеры по популярности соперничают со звездами большого спорта. Не только в профессиональных группах поддержки, но и в учебных заведениях на место в команде чирлидеров высокий конкурс. Во многих университетах выплачиваются специальные "чирлидерские стипендии".В разное время чирлидерами школьных и университетских команд были звезды американского шоу-бизнеса: Дж.Стюарт, К.Дуглас, Мадонна, М.Стрип, К.Портер, Дж. Лемон, Дж.Ланж, П.Абдул, К. Диаз, Х.Берри, С.Баллок, С.Мартин, К.Бэссинджер, С.Сэрэндон, А.Сильверстоун, К. Данст, Р. Уизерспун и мн. др., — а также президенты США Д.Эйзенхауэр, Р.Рейган и Дж.Буш-мл. Программа и правила соревнований по чирлидингу. Как спортивная дисциплина получил в США широкое признание в 1970-е, когда соревнования чирлидеров (в основном, школьных и университетских команд) стали транслировать по общенациональному ТВ. Сейчас подобные состязания, — включая международные — проводятся и в других странах. Основные виды программы — cheer и dance. Первый ближе к изначальной сути чирлидинга (включает "кричалки", плакаты и пр. средства, призывающие зрителей поддержать команду), насыщенней и разнообразней с технической точки зрения: акробатические элементы (колеса, кувырки и др.), поддержки, пирамиды, прыжки. Еще один обязательный его элемент — танцевальный блок (блоки). Данс представляет собой танцевальную программу с использованием пируэтов, прыжков, шпагатов и пр. (без кричалок и акробатики).Кроме того, есть парный (поддержки) и индивидуальный виды программы, а также талисман.Смешанные команды (юноши и девушки) могут выделяться в отдельную номинацию или участвовать в соревнованиях на общих основаниях. Аналогично решается вопрос о делении того или иного вида программы на возрастные подгруппы.По регламенту, время выступления обычно составляет не более 2,5-3 мин (в индивидуальных и парных видах — меньше). Размеры площадки — 12×12 м. Выступление проходит под подобранное самими участниками музыкальное сопровождение (в записи).Судьи оценивают сложность программы, технику и артистизм исполнения (в cheer оценивается также скандирование и реакция зрителей). За использование запрещенных технических элементов, несоблюдение правил страховки, превышение времени выступления и пр. нарушения команде начисляются штрафные баллы — вплоть до дисквалификации. Победители определяются по общему количеству набранных очков.Подготовка чирлидеров и техника безопасности. Тренировки чирлидеров иногда занимают больше времени, чем тренировки поддерживаемых ими спортсменов, а во время состязаний у групп поддержки может быть меньше пауз, чем у самих соревнующихся. Занятия чирлидингом невозможны без хорошей общефизической подготовки, артистических данных, силы воли и задатков лидера. Каждое конкретное амплуа (например, флайер - самый верхний и база — самый нижний человек в пирамиде) требует также наличия специальных качеств.В 1980 были приняты универсальные стандарты чирлидинга, включая технику безопасности. Согласно правилам, во время исполнения поддержек и пирамид обязательно присутствие на площадке страхующего, а к числу нарушений среди прочих относятся: неправильная страховка, превышение максимально допустимой высоты пирамиды и исполнение трюков, связанных с особым риском для спортсменов.Европейская ассоциация чирлидинга (ECA) проводит чемпионат континента, а Международная федерация чирлидинга (ICU) разыгрывает первенство мира. Оба соревнования проходят раз в 2 года.Нечто похожее на чирлидинг по технике (но отличное по сути) существовало у нас в стране еще до Великой Отечественной войны: группы физкультурников представляли "акробатические этюды" и маршировали с лозунгами и речевками на спортивных парадах, театрализованных представлениях и т.д.Первые чирлидерские группы появились в России в конце 1990-х. В (с 2002 состоит в ECA и ICU). Проводятся соревнования на Кубок Федерации в разных возрастных категориях. Российские команды участвуют в Чемпионатах Европы и Чемпионатах Мира.

 Черлидингом могут заниматься все: худенькие, полненькие, пышущие здоровьем и ослабленные, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху!

**Номинация ЧИР**

Программы ЧИР включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В ЧИР - программах используются кричалки. В программах 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.)

**ЧИР-ПРЫЖКИ:** Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Судятся техника, высота и чистота прыжка, включая приземление. Прыжки обычно используются для достижения визуального эффекта

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка  
- Растяжка черлидеров и сила прыжка  
- Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)  
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)  
- Количество участников, выполняющих прыжок (все участники/часть команды)  
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)  
- Визуальная эффектность прыжков  
- Сложность прыжков

**СТАНТЫ**: Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации. Станты могут быть названы специальным элементом данного вида спорта. Они были придуманы для достижения высоты, чтобы обращаться к зрителям, которые находятся далеко на трибунах стадиона. Судится точность, техничность, время, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность.

Критерии оценки:  
- Техника выполнения  
- Стабильность станта (без шатаний)  
- Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера  
- Позиции баз и флаеров в станте (должны быть заняты верно)  
- Сила и энергия выполнения  
- Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта)  
- Наличие броска при спуске  
- Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта  
- Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем)  
- Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту  
- Рациональность расположения стантов на площадке (нет ощущения толпы, суеты, беспорядка)  
- Стабильность позы в каждом элементе (минимально - 2 сек)  
- Сложность, высота стантов

**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.   
Судится техничность, время, чистота, стабильность, высота, ровность и четкость выполнения элементов, сложность элементов

Критерии оценки:  
- Четкость и быстрота выполнения элемента  
- Гармоничность переходов от пирамиды к пирамиде  
- Сложность, сила, высота пирамид  
- Техника выполнения  
- Четкость и чистота (нет беспорядочности) выполнения пирамид  
- Позиции баз и флаеров в пирамиде (должны быть заняты верно)  
- Разнообразие пирамид и переходов от пирамиды к пирамиде  
- Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера  
- Стабильность и мягкость приземления на сходе с пирамиды (приземление выполняется на две ноги одновременно)  
- Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем)

**АКРОБАТИКА**: Выполняется как визуальный эффект для повышения зрелищности программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.   
Судится сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект. Приветствуется выполнение акробатики всей командой и серии акробатики.

Критерии оценки:  
- Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов  
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)  
- Стабильность положения при приземлении  
- Техника выполнения элемента

**КРИЧАЛКИ**: Выполняются без музыкального сопровождения  
Приветствуется выполнение кричалок на русском языке. В случае использования в программе кричалок на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед просмотром.

**ЧИР** - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

**ЧАНТ** - повторяющееся слово или фраза, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе.

**САНДЛАЙН** - повторяющееся слово или фраза, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе. Кричалки были изобретены для общения со зрителями на трибунах. Они должны выражать силу и энергию.

**КРИЧАЛКИ** - характерный элемент черлидинга. Оценивается скорость четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.   
Оценивается скорость четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.

Критерии оценки:

- Четкость и слышимость слов кричалки  
- Реакция зрителей на исполнение кричалки (зрители кричат вместе с черлидерами)  
- Смысл кричалки  
- Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения кричалки  
- Синхронность исполнения  
- Повторение слова или фразы (во время выполнения чанта)

**Номинация ЧИР-ДАНС**

Программы ЧИР-ДАНС. Выполняются как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны (как минимум 1/3 часть программы должна выполняться с помпонами). Программы ЧИР-ДАНС строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.). Обязательным является условие построения ЧИР-ДАНС программ на основе базовых движений черлидинга. Особое внимание при постановке программы следует уделить хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы.

В ЧИР-ДАНС-программах запрещено построение программы на базовых элементах аэробики, использование кричалок, акробатических элементов, стантов и пирамид.

Обязательные элементы ЧИР-ДАНС-программы

Пируэты для возрастной категории взрослые - двойной), шпагаты, чир-прыжки, лип-прыжки (для взрослой возрастной категории - 2) и махи (выполняется минимум 2). Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в определенной последовательности.  
Запрещено:  
Чиры, чанты, станты, пирамиды, акробатика, дополнительные средства агитации

**ПИРУЭТЫ:** Вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Для возрастной категории "взрослые" должен выполняться двойной пируэт

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия  
- Количество вращений (одинарный/двойной)  
- Техничность исполнения  
- Четкое завершение элемента

**ШПАГАТЫ**: Выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

Критерии оценки:

- Растяжка, гибкость черлидеров  
- Техника исполнения  
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)  
- Разнообразие шпагатов

**ЧИР-ПРЫЖКИ**: Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.  
Критерии оценки: (см. выше в разделе "Обязательные элементы ЧИР - программ")

**ЛИП-ПРЫЖКИ**: Прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

Критерии оценки:

- Растяжка, гибкость черлидеров  
- Техника исполнения  
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)  
- Разнообразие липов  
- Скорость исполнения

**МАХИ**: Выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед и в сторону. Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка, гибкость черлидеров  
- Техника исполнения  
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)  
- Разнообразие комбинаций махов

**Номинация ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ**

В программах номинации ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ запрещается использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, помпоны и др.

Обязательные элементы программ номинации ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ  
Станты-поддержки, станты с последующим выбросом флайера.

**СТАНТЫ-ПОДДЕРЖКИ**, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В программе могут использоваться станты различной конфигурации.

**СТАНТЫ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ВЫБРОСОМ ФЛАЙЕРА**. 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.

Критерии оценки:  
- Техника выполнения   
- Стабильность станта (без шатаний)  
- Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера  
- Позиции баз и флаеров в станте  
- Сила и энергия выполнения  
- Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта)  
- Наличие броска при спуске  
- Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта  
- Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем)  
- Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту  
- Стабильность позы в каждом элементе (минимально - 2 сек)  
- Сложность, высота стантов.

**КОДЕКС ЧЕРЛИДЕРА:**

Черлидеры обязаны:  
1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков 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/страну).  
2.  Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий 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/страну).  
3. Воздерживаться от принятия наркотиков.  
4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999» и приложение (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)  
5. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.  
6. Не использовать грубую или не нормативную лексику.  
7.  Помнить об ответственности за позитивное руководство не только во время, но и вне соревнований.  
8.  Всегда   проявлять   уважение   и   вежливость   по   отношению   к   официальнм представителям, тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.  
9. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.  
10. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.  
11. Быть послами доброй воли.

Тренеры обязаны:  
1. Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо с один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.  
2. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.  
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.  
4. Не поощрять неспортивное поведение.  
5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей или членов команды.  
6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей или членов команды.  
7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999» и приложение (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)  
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.  
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями, официальными представителями из лучших побуждений.  
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.  
11. Подчеркивать, что победа - это результат работы всей команды.  
12. Быть примером для подражания.  
13. Выполнять все правила ЕСА.

**План реализации проекта**

**План работы с детьми**

**Расписание работы группы «Черлидинг»**

### 

### **Использованы материаллы Тянюгина М.В. – аспирант УралГУФК, методист высшей категории**. **Профессор, Доктор медицинских наук, научный руководитель  Е.В.Быков**

Источник: <http://www.cheerleading.ru/>

### 

**Расписание работы группы «Черлидинг»**

**Вторник: 15.30 – 17.30**

**Четверг: 15.30 – 17.30**



