

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

Принята
на заседании
педагогического совета
от «25» мая 2020 г.
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКРОБАТИКА В ЧИРЛИДИНГЕ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Уровень освоения: стартовый
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Лисицына Алена Олеговна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск
2020 год

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время одной из основных задач образования является привлечение детей и подростков к занятиям спортом, формирование у них физической культуры, приобщение к правильному образу жизни. Чирлидинг сочетает в себе и спортивные нагрузки, и гармонию, и красоту выступлений.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, направление – акробатика в чирлидинге, стартовый уровень.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996).

6. Концепция развития дополнительного образования детей Российской Федерации 2015-2020 гг. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

8. Постановление администрации г. Хабаровска от.25.10.2019г. №3501» Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск».

9. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Восхождение» от 21.03.2020.

10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Восхождение» от 12.11.2018 г.

Актуальность программы

Акробатика является основополагающим предметом в чирлидинге, она наиболее успешно решает задачи как начального физического воспитания и закладывает прочные основы для развития физических качеств и способностей учащихся, так и способствует повышению и совершенствованию спортивного мастерства.

Отличительные особенности программы

Данная программа реализуется в клубе чирлидеров «Смайл» и предназначена для обучения юных чирлидеров предмету «акробатика». На занятиях учащиеся разучивают элементы акробатики для возрастной категории 6-8 лет, необходимые в чирлидинге. Программа подразумевает систематическое овладение комплексом упражнений акробатики, гимнастики, чирлидинга, и включает не только занятия по акробатике, но и работу в парах, стантах и пирамидах, гимнастике, чир-прыжки, что является необходимым для получения высоких результатов учащимися. На занятиях уделяется особое внимание соединению всех компонентов программы.

В программу включены авторские методики и упражнения на развитие вестибулярной устойчивости учащихся, способствующие удержанию равновесия при выполнении стантов и пирамид, комплекс на увеличение растяжки, общей физической подготовленности и большое внимание уделяется развитию коммуникативных качеств учащихся, их лидерских способностей.

Педагогическая целесообразность

Занятия по программе «Акробатика в чирлидинге» целенаправленно развивают личностные качества ребенка: упорство, трудолюбие, силу воли, ответственность, позитивное видение мира и другие.

Адресат программы: 6 – 8 лет. Для начальных занятий не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 6 до 8 лет, допущенные по медицинским показателям к занятиям спортом. Для занятий необходим допуск врача и письменное разрешение родителей.

Объем и срок освоения программы: 144 часа на 1 год обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Чирлидеры 1-го года обучения тренируются 2 раза в неделю по 2 ч.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Чирлидинг очень разносторонний, разноплановый и неоднородный вид спорта. Спортивная программа состоит из элементов разного уровня сложности (*Приложение 1*). Занятия проводятся в разновозрастной группе постоянного состава. По правилам вида спорта «Чирлидинг», к категории «младшие дети» относятся дети 6-8 лет и спортсмены для участия в соревнованиях должны достичь установленного возраста в календарный год

спортивных соревнований.

На начальном этапе обучения основной упор делается на общую физическую подготовленность, базовые элементы чирлидинга и акробатики, чир-прыжки, станты и пирамиды 1-2 уровня, разрешенные правилами вида спорта «Чирлидинг».

На занятиях используются следующие формы: групповые (13 – 15 человек), звеньевые (5 – 6 человек), индивидуальные (1 – 2 человека), интегрированные и бинарные.

Интегрированные и бинарные занятия предусматривают работу 2-х или нескольких педагогов: по акробатике и хореографии, особенно в репетиционно-постановочный период, что позволяет значительно повысить качество и максимальную насыщенность учебного занятия. Необходимость введения такой формы занятий, обусловлена тем, что педагог по акробатике следит за точным выполнением техники спортивных элементов, а педагог по хореографии отслеживает правильность выполнения «данса» и хореографии спортивной программы в целом.

Преимственность содержания программы определяется последовательным изложением программного материала по этапам многолетней подготовки. После освоения программы стартового уровня, учащимся предлагается обучение по программе базового уровня.

Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей чирлидера. Программа учитывает индивидуальные особенности и способности детей, и обеспечивает плавное «вхождение» в программу на любом ее этапе. Например, если есть группа спортсменов, которые недавно пришли и еще «втягиваются» в команду, это может быть отдельный стант, или если спортсмен без физической подготовки пришёл в середине учебного года он может быть передним споттером, выполняя подстраховку станта спереди.

При необходимости организации дистанционного обучения с помощью различных электронных ресурсов (электронная почта, группы в Whatsapp, сервисов Google Classroom и ZOOM) проводятся видеолекции и практические занятия, консультационные занятия в чате, даётся теоретический материал, домашние задания и дополнительный материал по темам программы.

Цель программы: формирование физической культуры личности ребенка средствами чир-акробатики.

Задачи:

Предметные:

1. Сформировать у учащихся знания из области физической культуры и спорта, начальные знания в области чирлидинга и акробатики.

2. Обучить новым видам движений, обогатить двигательный опыт детей, а через него и опыт эстетический, эмоциональный, нравственный, волевой, трудовой, общения и др.

3. Сформировать знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

Метапредметные:

4. Развить и актуализировать двигательные (мышечная сила, быстрота и др.), психические (ощущения, восприятие, представление, внимание, память и др.) способности детей.

5. Сформировать правильную осанку через изучение акробатических упражнений, развивать гибкость и пластичность тела.

6. Укрепить здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности.

Личностные:

7. Способствовать формированию навыков коллективной работы (чувство коллективизма, дисциплинированность, самостоятельность).

8. Сформировать устойчивый интерес к учебным и спортивным занятиям, сформировать гигиенические навыки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель: подготовка детей к занятиям спортом, повышение их общей физической подготовленности.

Задачи:

Предметные: Обучить новым видам движений, улучшить физическое состояние детей.

Метапредметные: Укрепить здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию.

Личностные: Способствовать формированию осознанного добросовестного отношения к учебным и спортивным занятиям, сформировать гигиенические навыки.

Учебный план

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие (техника безопасности, кодекс чирлидеров, гигиена, врачебный контроль)	1	1	2	Диагностика
2.	Базовые элементы чир-акробатики	2	8	10	Зачёт
3.	Партерная гимнастика и акробатика	6	12	18	Открытое занятие
4.	Акробатика	6	12	18	Открытое занятие
5.	Станты, пирамиды	8	16	24	Открытое занятие
6.	ОФП	6	22	28	Зачёт
7.	Координация движений	2	8	10	Зачёт
8.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	6	6	12	Рефлексия
9.	Репетиционно-постановочная работа	-	8	8	Пед. наблюдение
10.	Соревнования	-	8	8	Результат соревнований

11.	Концерты, показательные выступления	-	4	4	Рефлексия
12.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие
	ВСЕГО	38	104	144	

Содержание программы

Вводное занятие (2 часа). Введение в программу. В начале каждого полугодия на занятиях по чир-акробатике проходит инструктаж по технике безопасности, где учащихся знакомят с основами безопасного выполнения отдельных элементов и поведения на занятиях в целом. Так же проходит врачебный контроль (диспансеризация) для допуска занимающихся к занятиям. Знакомят с личной гигиеной и самоконтролем.

Базовые элементы чир-акробатики (10 часов).

Теория. Проучивание базовых позиций ног и рук, положения рук: на бедрах, хай-ви, лоу-ви, Т позиция, сломанное Т, лук и стрела, верхний панч (левый, правый), кинжалы, рамка, диагональ (правая, левая), К позиция (правая, левая), тачдаун (верхний, нижний), Л позиция (правая, левая), индеец. Проучивание положений кисти: клинок, кулак, клэп-хлопок, класп-хлопок. Передвижение спортсменов по спортивной площадке. Изучение Чир-прыжков 1 уровня (базовый, стредл, абстракт, так).

Практика. Упражнения на укрепление мышечного корсета подтянутости корпуса. Выполнение позиций рук и ног, и правильное передвижение спортсменов. Чир-прыжки (базовый, стредл, абстракт, так).

Партерная гимнастика и акробатика (18 часов).

Теория. Изучение работа мышц ног и корпуса при выполнении махов. Разучивание подготовительных упражнений, подводящих к изучению элементов акробатики.

Практика. Поочередное поднимание ног на заданную высоту (45°, 90°). Броски ног (45°, 90°) во всех направлениях (лежа на спине, животе, боку). Упражнения для развития стопы (вытягивание и сокращение стопы) в положении сидя и лежа с подниманием и опусканием ног. Упражнения на гибкость в положении сидя и лежа (складка ноги вместе, ноги врозь, выпады, полушпагаты, шпагаты).

Акробатика (18 часов).

Теория. Понятие об акробатике. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика. Упражнения на равновесие (либерти, стэг, точ, арабески). Разучивание подготовительных упражнений, подводящих к изучению элементов акробатики: наклоны корпуса, махи ног вперед, в стороны, назад. Выполнение подготовительных упражнений к элементу кувырок: группировка, перекаты вперед, назад. Упражнения на гибкость: мостик на коленях, с опорой на стену, ходьба на мосту, мост на локтях, с пола, стоя со страховкой на возвышение. Стойка на голове у стены, с поддержкой партнера. Стойка на руках у стены, с поддержкой партнера, ходьба в стойке. Колесо, перекидка на две ноги (стойка-мост).

Станты, пирамиды (24 часа)

Теория. Понятие «Станты», «Пирамиды», их уровни. Техника выполнения простейших стантов, пирамид. Специфика работы баз, флаеров, споттеров и кетчеров. Виды страховок.

Практика. Упражнения на доверие. Изучение заходов и сходов со стантов. Страховка при выполнении стантов. Выполнение стантов и пирамид на уровне бедра, талии (2 уровня, 1,5 роста). Положение флаера в станте: основная стойка, либерти, стэг, ноги вместе.

ОФП (28 часов)

Теория. Правила работы мышц всего тела при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие физической силы: упражнения на пресс, мышцы спины, прыжки из упора присев вверх, прыжки из упора присев в упор лежа и обратно, прыжки в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Координация движений (10 часов).

Теория. Проучивание видов шагов, бега, подскоков. Изучение прыжковых комбинаций.

Практика. Выполнение проученных видов шагов (с носка, на полупальцах, пятках, внешней, внутренней стороне стопы, пережат с пятки на носок), бега (поднимание бедра вперед, сгибание ног назад), подскоков и элементарные прыжковые комбинации с поворотами. Упражнения на внимание.

Мероприятия учебно-воспитательного характера (12 часов).

Практика. Беседы об изучаемом и о вспомогательных видах спорта. Просмотр видео материалов. Прослушивание аудио материалов. Беседы с родителями. Тесты и упражнения направленные на формирование уверенности в себе, на позитивное восприятие окружающего мира, на формирование лидерских качеств. Кроме того большое внимание уделяется воспитательной работе и организации досуга детей. Проводятся игры направленные на сплочение коллектива, на взаимовыручку и взаимопонимание. Проходят дни именинника.

Репетиционно-постановочная работа (8 часов).

Практика. Разучивание, постановка и отработка спортивной программы.

Соревнования (8 часов).

Практика. Участие в местных и выездных соревнованиях.

Концерты, показательные выступления (4 часа).

Практика. Участие в концертах и показательных выступлениях.

Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов года, анкетирование, аттестация обучающихся. Составление индивидуальных заданий на лето.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Предметные:

- владеют знаниями из области физической культуры и спорта, ориентируются в понятиях «здоровый образ жизни», «чирлидинг», «акробатика» и т.д.;
- владеют начальными знаниями и раскрывают понятия и термины из области чирлидинга и акробатики;
- владеют достаточным объёмом двигательных действий;
- владеют и применяют в жизни знания о здоровом образе жизни и личной гигиене.

Метапредметные:

- развивают основные физические качества, осознают роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- имеют установку на здоровый образ жизни, привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Личностные:

- адекватно воспринимают советы и предложения, оценку других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- договариваются, учитывая разные мнения, и приходят к общему решению в работе в команде.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, звуковоспроизводящая аппаратура, видео аппаратура, аудио и видео материалы, гимнастическая дорожка, гимнастические маты – 2 шт., костюмы концертные - 5 комплектов, помпоны - 8 комплектов.

Информационное обеспечение:

1. Официальный сайт Федерации чирлидинга России www.cheerleading.ru/.
2. Официальный сайт международной федерации чирлидинга www.ifc-hdgrs.org/.
3. Сайт общероссийской танцевальной организации - www.ortodance.ru/.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru/.
5. Официальный сайт Министерства спорта и молодёжной политики Хабаровского края - <http://www.khabkrai.ru/authorities/ministry>
6. Энциклопедия Кругосвет – www.krugosvet.ru/enc/sport/CHIRLIDING.html.

Кадровое обеспечение программы

Данную программу реализует педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории Лисицына Алена Олеговна.

Данные о педагоге: высшее образование (специалист) в сфере физической культуры и спорта, мастер спорта РФ по спортивной акробатике.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения спортивных упражнений путем педагогического наблюдения. Проверка результатов осуществляется в виде вводного (тестирование, анкетирование), промежуточного (в конце полугодия) и итогового (апрель-май) контроля знаний и умений обучающихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: Показательные выступления для родителей, участие в массовых, зрелищных мероприятиях, участие в спортивных соревнованиях по чирлидингу, участие в фестивалях.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- потребность и направленность мотивации к занятиям (методика диагностики мотивации изучения предмета Т.Д. Дубовицкой);
- удовлетворённость учащихся и родителей содержанием и организацией образовательного процесса в коллективе (опрос, беседа, диагностика);
- стабильность состава занимающихся (внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся);
- динамика роста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся (внутренний мониторинг достижений обучающихся);
- диагностика физических показателей юных спортсменов;
- результаты участия в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые методики и технологии обучения

Личностно-ориентированная технология наглядно проявляется:

- при задействовании обучающихся в индивидуальном целеполагании на учебном занятии в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, к примеру, при работе в стантах (целеполагание может быть различным, одни учащиеся ставят цель углубленное изучение теории, другие – применение теории на практике, третьи – осуществление самоконтроля по данной теме);
- в предметном содержании различной сложности в зависимости от уровня подготовки спортсмена (обучающимся одного года обучения, но имеющие разные уровни спортивной подготовки предлагается различный уровень сложности заданий по одной теме);

- в оценивании не только результатов, но и процесса деятельности - самоанализ поведения спортсмена во время тренировки, уровня его знаний и практических умений), психологическая готовность к соревнованиям;

- в развитии творческой активности обучающихся на занятиях и во внеурочной деятельности (конкурсы чтецов, кричалок, рисунков, костюмов);

- в использовании эвристических методов обучения как способа учёта индивидуальных приёмов познания (используются задания типа «Найди 10 различий», «Найди лучший способ схода/захода с/на стант»).

Воспитательные технологии реализуется в виде вовлечения обучающихся в дополнительные формы развития личности (праздники, творческие встречи, конкурсы, экскурсии, посещение спортивных мероприятий, ведение сайта Федерации чир спорта Хабаровского края, выпуск презентаций по итогам событий клуба чирлидеров «Смайл» и т.д.).

Здоровьесберегающие технологии: выполняются специализированные упражнения на расслабление мышц тела, исправление осанки, развития основных органов чувств, мелкой моторики, специализированные упражнения для тела и глаз, созданы комфортные условия пребывания. Занятия проводятся в специально оборудованном зале, соблюдаются питьевой, температурный, световой режимы, регулярное проветривание зала. Для повышения уровня восприятия и вовлеченности учащихся в образовательный процесс используются всевозможные подвижные игры. Осуществляются ежегодные выезды на спортивные сборы в загородные оздоровительные лагеря. Проводятся беседы о здоровом образе жизни, как с детьми, так и с родителями. Учащиеся старших групп готовят и проводят конференции по правильному питанию и здоровому образу жизни для учащихся младших групп.

Применение *коммуникативных технологий* позволяет реализовать у обучающихся коммуникативную компетенцию (диалоговая форма работы – анализ тренировочного процесса, анализ выступлений в соревнованиях, составление планов действий, обобщение знаний по данной теме). Чирлидинг является командным видом спорта, где необходимы навыки работы в команде, умение брать на себя ответственность за общий результат, нести ответственность за жизнь и здоровье себя и других членов команды.

Методы и средства обучения

Основные методы, используемые по программе обучения: *наглядные* (выполнения упражнений педагогом и детьми, видеоматериалов, фотографий, иллюстраций, картинок), *словесные* (устное объяснение, беседы и обсуждения выполненных работ), *практические* (наблюдение, игра, соревнования, тестирование, анкетирование, самостоятельная и творческая работа).

Учет возрастных и физических особенностей детей

При обучении обязательно учитываются возрастные особенности детей. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей в этом возрасте является важной задачей, это необходимое условие нормального развития всего детского организма. Благодаря двигательной

активности обеспечивается развитие сердечно - сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. Известно, что, когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих ровесников, которые имеют правильный двигательный режим.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. У детей 6-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки и т.д. В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому так часто звучат жалобы: «Болят руки», «Рука устала». Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

Школьный возраст детей 7-8 лет является наиболее благоприятным для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости и способности длительно выполнять циклические действия - общей выносливости). Возраст 7 - 8 лет - наиболее активный период в формировании координации движений. В этот период у детей создаётся основа культуры движений, успешно осваиваются разнообразные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Алгоритм учебного занятия:

- Разминка;
- Силовая часть;
- Растяжка;
- Прыжковая часть;
- Работа над спортивной программой;
- Заключение.

Методическое обеспечение:

а) методическая литература: методические рекомендации и пособия по акробатике, пластике, хореографии, режиссуре постановочной деятельности «Черлидинг. Как подготовить команду»;

б) методические папки: «Правила вида спорта «чир спорт», «Правила соревнований по чир спорту и чирлидингу» (возрастная категория «Младшие дети»), «Словарь терминов» (по дисциплинам), «Правила безопасности» (по возрастным категориям и дисциплинам);

в) карточки диагностики спортивной деятельности детей;

г) планы и конспекты занятий.

Дидактические материалы: видео материалы базовых элементов, фото стантов и пирамид, зарисовки спортивных программ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. 2 изд. – М: URSS, 2012.
2. Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. Краткий курс гимнастики. Учебное пособие. - М: Издательство «Советский спорт», 2008.
3. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Учебное пособие. - М: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников – М.: Айрис пресс, 2006.
5. Соколова Э. РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд»: Черлидинг. Как подготовить команду: Методическое пособие для руководителей групп черлидинга. – М., 2008.
6. Успенская Л.Б. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.
7. Учебно-тренировочная программа по черлидингу для детей детско-юношеских спортивных школ «Черлидинг»: утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы. - М., 2010.

Список литературы для детей и родителей

1. Правила вида спорта «чир спорт», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 5.02.2018 года.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. – Ростов на Дону: Издательство Интерпрессервис, 2006.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: КНОРУС, 2012.

**Чирлидинг. Уровни сложности.
Безопасность исполнения технических элементов.**

УРОВЕНЬ 1

1. Акробатика.

1.1 Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности. Спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в вертикальной неперевернутой позиции, прежде чем исполнит заход на стант.

1.2 Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.3 Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.4 Дайв роллы запрещены.

1.5 Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.6 Акробатические элементы с фазой полета запрещены. Исключение: рондат, блок-колесо.

2. Станты.

2.1 Споттеры. Споттер необходим для каждого Верхнего. Разъяснение: в станте «ви-сит» центральная База является Споттером, так как страхует спину, голову и плечи Верхнего. Исключение: в стантах «шолдер-сит», «стрэдл» и «ти – лифт» с переходом до ½ Винта, где Верхний заходит на стант с пола и сходит на пол, поддерживаемый за талию, наличие Споттера не требуется.

2.2 Уровни стантов (высота).

2.2.1 Станты на одной ноге разрешены только на уровне талии. Исключение: Разрешен преп-левел-стант на одной ноге в случае, если Верхний находится в контакте со спортсменом, который находится на соревновательной поверхности и не является Базой или Споттером. Такой контакт должен быть непременно за руки и должен быть создан до инициирования преп-левел-станта на одной ноге.

2.2.2 Станты выше уровня преп-левел запрещены.

2.3 Переходы.

2.3.1 Разрешены переходы с максимальным вращением до ¼ Винта. Исключение 1: отскок в стант на живот (1/2 Винта) разрешен; исключение 2: рап-эраунд разрешен; исключение 3: разрешен переход с вращением до ½ винта, если верхний заходит на стант с пола и сходит на пол с помощью поддержания его за талию, дополнительный Споттер в таком случае не требуется.

2.3.2 В переходах ходя бы одна База должна быть в постоянном контакте с Верхним. Исключение: Лип-фрэг запрещен.

2.3.3 Флипы в стантах запрещены.

2.3.4 Сплит-кэтч с одиночной Базой запрещен.

2.3.5 Одиночная База с несколькими Верхними запрещена.

2.4 Релизы.

2.4.1 Любые релизы, кроме сходов запрещены.

2.4.2 Приземление в положение инверсии или положение «лежа на животе» из релиза запрещены.

2.4.3 Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без помощи другого спортсмена.

2.4.4 Хеликоптер запрещен.

2.4.5 Баррель-роллы запрещены.

2.4.6 Намеренные переходы в релизах запрещены.

2.4.7 Релизы не должны исполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.5 Инверсии.

Инверсии запрещены. Разъяснение: стойка на руках на соревновательной поверхности с поддержкой другим спортсменом не классифицируется как инверсия.

3. Пирамиды.

3.1 Пирамиды должны соответствовать ограничениям раздела «Станты» и не должны быть выше, чем пирамида в два роста.

3.2 Верхний должен находиться в постоянном контакте с Базой. Разъяснение: во время релиза или перехода Верхний должен приземлиться в крэдл и/или следовать разделу правил «Сходы».

3.3 Станты на двух ногах.

3.3.1 В стантах на двух ногах в икстендид-левел Верхние должны быть соединены с Верхними, находящимися на уровне преп-левел или ниже.

3.3.2 Брэйсеры на уровне преп-левел, должны быть в стантах на двух ногах. Исключение: Брэйсеры на уровне преп-левел могут не быть на двух ногах если это «шолде-сит», «шолде-стэнд» или они находятся в положении «лежа на спине».

3.3.3 Станты на двух ногах на уровне икстендид-левел не должны соединяться с другими стантами в икстендид-левел.

3.4 Станты на одной ноге.

3.4.1 Станты на одной ноге на уровне преп-левел должны быть соединены, по крайней мере, с одним из спортсменов, находящимся на уровне преп-левел или ниже за руки. Соединение должно возникнуть до инициирования станта на одной ноге на уровне преп-левел. Если Брэйсеры находятся на уровне преп-левел, то они должны быть в стантах на двух ногах. Исключение: Брэйсеры на уровне преп-левел могут не быть на двух ногах если это «шолде-сит», «шолде-стэнд» или они находятся в положении «лежа на спине».

3.4.2 Станты на одной ноге на уровне икстендид-левел запрещены.

4. Сходы.

4.1 При сходе с одиночной Базы должен быть, по крайней мере, один Споттер, который будет страховать область спины головы и шеи Верхнего при приеме в крэдл.

4.2 При сходе в крэдл с мульти-базы должно быть два Кэтчера и один Споттер, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать область спины, шеи и головы Верхнего.

4.3 Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться Базой или Споттером. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.4 Разрешены только прямые сходы в крэдл.

4.5 Сходы винтом, включая $\frac{1}{4}$ Винта, запрещены.

4.6 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под сходом.

4.7 Сходы с уровня выше преп-левел запрещены. Разъяснение: если в пирамиде был стант на уровне икстендид-левел, то сначала нужно переместить Верхнего на уровень преп-левел, а потом сделать сход.

4.8 Флипы в сходах запрещены.

4.9 Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.

4.10 В сходах не должно быть намеренных перемещений.

4.11 Во время сходов Верхние не должны соединяться друг с другом.

4.12 Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

5. Тоссы. Тоссы любого вида запрещены.

Безопасность исполнения технических элементов.

УРОВЕНЬ 2

1. Акробатика.

1.1. Общая акробатика.

1.1.1. Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности. Спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в вертикальной неперевернутой позиции, прежде чем исполнит заход на стант.

1.1.2. Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.1.3 Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.1.4 Дайв-роллы разрешены. Исключения: дайв-ролл с винтом и дайв-ролл в положении «прогнувшись» запрещены.

1.1.5 Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.2 Акробатика с места.

1.2.1 Флипы запрещены.

1.2.2 Серии фляков и темповых переворотов вперед запрещены. Разъяснение: фляк разрешен.

1.2.3 Акробатические элементы с винтом запрещены. Исключение: рондат.

1.3 Акробатика с разбега.

2.3.1. Флипы запрещены.

2.3.2. Серии фляков и темповых переворотов вперед разрешены.

2.3.3. Акробатические элементы с винтом запрещены. Исключение: рондат.

2. Станты.

2.1. Споттеры.

2.1.1. Споттер необходим для каждого Верхнего на уровне выше преп-левел.

2.1.2. Споттер необходим для каждого Верхнего на уровне граунд-левел. Разъяснение: Споттер должен сопровождать Верхнего на стант уровня граунд-левел, поднимая его за талию.

2.2. Уровни стантов (высота).

2.2.1 Станты на одной ноге выше уровня преп-левел запрещены.

2.2.2 Станты с одиночной базой на уровне икстендид-левел запрещены.

2.3. Переходы.

2.3.1. Разрешены переходы с максимальным вращением $\frac{1}{2}$ Винта. Исключение: баррель-ролл разрешен.

2.3.2. В переходах хотя бы одна База должна быть в постоянном контакте с Верхним.

2.3.3. Флипы в стантах запрещены.

2.3.4. Переходы над/под/через стант, пирамиду, спортсмена запрещены.

2.3.5. Сплит-кэтч с одиночной базой запрещен.

2.3.6. Одиночная база с несколькими Верхними запрещена.

2.4. Релизы.

2.4.1. Любые релизы, кроме сходов и тоссов запрещены.

2.4.2. Приземление в положение инверсии или положение «лежа на животе» из релиза запрещены.

2.4.3. Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без сопровождения другим спортсменом.

2.4.4. Релиз из перевернутого положения в неперевернутое запрещен.

2.4.5. Баррель-ролл с Винтом на 360 градусов разрешен.

2.4.6. Хеликоптер запрещен.

2.4.7. Намеренные переходы в релизах запрещены.

2.4.8. Релизы не должны исполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.5. Инверсии.

Переход из инверсии с уровня граунд-левел на стант в неперевернутое положение разрешен. Любые другие инверсии запрещены. Пример: заход из стойки на руках на неперевернутый стант разрешен; выход из крэдл в стойку на руках или из положения «лежа на животе» в кувырок запрещены.

3. Пирамиды.

3.1. Пирамиды должны соответствовать ограничениям раздела «Станты» и «Сходы» и не должны быть выше, чем пирамида в два роста. Икстендид-левел-станты с одиночной базой запрещены.

3.2. Верхний должен находиться в постоянном контакте с Базой. Разъяснение: во время релиза или перехода Верхний должен приземлиться в крэдл и/или следовать разделу правил «Сходы».

3.3. Станты уровня икстендид-левел не должны соединяться с другими стантами уровня икстендид-левел.

3.4. Станты, пирамиды и отдельные спортсмены не должны перемещаться над/под/через другие станты, пирамиды или спортсменов.

3.5. Икстендид-левел-станты на одной ноге.

3.5.1. Икстендид-левел-станты на одной ноге должны соединяться с Брэйсерами, находящимися на уровне преп-левел или ниже. Брэйс обязательно должен быть типа «рука-за-руку». Брэйс должен быть создан до инициирования икстендид-левел-станта.

3.5.2. Брэйсеры на уровне преп-левел, должны быть в стантах на двух ногах. Исключение: Брэйсеры на уровне преп-левел могут не быть на двух ногах, если это «шолде-сит», «шолде-стэнд» или они находятся в положении «лежа на спине».

4. Сходы.

4.1. При сходе с одиночной Базы должен быть по крайней мере один Споттер, который будет страховать рукой область спины головы и шеи Верхнего при приеме в крэдл.

4.2. При сходе в крэдл с мульти-базы должно быть два Кэтчера и один Споттер, который по крайней мере одной рукой будет страховать область спины, шеи и головы Верхнего.

4.3. Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться Базой или Споттером. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.4. Разрешены прямые сходы в крэдл и сходы с $\frac{1}{4}$ Винта.

4.5. Сходы винтом с вращением более $\frac{1}{4}$ Винта, запрещены. Никакие другие элементы не разрешены (той-тач, пайк, так и т.д.).

4.6. Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под сходом.

4.7. Сходы в крэдл с икстендид-левел-станта на одной ноге в пирамидах разрешены.

4.8. Флипы в сходах запрещены.

4.9. Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.

- 4.10. В сходах не должно быть намеренных перемещений.
- 4.11. Во время сходов Верхние не должны соединяться друг с другом.
- 4.12. Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

5. Тоссы.

- 5.1. Тоссы с участием до 4 Баз разрешены. Одна из Баз обязательно должна быть позади Верхнего во время тосса и может помогать осуществлять тосс.
- 5.2. Все Базы во время тосса должны стоять обеими ногами на соревновательной поверхности. Приземление из тосса обязательно должно быть в крэдл. Верхний должен быть пойман в крэдл-позицию, по меньшей мере, тремя из оригинальных Баз, одна из которых должна находиться в зоне плеч/головы Верхнего. Базы не должны намеренно перемещаться во время тосса.
- 5.3. Во время инициирования тосса обе стопы Верхнего должны находиться в/на руках Базы.
- 5.4. Флипы, винты, инверсии, переходы в тоссах запрещены.
- 5.5. Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под тоссом.
- 5.6. В тоссах разрешено только прямое положение тела Верхнего. Разъяснение: слишком большой прогиб в спине может быть расценен как нелегальный элемент.
- 5.7. Во время тосса Верхний может (но не обязан) исполнять различные движения руками, сохраняя прямое положение тела.
- 5.8. Во время тосса Верхние не могут соединяться с другими Верхними.
- 5.9. Тоссы разрешены только в стантах с единственным Верхним.

УРОВЕНЬ 3

1. Акробатика.

1.1 Общая акробатика.

1.1.1. Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности. Спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в вертикальной неперевернутой позиции, прежде чем исполнит заход на стант.

1.1.3. Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.3.3 Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.3.4 Дайв-роллы разрешены. Исключения: дайв-ролл с винтом и дайв-ролл в положении «прогнувшись» запрещены.

1.3.5 Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.4 Акробатика с места.

1.2.1 Флипы запрещены.

1.2.2 Серии фляков и темповых переворотов вперед разрешены.

1.2.3 Акробатические элементы с Винтом запрещены. Исключение: рондат.

1.5 Акробатика с разбега.

1.5.3 Сальто может быть исполнено только назад в группировке, исполняемое в связках «рондат + сальто» или «рондат + фляк + сальто». Любые другие акробатические элементы с опорой на руки (например, переворот вперед) перед связками «рондат + сальто» или «рондат + фляк + сальто» разрешены.

1.5.4 Маховое сальто, сальто вперед с разбега и $\frac{3}{4}$ Флипа вперед разрешены.

- 1.5.5 Акробатические элементы с Винтом запрещены. Исключение: рондат, маховое боковое сальто.
- 1.5.6 Исполнение акробатических элементов после флипов или маховых сальто за исключением кувырков вперед или назад запрещено.
2. Станты.
- 2.1 Споттеры.
- 2.1.1 Споттер необходим для каждого Верхнего на уровне выше преп-левел.
- 2.2 Уровни стантов (высота).
- 2.2.1. Икстендид-левел- станты на одной ноге разрешены.
- 2.2.2. Икстендид-левел-станты с одиночной Базой запрещены.
- 2.3 Переходы.
- 2.3.1 Разрешены переходы с максимальным вращением 1 Винт.
- 2.3.2 Переходы с вращением 1 Винт должны начинаться и заканчиваться на уровне преп-левел или ниже.
- 2.3.3 В переходах из/в икстендид-позицию не должно быть больше $\frac{1}{2}$ Винта.
- 2.3.4 Во время переходов Верхний должен сохранять постоянный контакт, по крайней мере, с одной Базой.
- 2.3.5 Переходы над/под/через стант, пирамиду, спортсмена запрещены.
- 2.4 Фри-флип-станты запрещены.
- 2.5 Сплит-кэтч с одиночной базой запрещен.
- 2.6 В стантах с одиночной Базой с несколькими Верхними обязательно наличие Споттера для каждого Верхнего. Верхний в икстендид-левел-станте на одной ноге не может соединяться с другим Верхним в икстендид-левел-станте.
- 2.7 Релизы.
- 2.7.1 Релизы разрешены, но не должны исполняться выше уровня икстендид-левел. Разъяснение: если релиз исполняется на уровне выше, чем икстендид-левел, то такой релиз будет классифицироваться как тосс и должен соответствовать разделам Правил «Госсы» и «Сходы». Высота исполнения релиза измеряется следующим образом: высота релиза будет считаться не выше уровня икстендид-левел, если в высшей точке релиза расстояние между ладонями вытянутых вверх рук Базы и тазом Верхнего равно или меньше длины ног Верхнего.
- 2.7.2 Приземление в положение инверсии из релиза запрещено. Релиз из положения инверсии в неперевернутое положение запрещен.
- 2.7.3 Релиз должен начинаться на уровне талии или ниже и заканчиваться на высоте преп-левел или ниже.
- 2.7.4 Во время релиза может быть исполнен единственный элемент без Винтов. В данном пункте речь идет именно об элементе, исполняемом во время релиза - позиция Верхнего перед релизом не рассматривается в этом пункте Правил. Исключение: баррель-ролл с Винтом с вращением до 360 градусов разрешен; Верхний должен быть пойман в крэдл или в горизонтальное положение «лежа на животе»; если баррель-ролл исполняется с одиночной базы, то должно быть два Кэтчера, если баррель-ролл исполняется с мульти-базой, то должно быть три Кэтчера.
- 2.7.5 Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без сопровождения. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.
- 2.7.6 Хеликоптер запрещен.
- 2.7.7 Намеренные переходы в релизах запрещены.
- 2.7.8 Релизы не должны исполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.7.9 В релизах Верхние не должны соединяться друг с другом. Исключение: одиночная база с несколькими Верхними.

2.8 Инверсии.

2.8.1 Инверсии выше уровня преп-левел запрещены. Соединение Базы и Верхнего и удержание Базой Верхнего должны быть на уровне преп-левел или ниже. Исключение: саспендид-ролл с мульти-базой в крэдл, лод-ин, горизонтальное положение Верхнего на уровне преп-левел или на соревновательную поверхность разрешен. Во время исполнения саспендид-ролл Верхний должен удерживаться двумя Базами за обе руки.

2.8.2 В инверсиях разрешено до $\frac{1}{2}$ Винта. Исключение: в саспендид-ролл с вращением вперед с мульти-базой может быть до 1 Винта. Саспендид-ролл с вращением вперед с мульти-базой с $\frac{1}{2}$ Винта должен завершаться приемом в крэдл. В саспендид-ролл с вращением назад с мульти-базой не должно быть Винтов.

2.8.3 Нисходящие инверсии разрешены только с уровня талии или ниже и должны исполняться с участием, по крайней мере, двух Баз/Кэтчеров, страхующих зону плеч, шеи и головы Верхнего. Верхний должен находиться в постоянном контакте с оригинальной базой. Разъяснение: если Верхний находился на уровне преп-левел в неперевернутой позиции, а потом переместился в положении инверсии уже ниже уровня преп-левел, то такая нисходящая инверсия на 3-м уровне запрещена, так как моментом инициирования нисходящей инверсии было начало движения Верхнего вперед на уровне преп-левел. В нисходящих инверсиях Верхние не могут соединяться друг с другом. Панкейк запрещен.

2.8.4 Базы не могут находиться в Положении инверсии или в положении «мостик».

3. Пирамиды.

3.1 Пирамиды должны соответствовать ограничениям раздела «Станты» и «Сходы» и не должны быть выше, чем пирамида в два роста. Икстендид-левел-станты с одиночной базой запрещены.

3.2 Верхний должен находиться в постоянном контакте с Базой. Исключение: смотри раздел 3.6.

3.3 Икстендид-левел-станты на одной ноге не должны соединяться с другими икстендид-левел-стантами.

3.4 Станты, пирамиды и отдельные спортсмены не должны перемещаться над/под/через другие станты, пирамиды или спортсменов.

3.5 Любой элемент, разрешенный в разделе 3.6 (Пирамиды. Релизы) так же будет являться разрешенным, если он выполняется в контакте с Базой и двумя Брэйсерами. Исключения: станты с Винтом и переходы на уровень икстендид-левел могут исполняться с вращением до 1 Винта, если Верхний находится в контакте, по крайней мере, с одним Брэйсером, находящимся на высоте уровня преп-левел или ниже, и, по крайней мере, с одной Базой. Контакт с Брэйсером должен быть непременно за руки, должен быть создан до момента инициирования элемента и длиться до окончания элемента.

3.6 Релизы. Разъяснение: всякий раз, когда Верхний в пирамиде выходит из контакта с Базой (Базами) и не следует пунктам 3.6.1, 3.6.2, 3.6.3, 3.6.4 настоящих Правил, он должен приземляться в крэдл и/или действовать в соответствии с разделом 4. (Сходы.).

3.6.1 В Пирамидах во время Переходов Верхний может проходить выше уровня в два роста, если он находится в постоянном физическом контакте, по крайней мере, с двумя спортсменами, находящимися на высоте уровня преп-левел или ниже на протяжении всего перехода.

3.6.2 Верхний должен находиться в непосредственном контакте, по крайней мере, с двумя спортсменами, находящимися на высоте уровня преп-левел или ниже. Брэйс с одним из этих спортсменов должен быть непременно за руки, а со вторым Брэйс может быть или за руки, или же может осуществляться рукой за стопу или лодыжку. Разъяснение: релизы в пирамидах должны осуществляться с участием двух Брэйсеров, которые должны находиться с двух противоположных сторон от Верхнего («спереди и сзади» либо «справа

и слева»). Оба Брэйсера не могут осуществлять брэйс за одну и ту же руку Верхнего. Брэйсеры не должны выйти из контакта с Верхним раньше, чем он вернется в контакт с Базой или Базами.

3.6.3 Релизы должны заканчиваться в оригинальной базе.

3.6.4 Ловля из релиза должна осуществляться, по крайней мере, двумя Кэтчерами, один из которых Кэтчер, а второй Споттер. Оба Кэтчера должны быть стационарными, и должны осуществлять непрерывный визуальный контакт с Верхним от начала и до конца элемента.

3.7 Инверсии.

3.7.1 Инверсии в пирамидах должны соответствовать разделу Правил 2.8 (Станты. Инверсии.)

3.7.2 Верхний может проходить через положение инверсии только в том случае, если он находится в непрерывном контакте с Базой, которая непосредственно удерживает вес Верхнего, и Брэйсером, который находится на уровне преп-левел или ниже. База, находящаяся в непосредственном контакте с Верхним, может вытягивать руки на уровень икстендид-левел во время перехода, если элемент начинается и заканчивается на уровне преп-левел или ниже.

3.7.3 Инверсии без контакта Верхнего с Базой запрещены.

4. Сходы.

4.1 При сходе в крэдл со станта с одиночной базой должен быть, по крайней мере, один Споттер, который будет страховать рукой область спины головы и шеи Верхнего при приеме в крэдл.

4.2 При сходе в крэдл со станта с мульти-базой должно быть два Кэтчера и один Споттер, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать область спины, шеи и головы Верхнего.

4.3 Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться Базой или Споттером. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.4 Со станта на одной ноге разрешены прямые сходы в крэдл и сходы с вращением до $\frac{1}{4}$ Винта.

4.5 Со станта на двух ногах разрешены сходы с вращением до $1 \frac{1}{4}$ Винта.

4.6 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под сходом.

4.7 При сходе со станта на двух ногах допускается исполнение 1 элемента.

4.8 Любой сход с уровня преп-левел или выше, включающий какой-либо элемент (Винт, той-тач и тому подобное) должен заканчиваться приземлением в крэдл.

4.9 Флипы в сходах запрещены.

4.10 Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.

4.11 В сходах не должно быть намеренных перемещений.

4.12 Во время сходов Верхние не должны соединяться друг с другом.

4.13 Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

4.14 Сходы из положения инверсии запрещены.

5. Тоссы.

5.1 Тоссы с участием до 4 Баз разрешены. Одна из Баз обязательно должна быть позади Верхнего во время тосса и может помогать осуществлять тосс.

5.2 Все Базы во время Тосса должны стоять обеими ногами на соревновательной поверхности. Приземление из тосса обязательно должно быть в крэдл. Верхний должен быть пойман в крэдл-позицию, по меньшей мере, тремя из оригинальных Баз, одна из которых должна находиться в зоне плеч/головы Верхнего. Базы не должны намеренно перемещаться во время тосса. Исключение: во время исполнения баскет-тосса с Винтом $1 \frac{1}{4}$ допускается перемещение Базы (вращение вокруг вертикальной оси, проходящей через

таз Верхнего по направлению к соревновательной поверхности) на 90 градусов (1/4 Винта).

5.3 Во время инициирования тосса обе стопы Верхнего должны находиться в/на руках Базы.

5.4 Флипы, инверсии, переходы в тоссах запрещены.

5.5 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под тоссом.

5.6 В тоссах разрешено исполнение максимум одного элемента. Разъяснение: положение «прогнувшись» не классифицируется как элемент. Исключение: болл-икс разрешен.

5.7 В тоссах разрешено до 1 ¼ Винта.

5.8 В тоссах с винтом запрещено исполнение каких-либо других элементов помимо винта.

5.9 Во время тосса Верхние не могут соединяться с другими Верхними и не должны быть в контакте с Базами (Базой) или Брэйсерами.

5.10 Тоссы разрешены только в стантах с единственным Верхним.

УРОВЕНЬ 4

1. Акробатика.

1.1 Общая акробатика.

1.1.1. Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности. Спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в вертикальной неперевернутой позиции, прежде чем исполнит заход на стант.

1.1.2. Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.1.3. Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.1.4. Дайв-роллы разрешены. Исключения: дайв-ролл с винтом и дайв-ролл в положении «прогнувшись» запрещены.

1.1.5. Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.2. Акробатика с места.

1.2.1 Флипы с места и флипы после фляка назад разрешены.

1.2.2 Флипы с винтом запрещены (разрешен «1 Флип + 0 Винт»). Исключение: маховое колесо и оноди разрешены.

1.2.3 Последовательное исполнение флипов запрещено.

Пример: «сальто назад + сальто назад»; «сальто назад + панч вперед» - запрещены.

1.2.4. Последовательное исполнение прыжков и флипов с места запрещено. Пример: «сальто назад + той-тач»; «той-тач + сальто назад» - запрещены; «той-тач + фляк назад + сальто назад» - разрешено.

1.3. Акробатика с разбега.

Флипы в сочетании с винтом запрещены. Исключение: рондат, маховое боковое сальто.

2. Станты.

2.1 Споттеры.

2.1.1 Споттер необходим для каждого Верхнего на уровне выше преп-левел.

2.2 Уровни стантов (высота).

Икстендид-левел- станты на одной ноге разрешены.

2.3 Станты с винтом, переходы.

2.3.1 Переходы в преп-левел разрешены с вращением до 1 ½ Винта.

2.3.2 Станты с винтом в икстендид-левел разрешены при соблюдении следующих условий:

- а) вращение не более $\frac{1}{2}$ Винта (Пример: выход в либерти в икстендид-левел с $\frac{1}{2}$ Винта разрешен.);
- б) переходы в икстендид-левел с вращением более $\frac{1}{2}$ Винта, но менее одного Винта должны завершаться в станте на двух ногах. Исключение: выход в платформу разрешен, однако, платформа должна быть зафиксирована, прежде чем Верхний исполнит какой-либо другой стант на одной ноге.
- 2.3.3 Во время переходов Верхний должен сохранять постоянный контакт по крайней мере с одной Базой. Исключение: смотри «Релизы».
- 2.3.4 Переходы над/под/через стант, пирамиду, спортсмена запрещены. Исключение 1: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена. Исключение 2: спортсмен может перемещаться под стантом и стант может перемещаться над спортсменом.
- 2.3.5 Фри-флип-станты запрещены.
- 2.3.6 Сплит-кэтч с одиночной базой запрещен.
- 2.3.7 В стантах с одиночной базой и несколькими Верхними должен быть отдельный Споттер для каждого Верхнего.
- 2.4 Станты. Релизы.
- 2.4.1 Релизы разрешены, но не должны исполняться выше уровня икстендид-левел. Разъяснение: если релиз исполняется на уровне выше, чем икстендид-левел, то такой релиз будет классифицироваться как тосс и должен соответствовать разделу Правил «Тоссы» и «Сходы». Высота исполнения релиза измеряется следующим образом: высота релиза будет считаться не выше уровня икстендид-левел, если в высшей точке релиза расстояние между ладонями вытянутых вверх рук Базы и тазом Верхнего равно или меньше длины ног Верхнего.
- 2.4.2 Приземление в положение инверсии из релиза запрещено. Релиз из положения инверсии в неперевернутое положение не должен исполняться в сочетании с Винтом. При исполнении релиза из положения инверсии в неперевернутое положение, который оканчивается на высоте преп-левел или выше, необходимо наличие Споттера.
- 2.4.3 Релизы, оканчивающиеся в икстендид-позиции, должны начинаться на уровне талии или ниже и не должны исполняться в сочетании с винтом или флипом.
- 2.4.4 Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без сопровождения. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.
- 2.4.5 Хеликоптер на 180 градусов разрешен. Винты в Хеликоптере запрещены. Верхний должен быть пойман по крайней мере тремя Кэтчерами, один из которых должен страховать область головы, шеи и плеч Верхнего.
- 2.4.6 В релизах, начинающихся на высоте икстендид-левел не должно быть винтов.
- 2.4.7 Релизы не должны намеренно перемещаться.
- 2.4.8 Релизы не должны исполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.
- 2.4.9 В релизах Верхние не должны соединяться друг с другом. Исключение: одиночная база с несколькими Верхними.
- 2.5 Инверсии.
- 2.5.1 В икстендид-левел-стантах Верхний может находиться в положении инверсии.
- 2.5.2 Нисходящие инверсии с уровня преп-левел разрешены и должны исполняться с участием по крайней мере трех Кэтчеров, двое из которых должны страховать зону плеч, шеи и головы Верхнего. Исключение: кач из икстендид-левел-станта, в котором Верхний находится в положении инверсии (например, стойка на руках), на уровень преп-левел разрешен. Разъяснение 1: станты, в которых Верхний находится на уровне икстендид-левел, а после переходит в положение инверсии на уровне преп-левел или ниже запрещены. Разъяснение 2: Кэтчеры, осуществляя прием Верхнего, должны держать его в области талии и плеч. Разъяснение 3: В нисходящих инверсиях, начинающихся с уровня

преп-левел и ниже, наличие трех Баз не обязательно. Исключение: Панкейк. Панкейк должен начаться на высоте Преп-левел или ниже, но непосредственно перед выполнением Верхним положения «согнувшись» выход в икстендид-позицию разрешен. Разъяснение: Панкейк не может завершиться в положении инверсии.

2.5.3 Нисходящие инверсии должны исполняться в контакте с оригинальной базой. Исключение: нисходящие инверсии с боковым вращением. Например: в переходах, где Верхний исполняет колесо, он может выйти из контакта с оригинальной базой, как только это становится необходимым.

2.5.4 Нисходящие инверсии не могут исполняться в контакте друг с другом.

2.6 Базы не должны находиться в положении мостик или в положении инверсии.

3. Пирамиды.

3.1 Пирамиды должны соответствовать ограничениям раздела «Станты» и «Сходы» и не должны быть выше, чем пирамида в два роста. Исключение: Переходы в икстендид-левел-стантах могут включать до 1 ½ Винта, если Верхний находится в контакте с Брэйсером, который находится на высоте преп-левел или ниже. Контакт должен быть создан до инициирования элемента и должен сохраняться до окончания перехода.

3.2 Верхний должен находиться в постоянном контакте с Базой. Исключение: смотри раздел 3.6.

3.3 Икстендид-левел-станты на одной ноге не должны соединяться с другими икстендид-левел-стантами на одной ноге.

3.4 Станты, пирамиды и отдельные спортсмены не должны перемещаться над/под/через другие станты, пирамиды или спортсменов. Исключение 1: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена. Исключение 2: спортсмен может перемещаться под стантом и стант может перемещаться над спортсменом.

3.5 Любой элемент, разрешенный в разделе 3.6 (Пирамиды. Релизы) так же будет являться разрешенным, если он выполняется в контакте с Базой и Брэйсером или в контакте с двумя Брэйсерами, если это необходимо.

3.6 Релизы.

3.6.1 В пирамидах во время переходов Верхний может проходить выше уровня два роста, если он находится в постоянном физическом контакте с, по крайней мере, одним спортсменом, находящимся на высоте уровня преп-левел или ниже на протяжении всего перехода. Разъяснение: Верхний должен вернуться в контакт с Базой прежде, чем он выйдет из контакта с Брэйсером.

3.6.2 Верхний может перемещаться над другим Верхним, если он находится с ним в Брэйс, и Верхний, над которым исполняется перемещение, находится на высоте уровня преп-левел или ниже.

3.6.3 Переход должен быть непрерывным.

3.6.4 В Переходах, которые не включают положение инверсии, может происходить смена Баз при соблюдении следующих условий:

а) Верхний должен находиться в непрерывном контакте со спортсменом, который находится на высоте преп-левел или ниже;

б) Верхний должен быть пойман по крайней мере двумя Кэтчерами, один из которых Споттер. Оба Кэтчера должны быть стационарными; не должны быть вовлечены в хореографию или любой другой элемент на момент инициирования перехода; должны находиться в постоянном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода.

3.6.5 Релизы не могут осуществляться при помощи Брэйсеров, находящихся на высоте выше уровня преп-левел.

3.7 Инверсии.

3.7.1 Инверсии в пирамидах должны соответствовать разделу Правил 2.5 (Станты. Инверсии.)

3.8 Релизы, в которых есть Инверсии с брэйсом.

3.8.1 В Пирамидах можно исполнять релизы, в которых есть инверсии с брэйсом, в том числе флипы с брэйсом, если Верхний находится в постоянном контакте с, по крайней мере, двумя Брэйсерами, находящимися на высоте преп-левел или ниже. Смена Брэйсеров во время такого перехода не допускается. Разъяснение 1: контакт Верхнего с Базой после релиза должен восстановиться прежде, чем Верхний выйдет из контакта с Брэйсерами. Разъяснение 2: флип должен исполняться с двумя разными Брэйсерами, которые должны располагаться с двух разных сторон относительно Верхнего (например: «справа и сзади»; «справа и слева» и так далее).

3.8.2 В Инверсиях с брэйсом можно исполнять до 1 ¼ Флипа и 0 Винта.

3.8.3 В Инверсиях с брэйсом смена Баз запрещена.

3.8.4 В инверсиях с брэйсом не должно быть фиксации Верхнего - переход должен быть исполнен без остановки.

3.8.5 Все инверсии с брэйсом должны заканчиваться ловлей Верхнего, по крайней мере, тремя Кэтчерами. Исключение: в инверсиях с брэйсом, оканчивающихся на высоте преп-левел или выше, где Верхний находится в вертикальном положении, должен быть, по крайней мере, один Кэтчер и два Споттера. Все Кэтчеры и Споттеры должны быть стационарными. Все Кэтчеры и Споттеры должны находиться в непрерывном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода. Ни один из Споттеров и Кэтчеров не должен быть вовлечен ни в какой другой элемент или в исполнение какой бы то ни было хореографии помимо перехода с момента инициирования перехода.

3.8.6 В инверсиях с брэйсом Верхний не должен перемещаться вниз, по направлению к соревновательной поверхности, пока он находится в положении инверсии.

3.8.7 Инверсии с брэйсом не могут исполняться в контакте с другим релизом.

4. Сходы.

4.1 При сходе в крэдл со станта с одиночной базой должен быть, по крайней мере, один Споттер, который будет страховать рукой область спины, головы и шеи Верхнего при приеме в крэдл.

4.2 При сходе в крэдл со станта с мульти-базой должно быть два Кэтчера и один Споттер, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать область спины, шеи и головы Верхнего.

4.3 Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться Базой или Споттером. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.4 Со станта на одной ноге разрешены сходы с вращением до 1 ¼ Винта.

4.5 Со станта на двух ногах разрешены сходы с вращением до 2 ¼ Винта.

4.6 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над/под или через сход. Сход не должен исполняться над/ под/через стант, пирамиду, спортсмена или аксессуар.

4.7 При исполнении схода с вращением более 1 ¼ Винта, исполнение любых других элементов, кроме винта в сходе запрещено.

4.8 Фри - флип - станты запрещены.

4.9 Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.

4.10 В сходах не должно быть намеренных перемещений.

4.11 Во время сходов Верхние не должны соединяться друг с другом.

4.12 Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

4.13 При сходах с одиночной базы с несколькими Верхними каждый Верхний должен быть принят двумя Кэтчерами. Кэтчеры и База должны быть стационарными при инициировании Схода.

4.14 В сходах из положения инверсии винты запрещены.

5. Тоссы.

- 5.1 Тоссы с участием до 4 Баз разрешены. Одна из Баз обязательно должна быть позади Верхнего во время тосса и может помогать осуществлять тосс.
- 5.2 Все Базы во время тосса должны стоять обеими ногами на соревновательной поверхности. Приземление из тосса обязательно должно быть в крэдл. Верхний должен быть пойман в крэдл-позицию, по меньшей мере, тремя из оригинальных баз, одна из которых должна находиться в зоне плеч/головы Верхнего. Базы не должны намеренно перемещаться во время тосса. Исключение: во время исполнения кик-фулл перемещение Баз (вращение всех Баз вокруг вертикальной оси, проходящей через таз Верхнего по направлению к соревновательной поверхности) на 180 градусов (1/2 Винта) разрешено.
- 5.3 Во время инициирования тосса обе стопы Верхнего должны находиться в/на руках Базы.
- 5.4 Флипы, инверсии, намеренные перемещения в тоссах запрещены.
- 5.5 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под тоссом. Тосс не должен исполняться над или под стантом, пирамидой, отдельным спортсменом или аксессуаром.
- 5.6 В тоссах разрешено исполнение максимум двух элементов.
- 5.7 В тоссах разрешено исполнение до 2 ¼ Винта.
- 5.8 В тоссах с Винтом более чем 1 ½ запрещено исполнение каких-либо других элементов помимо Винта.
- 5.9 Во время тосса Верхние не могут соединяться с другими Верхними и не должны быть в контакте с Базами (Базой) или Брэйсерами.
- 5.10 Тоссы разрешены только в стантах с единственным Верхним.

УРОВЕНЬ 5

1. Акробатика.

1.1 Общая акробатика.

1.1.1. Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности. Спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в вертикальной неперевернутой позиции, прежде чем исполнит заход на стант.

1.1.2. Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.1.3. Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.1.4. Дайв-роллы разрешены. Исключение: Дайв-ролл с винтом запрещен.

1.1.5. Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.2. Акробатика с места.

В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 Флипа и 1 Винта.

1.3. Акробатика с разбега.

В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 Флипа и 1 Винта.

2. Станты.

2.1 Споттер необходим для каждого Верхнего на уровне выше преп-левл.

2.2 Икстендид-левл- станты на одной ноге разрешены.

2.3 Разрешены переходы с вращением до 2 ¼ Винта.

2.4 Фри-флип-станты запрещены.

2.5 Сплит-кэтч с одиночной базой запрещен.

2.6 В стантах с одиночной базой и с несколькими Верхними для каждого Верхнего необходим Споттер.

2.7 Станты. Релизы.

2.7.1 Релизы разрешены, но не должны выполняться на высоте более 46 см (18 дюймов) над вытянутыми руками Баз. Разъяснение: если во время релиза расстояние между тазом Верхнего и ладонями вытянутых рук Баз/ы более, чем длина вытянутых ног Верхнего плюс 46 см (18 дюймов), то такой релиз будет классифицироваться как тосс и должен соответствовать разделу Правил «Тоссы» и «Сходы».

2.7.2 Приземление в положение инверсии из релиза запрещено. Релиз из положения инверсии в неперевернутое положение не должен выполняться в сочетании с Винтом. Исключение: при заходе на стант из фляка вперед разрешено $\frac{1}{2}$ Винта. При выполнении релиза из положения инверсии в неперевернутое положение, который оканчивается на высоте преп-левел или выше, необходимо наличие Споттера.

2.7.3 Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без сопровождения. Исключение 1: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен. Исключение 2: сход с одиночной базы с несколькими Верхними.

2.7.4 Хеликоптер на 180 градусов разрешен. Верхний должен быть пойман по крайней мере тремя Кэтчерами, один из которых должен страховать область головы, шеи и плеч Верхнего.

2.7.5 Во время исполнения релизов запрещены намеренные перемещения.

2.7.6 Релизы не должны выполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.7.7 В релизах Верхние не должны соединяться друг с другом. Исключение: одиночная база с несколькими Верхними.

2.8 Инверсии.

2.8.1 В икстендид-левел-стантах Верхний может находиться в положении инверсии.

2.8.2 Нисходящие инверсии с уровня преп-левел или выше разрешены и должны выполняться с участием, по крайней мере, трех Кэтчеров, двое из которых должны страховать зону плеч, шеи и головы Верхнего. Контакт должен начать создаваться на высоте преп-левел или выше. Разъяснение: если нисходящая инверсия выполняется с высоты уровня преп-левел или ниже, то наличие трех Кэтчеров не обязательно, но если стант начинается на высоте преп-левел, а далее проходит через икстендид-левел, то три Кэтчера обязательны. Исключение: кач из икстендид-левел-станта, в котором Верхний находится в положении инверсии (например, стойка на руках), на уровень преп-левел разрешен.

2.8.3 Нисходящие инверсии должны выполняться в контакте с оригинальной базой. Исключение: нисходящие инверсии с боковым вращением. Например: в переходах, где Верхний исполняет колесо, он может выйти из контакта с оригинальной базой, как только это становится необходимым.

2.8.4 Нисходящие инверсии, исполняемые с высоты выше преп-левел:

а) не должны фиксироваться в положении инверсии. Исключение: кач из икстендид-левел-станта, в котором Верхний находится в положении инверсии (например, стойка на руках), на уровень преп-левел разрешен.

б) не должны проходить через положение, в котором Верхний касается соревновательной поверхности, находясь в положении инверсии.

2.8.5 Нисходящие инверсии не могут выполняться в контакте друг с другом.

2.9 Базы не должны находиться в положении мостик или в положении инверсии.

3. Пирамиды.

3.1 Пирамиды должны соответствовать ограничениям раздела «Станты» и «Сходы» и не должны быть выше, чем пирамида в два роста.

3.2 Верхний всегда должен находиться в контакте с Базой. Исключение: смотри раздел 3.3.

3.3 Пирамиды. Релизы.

3.3.1 В Пирамидах во время переходов Верхний может проходить выше уровня два роста, если он находится в постоянном физическом контакте с, по крайней мере, одним спортсменом, находящимся на высоте уровня преп-левел или ниже на протяжении всего перехода. Разъяснение: Верхний должен вернуться в контакт с Базой прежде, чем он выйдет из контакта с Брэйсером.

3.3.2 Релизы, в которых нет инверсии, должны быть исполнены с участием, по крайней мере, двух Кэтчеров, один из которых может быть Споттером. Оба Кэтчера должны быть стационарными; не должны быть вовлечены в хореографию или другой элемент, помимо релиза, на момент инициирования перехода; должны находиться в постоянном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода.

3.3.3 В релизах, которые не включают положение инверсии, может происходить смена Баз при соблюдении следующих условий:

а) Верхний должен находиться в непрерывном контакте со спортсменом, который находится на высоте преп-левел или ниже;

б) Верхний должен быть пойман, по крайней мере, двумя Кэтчерами, один из которых Споттер. Оба Кэтчера:

- должны быть стационарными;

- не должны быть вовлечены в хореографию или любой другой элемент на момент инициирования перехода;

- должны находиться в постоянном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода.

3.3.4 Релизы не могут осуществляться при помощи Брэйсеров, находящихся на высоте выше уровня преп-левел.

3.4 Пирамиды. Инверсии.

3.4.1 Инверсии в пирамидах должны соответствовать разделу Правил 2.8 (Станты. Инверсии.).

3.5 Пирамиды. Релизы, в которых есть инверсии с брэйсом.

3.5.1 В пирамидах можно исполнять релизы, в которых есть инверсии с брэйсом, в том числе флипы с брэйсом, если Верхний находится в постоянном контакте с, по крайней мере, одним Брэйсером, находящимся на высоте преп-левел или ниже. Смена Брэйсеров во время такого перехода не допускается. Разъяснение: контакт Верхнего с Базой после релиза должен восстановиться прежде, чем Верхний выйдет из контакта с Брэйсером.

3.5.2 В релизах с инверсией с брэйсом можно исполнять до $1\frac{1}{4}$ Флипа и $1/2$ Винта.

3.5.3 В Релизах с инверсией с брэйсом, включая ассистированный флип, где есть вращение более $1/2$ Винта, разрешено максимум $3/4$ Флипа, при условии, что релиз начинается из вертикальной неперевернутой позиции, Верхний не проходит через горизонтальное положение, и вращение не превышает 1 Винта.

3.5.4 В пирамидах в релизах с инверсией разрешается смена Баз.

3.5.5 В инверсиях с брэйсом не должно быть фиксации Верхнего - переход должен быть исполнен без остановки.

3.5.6 Релизы, в которых есть инверсии с брэйсом, но нет винта, должны исполняться с участием, по крайней мере, трех Кэтчеров. Исключение: в инверсиях с брэйсом, оканчивающихся на высоте преп-левел или выше, где Верхний находится в вертикальном положении, должен быть, по крайней мере, один Кэтчер и два Споттера. Все Кэтчеры и Споттеры должны быть стационарными. Все Кэтчеры и Споттеры должны находиться в непрерывном визуальном контакте с Верхним на протяжении всего перехода. Ни один из Споттеров и Кэтчеров не должен быть вовлечен ни в какой другой элемент или в исполнение какой бы то ни было хореографии помимо перехода с момента инициирования перехода.

3.5.7 Релизы, в которых есть инверсии с брэйсом с Винтом $1/4$ и более, должны исполняться с участием, по крайней мере, трех Кэтчеров. Все Кэтчеры должны быть стационарными. Все Кэтчеры и Споттеры должны находиться в непрерывном визуальном

контакте с Верхним на протяжении всего перехода. Ни один из Кэтчеров не должен быть вовлечен ни в какой другой элемент или в исполнение какой бы то ни было хореографии помимо перехода с момента инициирования перехода.

3.5.8 В инверсиях с брэйсом Верхний не должен перемещаться вниз, по направлению к соревновательной поверхности, пока он находится в положении инверсии.

3.5.9 Верхний, исполняющий релиз с инверсией с брэйсом не может находиться в контакте с другим Верхним, исполняющим релиз.

4. Сходы.

4.1 При сходе в крэдл со станта с одиночной базой должен быть отдельный Споттер, который будет страховать рукой область спины, головы и шеи Верхнего при приеме в крэдл.

4.2 При сходе в крэдл со станта с мульти-базой должно быть два Кэтчера и отдельный Споттер, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать область спины, шеи и головы Верхнего.

4.3 Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться оригинальной базой или Споттером. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.4 В сходах разрешено до 2 ¼ Винта.

4.5 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под сходом. Сход не должен исполняться над или под стантом, пирамидой, спортсменом или аксессуаром.

4.6 Фри - флип - станты запрещены.

4.7 Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.

4.8 В сходах не должно быть намеренных перемещений.

4.9 Во время сходов Верхние не должны соединяться друг с другом.

4.10 Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

4.11 При сходах с одиночной базы с несколькими Верхними каждый Верхний должен быть принят двумя Кэтчерами. Кэтчеры и База должны быть стационарными при инициировании схода.

4.12 В сходах из положения инверсии винты запрещены.

5. Тоссы.

5.1 Тоссы с участием до 4 Баз разрешены. Одна из Баз обязательно должна быть позади Верхнего во время тосса и может помогать осуществлять тосс.

5.2 Все Базы во время тосса должны стоять обеими ногами на соревновательной поверхности. Приземление из тосса обязательно должно быть в крэдл. Верхний должен быть пойман в крэдл-позицию, по меньшей мере, тремя из оригинальных Баз, одна из которых должна находиться в зоне плеч/головы Верхнего. Базы не должны намеренно перемещаться во время тосса. Исключение: во время исполнения кик-фулл перемещение Баз (вращение всех Баз вокруг вертикальной оси, проходящей через таз Верхнего по направлению к соревновательной поверхности) на 180 градусов (1/2 Винта) разрешено.

5.3 Во время инициирования тосса обе стопы Верхнего должны находиться в/на руках Базы.

5.4 Флипы, инверсии, переходы Баз в тоссах запрещены.

5.5 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под тоссом. Тосс не должен исполняться над или под стантом, пирамидой, отдельным спортсменом или аксессуаром.

5.6 В тоссах разрешено исполнение до 2 ½ Винта.

5.7 Во время тосса Верхние не могут соединяться с другими Верхними и не должны быть в контакте с Базами (Базой) или Брэйсерами.

5.8 Тоссы разрешены только в стантах с единственным Верхним.

УРОВЕНЬ 6

1. Акробатика.

1.1 Общая акробатика.

1.1.1. Все акробатические элементы должны начинаться и заканчиваться на соревновательной поверхности.

1.1.2. Акробатика над, под, через стант, другого спортсмена, аксессуар запрещена. Перепрыгивать через другого спортсмена разрешено.

1.1.3. Во время исполнения акробатических элементов спортсмен не должен удерживать или находиться в контакте с какими бы то ни было аксессуарами.

1.1.4. Дайв-роллы разрешены. Исключение: дайв-ролл с винтом запрещен.

1.1.5. Прыжки не классифицируются как акробатические элементы. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

1.2. Акробатика с места.

В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 Флипа и 1 Винта.

1.3. Акробатика с разбега.

В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 Флипа и 1 Винта.

2. Станты.

2.1 Споттеры.

2.1.1. Споттер необходим в стантах выше уровня преп-левел, в которых База использует для удержания Верхнего одну руку. Исключение: кьюпи, либерти.

2.1.2. Споттер необходим во время исполнения заходов в стант, в которых Верхний исполняет более одного Винта или оказывается в инверсии.

2.1.3. Споттер необходим в стантах выше уровня преп-левел, в которых Верхний находится в положении инверсии.

2.1.4. Споттер необходим при заходе на стант, в котором База использует для удержания Верхнего одну руку, если заход исполняется с уровня выше, чем граунд-левел.

2.2 Икстендид-левел- станты на одной ноге разрешены.

2.3 Разрешены переходы с вращением до 2 ¼ Винта.

2.4 Ривайнд с фри-флиппом или с ассестированным флипом разрешен. В ривайнде разрешено до 1 Флипа и 1 ¼ Винта. Исключение 1: если ривайнд оканчивается в крэдл, то разрешено до 1 ¼ Флипа. Все ривайнды, которые оканчиваются ниже уровня преп-левел, должны исполняться при помощи двух Кэтчеров. Исключение 2: ривайнды после рондата или фляка назад разрешены, но перед фляком или рондатом не должно быть исполнено никакого акробатического элемента. (Фляк или Рондат должны быть исполнены с места.)

2.5 Сплит-кэтч с одиночной базой запрещен.

2.6 В стантах с одиночной базой и с несколькими Верхними для каждого Верхнего необходим Споттер.

2.7 Станты. Релизы.

2.7.1 Релизы разрешены, но не должны исполняться на высоте более 46 см (18 дюймов) над вытянутыми руками Баз. Разъяснение: если во время Релиза расстояние между тазом Верхнего и ладонями вытянутых рук Баз/ы более, чем длина вытянутых ног Верхнего плюс 46 см (18 дюймов), то такой релиз будет классифицироваться как тосс и должен соответствовать разделу Правил «Тоссы» и «Сходы».

2.7.2 Релизы не должны оканчиваться в положении инверсии..

2.7.3 Релизы должны завершаться на оригинальной базе. Исключение 1: в коед-стайл-тоссе возможна смена Базы, если Верхний выбрасывается одной Базой, а ловля Верхнего осуществляется с участием, по крайней мере, одной Базы и дополнительного Споттера, которые не вовлечены ни в какую другую хореографию или в какой-либо элемент на момент инициирования тосса. Исключение 2: сход с одиночной базы с несколькими

Верхними. Разъяснение: спортсмен не может приземлиться на соревновательную поверхность без сопровождения.

2.7.4 Хеликоптер на 180 градусов разрешен. Верхний должен быть пойман по крайней мере тремя Кэтчерами, один из которых должен страховать область головы, шеи и плеч Верхнего.

2.7.5 Релизы не должны намеренно перемещаться. Исключение: смотри пункт 2.7.3.

2.7.6 Релизы не должны исполняться над, под или через другие станты, пирамиды или отдельных спортсменов.

2.7.7 В релизах Верхние не должны соединяться друг с другом. Исключение: одиночная база с несколькими Верхними.

2.8 Инверсии.

2.8.1 Нисходящие инверсии с уровня выше преп-левел должны исполняться с участием, по крайней мере, двух Кэтчеров. Верхний должен находиться в постоянном контакте с Базой.

3. Пирамиды.

3.1 Разрешены пирамиды в $2\frac{1}{2}$ роста.

3.2 В Пирамидах в $2\frac{1}{2}$ роста необходимы два Споттера для каждого Верхнего, который удерживается спортсменом второго ряда. Один из Споттеров должен находиться сзади Верхнего, а другой спереди или сбоку от Верхнего. Споттер, который находится спереди или сбоку от Верхнего, должен иметь возможность своевременно осуществить страховку Верхнего, в случае его схода вперед. Оба Споттера должны находиться на позициях в момент загрузки Верхнего в стант.

3.3 В заходах с уровня граунд-левел, в которых Верхний оказывается в фазе полета, разрешено до 1 Флипа (не более $\frac{3}{4}$ Флипа между моментом выхода из контакта с соревновательной поверхностью и моментом загрузки) и 1 Винта; или 0 Флипа и 2 Винта. В заходах с уровня выше граунд-левел в котором Верхний оказывается в фазе полета разрешено до 1 Флипа и 0 Винта; или 0 Флипа и 2 Винта.

3.4 Пирамиды. Релизы.

3.4.1 В Пирамидах во время переходов Верхний может проходить выше уровня $2\frac{1}{2}$ роста в следующих случаях:

- а) если исполняется релиз с участием Верхнего и спортсменов второго ряда (во время исполнения релиза, смена спортсменов второго ряда, исполняющих релиз, не допускается);
- б) релизы, исполняемые с уровня в $2\frac{1}{2}$ роста не должны оканчиваться в положении лежа на животе или в положении инверсии.

3.5 Пирамиды. Инверсии.

3.5.1 Инверсии в пирамидах $2\frac{1}{2}$ роста разрешены.

3.5.2 Нисходящие инверсии должны исполняться с участием, по крайней мере, двух Баз. Верхний, исполняющий нисходящую инверсию, должен находиться в постоянном контакте с Базой или другим Верхним, не исполняющим нисходящую инверсию.

3.6 Пирамиды. Релизы, в которых есть Инверсии с Брэйсом.

3.6.1 В Релизах с Инверсией с Брэйсом можно исполнять до $1\frac{1}{4}$ вращения через голову и 1 Винта.

3.6.2 Релизы с инверсией с брэйсом должны исполняться в постоянном контакте со спортсменом, находящимся на уровне преп-левел или ниже. Ловля из такого релиза должна осуществляться с участием, по крайней мере, двух Кэтчеров. Исключение: если релиз оканчивается на уровне в $2\frac{1}{2}$ роста, то, она может исполняться с участием одного Кэтчера.

3.6.3 Все релизы с инверсией с брэйсом, которые оканчиваются в вертикальном положении на уровне преп-левел или выше должны исполняться с участием, по крайней мере, одной Базы и одного дополнительного Споттера. База и Споттер должны быть: стационарные; должны находиться в постоянном визуальном контакте с Верхним на

протяжении всего элемента; не должны быть вовлечены в какую бы то ни было хореографию или элемент на момент инициирования релиза.

3.7 Релиз без контакта с Брэйсером, исполняемый на высоте $2 \frac{1}{2}$ роста, не должен оканчиваться в положении лежа на животе или в положении инверсии. В таких релизах разрешено 0 Флипов и 1 Винт.

3.8 В пирамиде пэйпер-долл, в которой Базы используют одну руку для удержания Верхнего, для каждого Верхнего необходим Споттер.

4. Сходы.

4.1 При сходе в крэдл с одиночной Базы, в котором выполняется более $1 \frac{1}{4}$ Винта, должен быть отдельный Споттер, который будет страховать рукой область спины, головы и шеи Верхнего при приеме в крэдл.

4.2 Сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться оригинальной базой или Споттером. Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

4.3 В сходах с любых стантов и пирамид в 2 роста разрешено до $2 \frac{1}{4}$ Винта, и должно быть, по крайней мере два Кэтчера. В сходах с пирамид в $2 \frac{1}{2}$ роста разрешено до $1 \frac{1}{2}$ Винта и должно быть, по крайней мере, два Кэтчера, один из которых должен быть стационарным на момент инициирования схода. Исключение: в тауэр-пирамиде типа «2-1-1», где спортсмен второго ряда и Верхний находятся в положении «лицом вперед» относительно Базы, может быть исполнено 2 Винта.

4.4 Сходы с пирамиды в $2 \frac{1}{2}$ роста не могут оканчиваться в положении лежа лицом вниз или в положении инверсии.

4.5 В сходах с фри-флипом разрешается до $1 \frac{1}{4}$ Флипа и $\frac{1}{2}$ Винта. Такие сходы должны выполняться с участием, по крайней мере, двух Кэтчеров, один из которых является оригинальной базой. Такие сходы могут начинаться с уровня преп-левел или ниже. Такие сходы не могут выполняться с пирамиды в $2 \frac{1}{2}$ роста. Сходы не должны намеренно перемещаться. Исключение: разрешено выполнять $\frac{3}{4}$ Флипа вперед с Пирамиды в $2 \frac{1}{2}$ роста в крэдл. Такой сход должен быть исполнен с участием двух Кэтчеров, расположенных с двух разных сторон относительно Верхнего, один из которых должен быть стационарным на момент инициирования схода. В таких сходах не должно быть Винта.

4.6 Сходы с фри-флипом на соревновательную поверхность разрешены только с флипом вперед. В таком Сходе разрешено до 1 Флипа и 0 Винтов. Такие Сходы должны выполняться с участием Оригинальной базы (возвращаться в оригинальную базу). В таких сходах должен быть Споттер. Такие сходы не должны намеренно перемещаться. Такие сходы должны начинаться с уровня преп-левел или ниже и не должны быть исполнены с пирамиды в $2 \frac{1}{2}$ роста.

4.7 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под сходом. Сход не должен выполняться над или под стантом, пирамидой, спортсменом или аксессуаром.

4.8 Сходы должны заканчиваться в оригинальной базе.

4.9 В сходах не должно быть намеренных перемещений.

4.10 Во время сходов Верхние не должны соединяться друг с другом.

4.11 Дропы и кувьрки любого вида в сходах запрещены.

4.12 При сходах с одиночной базы с несколькими Верхними каждый Верхний должен быть принят двумя Кэтчерами. Кэтчеры и База должны быть стационарными при инициировании Схода.

4.13 Крэдлы из стантов, в которых База использует одну руку для удержания Верхнего, в которых есть Винт, должны выполняться с участием Споттера, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать голову, шею и плечи Верхнего.

5. Тоссы.

5.1 Тоссы с участием до 4 Баз разрешены. Одна из Баз обязательно должна быть позади Верхнего во время Тосса и может помогать осуществлять тосс. Исключение 1: перемещающиеся тоссы. Исключение 2: арабский флип, в котором 3-ий спортсмен должен находиться спереди по отношению к Верхнему, чтобы на момент окончания элемента оказаться на позиции задней Базы для приема Верхнего в крэдл.

5.2 Во время инициирования тосса обе стопы Верхнего должны находиться в/на руках Базы.

5.3 В тоссах с флипами разрешено до $1 \frac{1}{4}$ Флипа + 2 элемента. Группировка, пайк или бланш не классифицируются как дополнительные элементы. «Пайк + раскрытие + дабл-фул» - разрешено. «Группировка + икс-аут + дабл-фул» - запрещено, так как икс-аут классифицируется как дополнительный элемент. Примечание: арабский флип вперед, исполненный после $1 \frac{1}{2}$ Винта разрешен.

5.4 Станты, пирамиды, отдельные спортсмены или аксессуары не должны перемещаться над или под тоссом. Тосс не должен исполняться над или под стантом, пирамидой, отдельным спортсменом или аксессуаром.

5.5 В Тоссах без флипа разрешено исполнение до $3 \frac{1}{2}$ Винта.

5.6 Если Верхний принимается в крэдл в новую базу, то прием должен осуществляться с участием трех стационарных Кэтчеров. Кэтчеры не должны быть вовлечены ни в какую другую хореографию или элемент на момент инициирования тосса. В таком тоссе разрешено до «0 флипа + $1 \frac{1}{2}$ Винта» или « $\frac{3}{4}$ Флипа вперед + 0 Винтов».

5.7 Во время Тосса Верхние не могут соединяться с другими Верхними и не должны быть в контакте с Базами (Базой) или Брэйсерами.

5.8 Тоссы разрешены только в Стантах с единственным Верхним.