



**МЕТОДИЧКА  
ДЛЯ ЧЕРЛІДЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ  
або  
перші кроки для успішного виступу  
в змаганнях “Пліч-о-пліч  
всеукраїнські шкільні ліги  
з черліденгу”**

## ВСТУП

2 2 - 2 2 .  
2 2 2  
2 2 2 2 ,  
2 2 2 . 2 2  
2 2 2

## НОМІНАЦІЯ “ЧЕР-ДАНС ФРИСТАЙЛ КОМАНДА”

2 2- 2 ,  
2 2 2  
- ). 2 2  
2 2 2 2 2  
2 2 2 2 2 2  
2 2 2 2 2 2  
2 2 2 2 2  
2 2 2 2 2  
2 2 2 2 2  
2 2 2 2 2

**УЧАСНИКИ:** - .

**СКЛАД КОМАНДИ:** 6- .

**ТРИВАЛІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ВПРАВИ:** 1 .

## Суддівський ПРОТОКОЛ Номінація “ЧЕР-ДАНС ФРИСТАЙЛ КОМАНДА”

<b>ТЕХНІКА</b>	
<b>Виконання техніки чер-данс рухів</b> Чіткі лінії рук, рівні, положення, рухи гострі, сильні і точні	10 _____
<b>Виконання танцювальної техніки</b> Правильні положення і рівні рук / корпусу / стегон / ніг / кистей рук / стоп, контроль положення корпусу, натягнутість, втримання рівноваги, стиль рухів	10 _____
<b>Виконання технічних навичок</b> Правильність виконання ліп-стрибків, чер-стрибків, обертань, підтримок, взаємодій тощо	10 _____
<b>ВИКОНАННЯ КОМАНДОЮ</b>	
<b>Синхронність / Виконання під музику</b> Рухи синхронно під музику	10 _____
<b>Єдність рухів</b> Однакові, зрозумілі, чисті і точні рухи кожного члена команди	10 _____
<b>Просторове розміщення на майданчику</b> Рівна / правильна відстань членів команди один від одного в процесі переходів і всього виступу	10 _____
<b>ХОРЕОГРАФІЯ</b>	
<b>Музикальність / Творчий підхід / Оригінальність</b> Відображення музикальних акцентів, стилю виконання, креативний підхід, оригінальні рухи	10 _____
<b>Постановка вправи / Візуальні ефекти</b> Побудови і переходи, рівні, контраст, пом-пони тощо	10 _____
<b>Рівень складності</b> Складність умінь, навичок, рухів, перенесення ваги тіла, зміна темпу тощо	10 _____
<b>ЗАГАЛЬНЕ ВРАЖЕННЯ</b>	
<b>Контакт із залом / Виразність / Відповідність</b> Вміння команди показувати динамічну та енергійну вправу видовишно та із закликком до глядачів. Музика, відповідна до вікової категорії; костюми і хореографія, які підсилюють постановку.	10 _____
Суддя _____	<b>РАЗОМ 100</b> _____

### КРИТЕРІЇ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
			2	2		

## ТЕХНІКА

### 1. БАЗОВІ ЧЕР-ДАНС РУХИ ТА НАВИЧКИ

#### 1.1. Робота рук. Техніка виконання. Базові чер-данс позиції рук

Робота рук. 2 2 , 2 , 2 .

2- 2 2 2  
- 2 2 2  
- 2 2 2

2 2 2  
: 2 . 2 2  
2 2 .



2 2 2 2 2 . 2 2 2 .



CLEAN

2

2

HIPS

2

2

2

2



CLASP

2  
2

2

CLAP

2

2

2

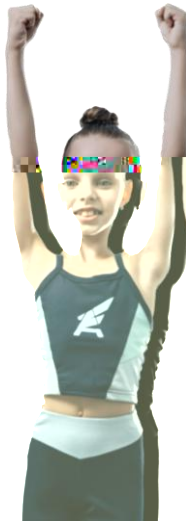


HIGH-V

2 2  
2  
2 2

LOW-V

2  
2 2



TOUCHDOWNH

2 2  
2 2 .

LOW TOUCHDOWN

2 2  
2 2



T-MOTION

2  
2 2  
2 2



/HALF-

2  
2 2



CANDLESTICKS

2 2  
2  
2 2



BUCKETS

2 2  
2  
2 2



DAGGERS

2  
2 2  
2



HANDS ON HEAD

2 2



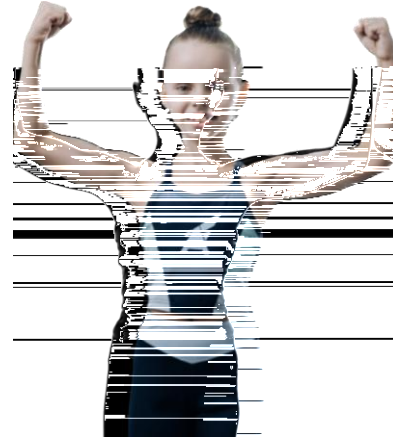
RIGHT L

2 2  
2

LEFT L

- 2 2 -





FRAME

2            2  
2  
2

2  
2  
2

MUSCLES

2            2                            2            2  
2    2  
2    2



KARATE

2  
2            2                            2  
2    2    2

HIGH X

2    2



LOW X

2

DOUBLE CHECK

45

2

2



2 2

-

2 2

- 2



2  
2 2 2  
2 2 2  
2

### 1.2. Робота ніг

2 2 2- 2  
2 2 2 2  
2 2 2  
2 : Pas de  
Bourr e, Chasse, Kick Ball Change .

### Рекомендації щодо техніки роботи ніг у чер-данс фристайл композиції:

- 2 2 (demi-pli ) 2
- 2 (relev ),
- 2
- 2

### 1.3. Стрибки у чер-данс фристайл композиції

2- 2 2 2- 2 -  
2

## Чер-стрибки

2- 2                                    2                                    2 ,                                    2



### STRAIGHT

2                                    2



### TUCK

2                                    2                                    2



2                                    2                                    2

### TOE TOUCH

2                                    2                                    2

2                                    -

### Приклад базової підготовки до чер-стрибка:

		2		2	;
1	2	2		2	;
2	2		2	2	(demi-pli );
3	2	;			
4	2		2		2
	2	(demi-pli )			

### Ліп-стрибки

-	2		2		2		2
	.	2		-	2	Grand Jet ,	Grand Jet
Second,	Calypso					D velopp	Leap to

*\*Примітка: при виконанні технічних елементів, враховуйте рівень навичок спортсмена/команди.*

*\*Контролюйте правильні положення і рівні рук/ корпусу/ стегон/ ніг/ кисті рук/ стоп, натягнутість, утримання рівноваги, стиль рухів.*

## 2. ВИКОНАННЯ КОМАНДОЮ

<u>Синхронність</u>	–	2	2	
<u>Єдність рухів</u>		2	2	
<u>Просторове розміщення на майданчику</u>		2	2	

## 3. ХОРЕОГРАФІЯ

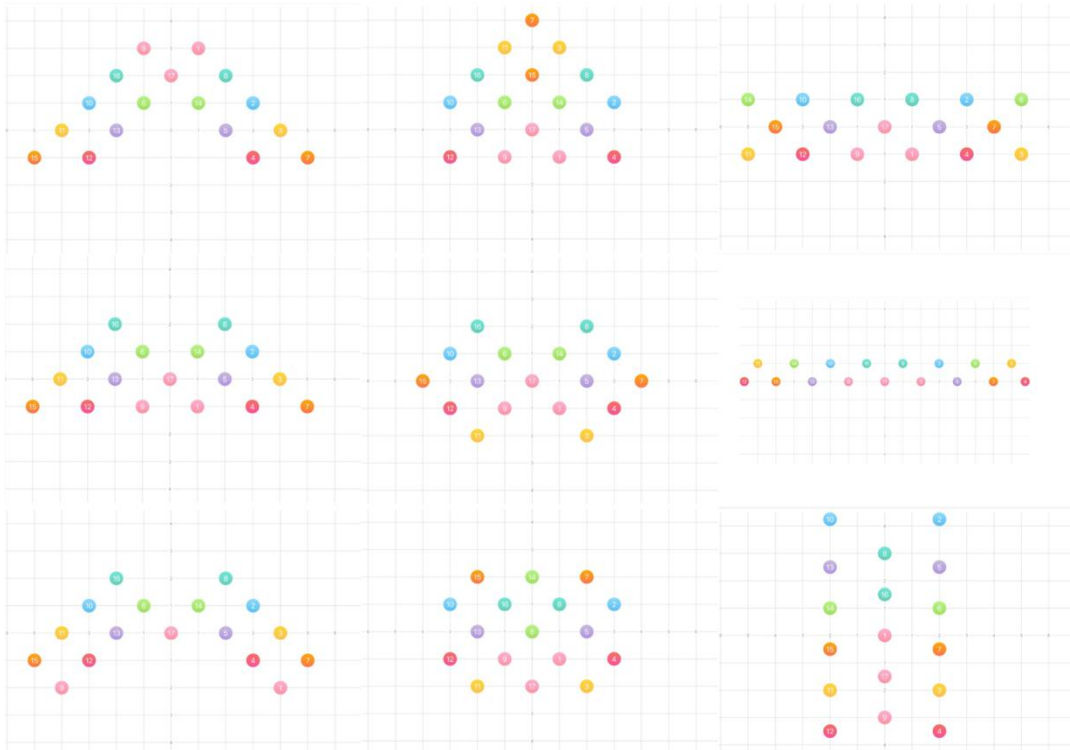
<u>Музикальність</u>		2	2	2
	2	2	2	2

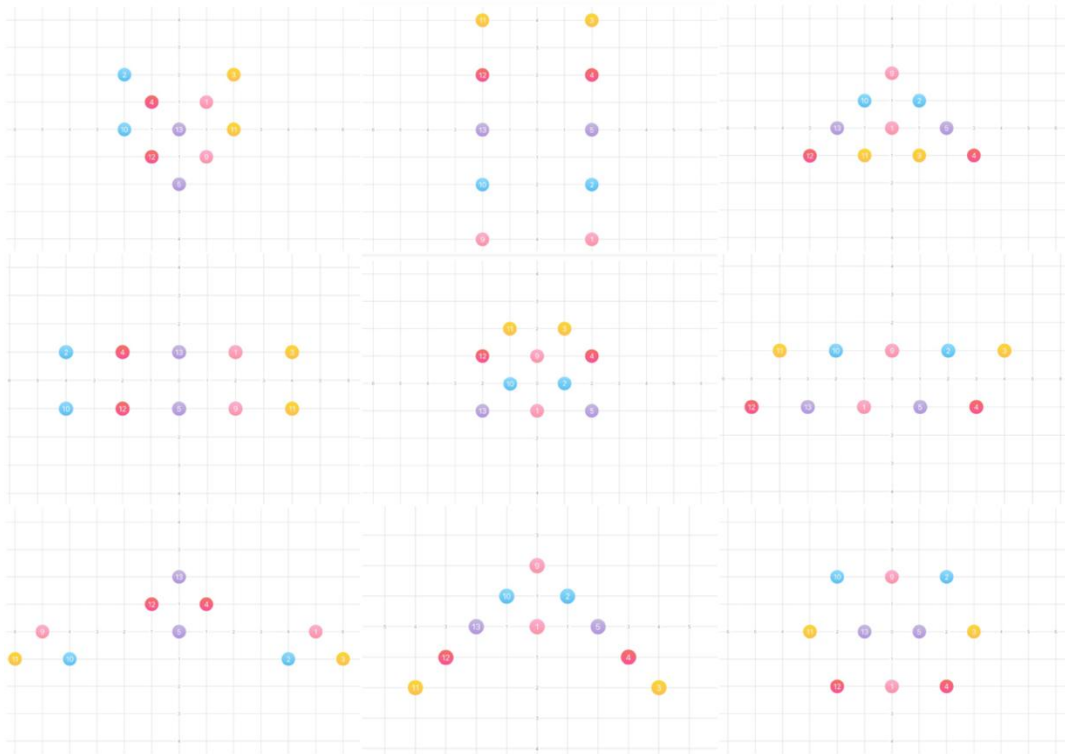
**Візуальні ефекти. Формациї, рівні, хвилі та групова робота**

2 , , 2 2 2 , 2 ( ) , 2 ,

**Формациї**

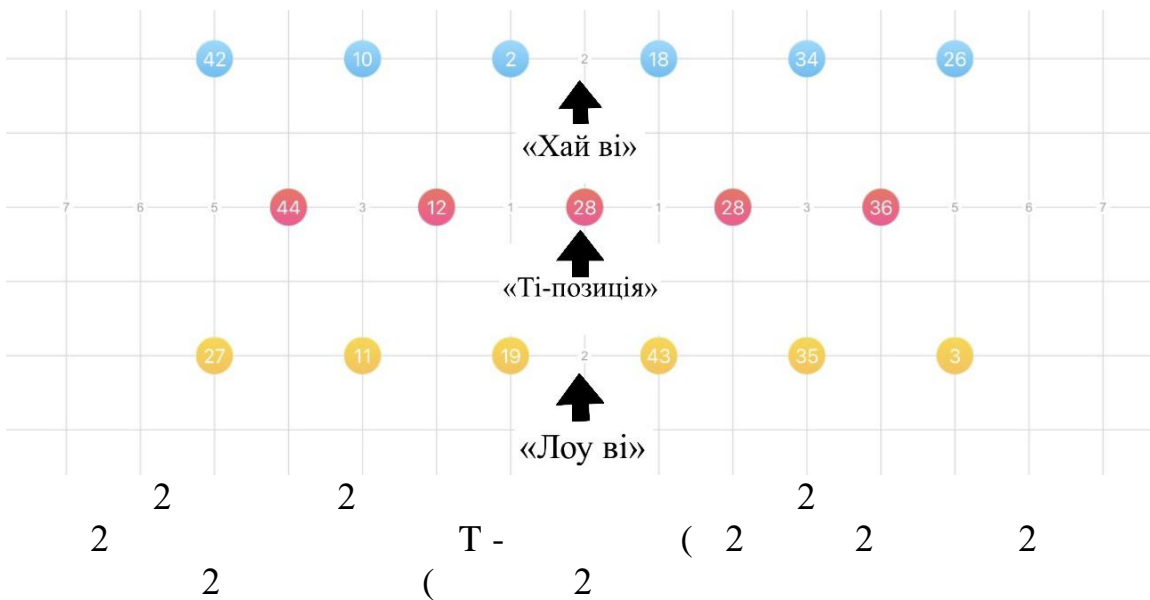
2 , 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2





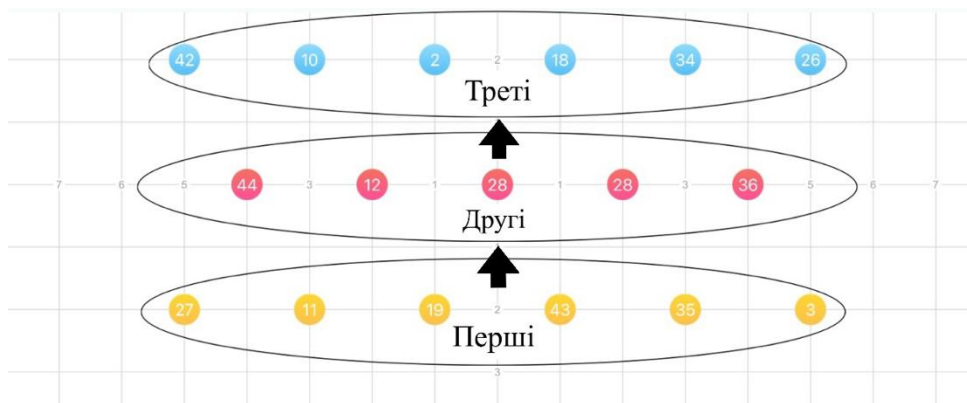
**Рівні**

2            2                            2

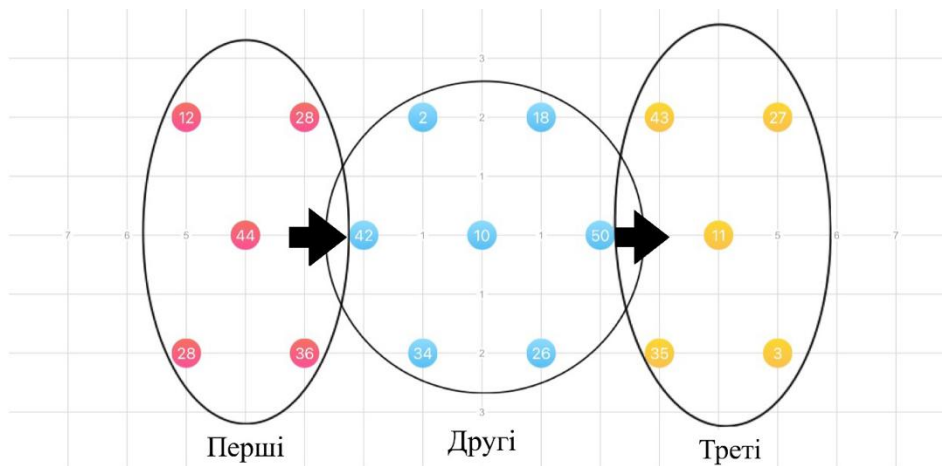


**Хвилі**

2      2      2

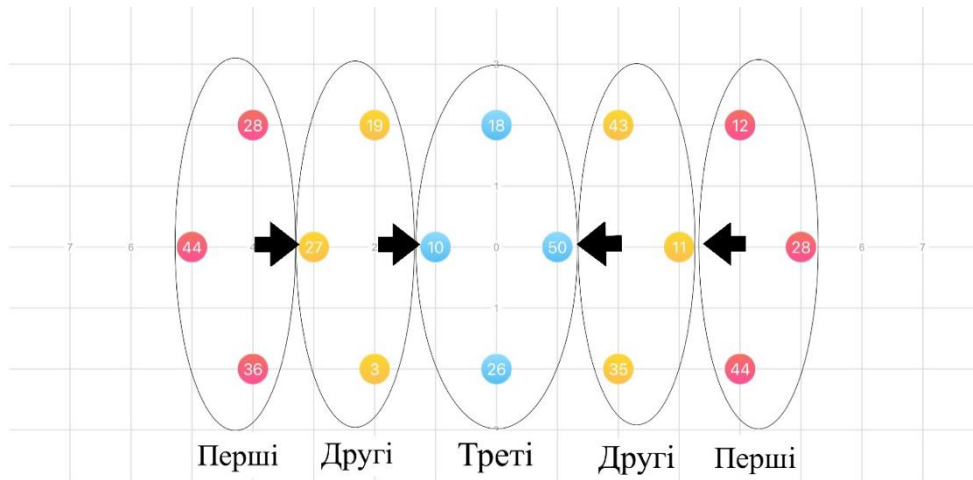


**Спереду назад**



**Зліва направо**





**З боків до середини**

**Групова робота**

2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

**Складність руху**

2 :

- ;

- 2 ;

- 2 2 ;

- ;

- 2 2

**4. ЗАГАЛЬНЕ ВРАЖЕННЯ**

**Контакт з залом. Виразність. Відповідність. Видовищність**

2 , 2 .

**Поради:**

- 2 2 ;
- 2 2 ;
- .

**5. ФОРМА**

- 2
- 2 , 2 ). 2 2 2
- 2 :
- 2 2 2 , 2
- 
- 

**6. ПОМПІОНИ**

2 2 2

**Виняток:**

.

**7. МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД**

- 2 2
- 2 2
- 2
- 2 2 2 2 ;
- 2 2

**КОДЕКС ЧЕРЛІДЕРІВ**  
(затверджений Європейським черліденговим союзом)

- 2 2 2 2 2 2 2 2 2
- 2 2 2 2
- 2 2 2
- 2 2
- 2 2 2 2
- 2 2 2 2 2
- 2 2
- 2 2 2
- 2 2 2 2 2
- 2 2 2 2 2
- 2 2 - 2 2
- 2 2 2

**ЧЕРЛІДЕРИ ЗОБОВ'ЯЗАНІ:**

- 2 2 2 2
- 2 2 2 2 2
- 2 2 2 2
- 2 2 2



- 2 2 2 2 2 2
- 2 2 2
- 2 2
- 2 2 2 2 2 2
- 2 2 2
- 2 2 2 2 2 2