



ПЛІЧ-О-ПЛІЧ

ВСЕУКРАЇНСЬКІ
ШКІЛЬНІ ЛІГИ



ЧЕРЛІДЕНГ

ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ВСЕУКРАЇНСЬКІ ШКІЛЬНІ ЛІГИ З ЧЕРЛІДЕНГУ

Етапи проведення змагань:

- **Етап 1 (шкільний)** – змагання проводяться в межах окремих закладів загальної середньої освіти з метою формування команд.
Дати проведення: грудень 2023 - січень 2024
- **Етап 2 (територіальний та районний у містах - обласних центрах)** - змагання проводяться серед закладів загальної середньої освіти в межах територіальних громад
Дати проведення: лютий - березень 2024
- **Етап 3 (районний та міський у містах - обласних центрах)** – змагання проводяться в межах районів областей між командами закладів загальної середньої освіти
Дати проведення: квітень - травень 2024
- **Етап 4 (обласний)** – змагання проводяться серед команд закладів освіти адміністративної складової територіального устрою України
Дати проведення: травень 2024
- **Етап 5 (всеукраїнський)** – фінальна частина змагань.
Дати проведення: червень 2024



Номінація:

- ▶ чер-данс-фрестайл команда згідно правил змагань з черліденгу

Учасники:

- ▶ учні 4-6 класів загальноосвітніх шкіл

Склад команди:

- ▶ 6 – 24 осіб

Тривалість змагальної програми:

- ▶ 1 хвилина 45 секунд - 2 хвилини



Форма

- ✓ Команда виступає в єдиній формі (плаття, подовжений топ та спідниця чи комбінезон)
- ✓ Волосся прибране в хвіст чи гульку, дозволений черлідерський атрибут: бант.

Заборонено:

- X** розпущене волосся



Пом пони

- ✓ Пом пони вважається частиною костюму і використовуються протягом всієї вправи

Заборонено:

- X** будь які прикраси: сережки, ланцюжки, каблучки, пірсинг



Музичний супровід

- ✓ Музика відповідає виступу, доповнює його та відповідає віку учнів
- ✓ Слова пісні є прийнятними для усіх глядачів в тому числі в перекладі з іноземної мови)

Заборонено:

- X** російські та білоруські автори та виконавці
- X** спів або спілкування між спортсменами під час вправи



Взуття

- ✓ Кросівки (без платформи)
- ✓ Кеди/балетки

Заборонено:

- X** взуття на платформі чи підборах
- X** виконання босоніж чи у шкарпетках

Основні положення рук у черліденгу



«МАЛЕНЬКЕ КОЛО»

Стиснутий кулак, направлений вперед зовнішнім ребром долоні.

«ВЕЛИКЕ КОЛО»

Стиснутий кулак, направлений вперед внутрішньою стороною долоні.



«ПОЧАТКОВА ПОЗИЦІЯ»

«CLEAN»

Руки витягнуті по боках,
кисті рук притиснуті до стегон.



«СТЕГНА»

«HIPS»

Стиснуті в кулаки кисті рук впираються
в стегна, лікті розведені в сторони.



«КЛЕСП»

«CIASP»

Кисті рук в кулаках з'єднані хлопком під підборіддям , лікті притиснуті до тулубу.



«КЛЕП»

«CLAP»

Плеском кисті рук з'єднуються під підборіддям , лікті притиснуті до тулубу.



«ХАЙ ВІ»
«HIGH V»

Руки витягнуті вгору, розведені на 45 градусів і знаходяться в площині перед тілом, «велике коло» направлене



«ЛОУ ВІ»
«LOW V»

Руки витягнуті вниз, розведені на 45 градусів і знаходяться в площині перед тілом, «велике коло» направлене



**«ТАЧДАУН»
«TOUCHDOWN»**

Руки витягнуті чітко вгору, паралельно одна одній, «маленьке коло» направлене вперед.



**«НИЖНІЙ ТАЧДАУН»
«LOW TOUCHDOWN»**

Руки витягнуті вниз, паралельно одна одній, кулаки розміщуються перед стегнами, «велике коло» направлене вперед.



«Ті-ПОЗИЦІЯ»

«T-MOTION»

Руки витягнуті в сторони, паралельно підлозі,
«велике коло» направлене вперед.



«ЛАМАНА Ті»

«BROKEN T»

Руки зігнуті з «Ті-ПОЗИЦІЇ», паралельно
підлозі, «маленьке коло» направлене вперед.



«ПІДСВІЧНИКИ»
«CANDLESTICKS»

Руки витягнуті вперед, паралельно одна одній та підлозі, «велике коло» направлене догори, «маленьке коло» - вниз.



«ВІДРА»
«BUCKETS»

Руки витягнуті вперед, паралельно одна одній та підлозі, «велике коло» направлене до центру, «маленьке коло» - вбік назовні.



«КИНДЖАЛИ»
«DAGGERS»

Зігнуті в ліктях руки , притиснуті ліктями до тулубу, кулаки на рівні плечей, «маленьке коло» направлене вперед.



«РУКИ ЗА ГОЛОВОЮ»
«HANDS ON HEAD»

Руки з'єднані кулаками за головою, лікті розведені в сторони.





«ПРАВА ЕЛ»

«RIGHT L»

Права рука витягнута у «ТІ-ПОЗИЦІЮ»,
ліва у положенні «ТАЧДАУН».

«ЛІВА ЕЛ»

«LEFT L»

Ліва рука витягнута у «ТІ-ПОЗИЦІЮ»,
права у положенні «ТАЧДАУН».



«РАМКА»
«FRAME»

Руки зігнуті у ліктях на 90 градусів руки, розташовані попереду, паралельно одна одній, лікті на рівні плечей, «маленьке коло» направлене вперед.



«МУСКУЛИ»
«MUSCLE»

Руки зігнуті в ліктях на 90 градусів руки знаходяться на рівні плечей, лікті розведені в сторону, «маленьке коло» направлене вперед.



«KARATE»

«KARATE»

Зігнуті руки відводяться ліктями назад, середина передпліччя притискається до тулубу, «маленьке коло» направлені всередину один до одного.



«ХАЙ ІКС»

«HIGH X»

Зігнуті в ліктях руки підняті ввєрх над головою та з'єднані зап'ястями одна з одною.



«ЛОУ ІКС»

«LOW X»

Зігнуті в ліктях руки опущені вниз та з'єднані зап'ястями одна з одною.



«ДАБЛ ЧЕК»

«DOUBLE CHECK»

Зігнуті лікті під кутом 90 градусів притиснуті до тулубу, «маленьке коло» направлене вперед.



«ЧИРІО»

«CHEERIO»

Руки підняті догори та з'єднані кулаками над головою, «маленьке коло» направлене вперед.



«ЧЕК МАК ПРАВОЮ»

«RIGHT CHECK MASK»

Права рука витягнута у «ХАЙ ВІ»,
ліва у положенні «ДАБЛ ЧЕК».

«ЧЕК МАК ЛІВОЮ»

«RIGHT CHECK MASK»

Ліва рука витягнута у «ХАЙ ВІ»,
права у положенні «ДАБЛ ЧЕК».

УКРАЇНЬСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ЧЕЕРЛІДІНГ
ГРУП ПІДТРИМКИ СПОРТИВНИХ КОМАНД



«ПАНЧ ПРАВОЮ»

«RIGHT PANCH»

Права рука витягнута у «ТАЧДАУН»,
ліва у положенні «СТЕГНА».



«ПАНЧ ЛІВОЮ»

«LEFT PANCH»

Ліва рука витягнута у «ТАЧДАУН»,
права у положенні «СТЕГНА».

Зміна положень рук здійснюється



Через зігнуті руки

youtu.be/C8Ti9aJ3zGw



Через рівні руки
youtu.be/S8bCKpXAill

ПРИКЛАДИ КОМБІНАЦІЙ



youtu.be/cHGSmZ8bKsQ

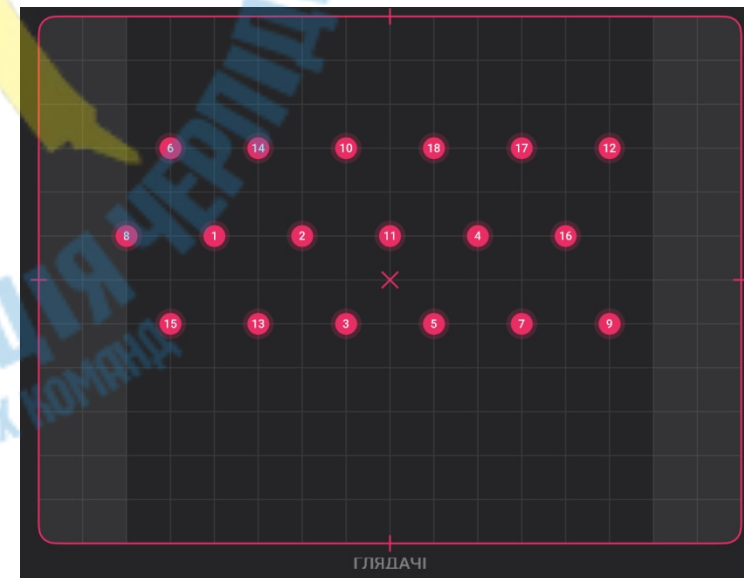
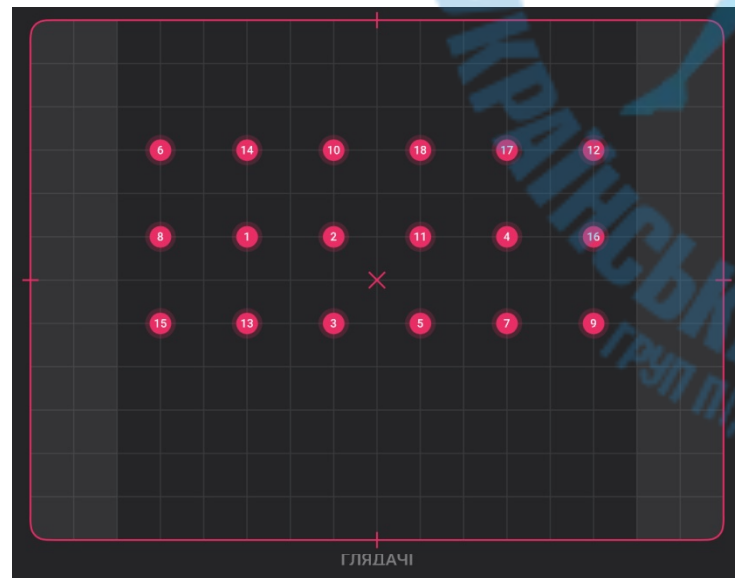
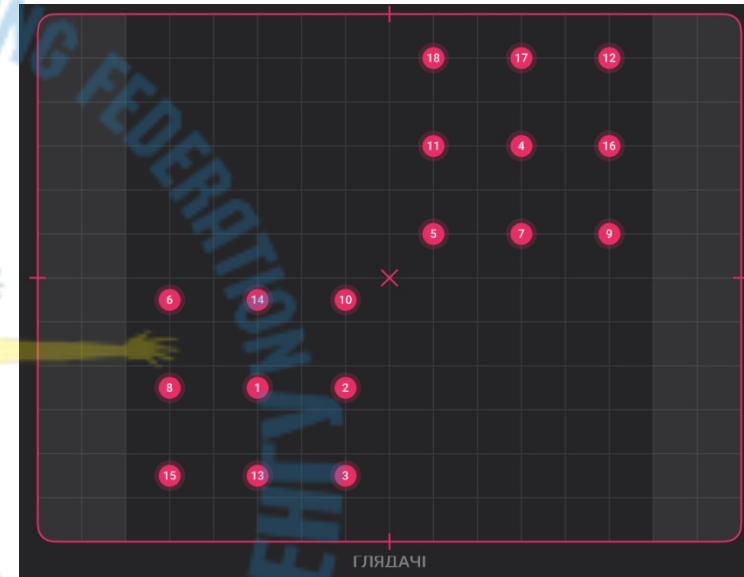
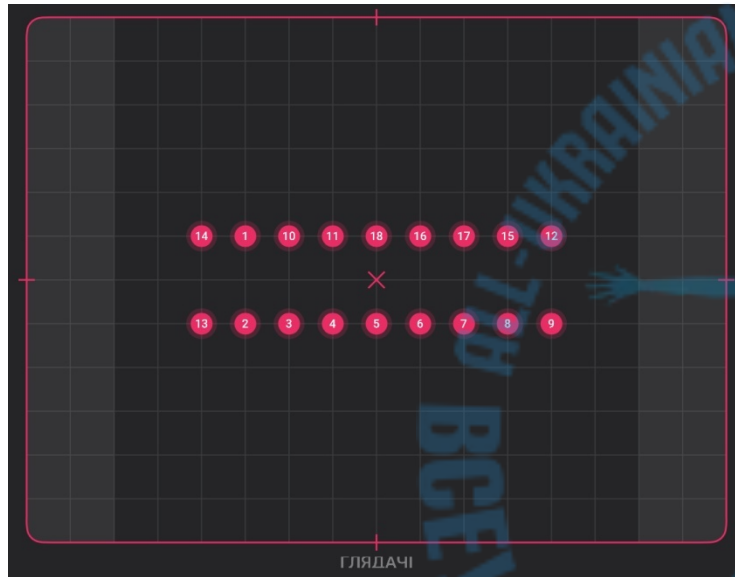


youtu.be/YPU7iKUvjpo



youtu.be/0apchm_44K4

ПРИКЛАДИ МАЛЮНКІВ У ПОСТАНОВЦІ

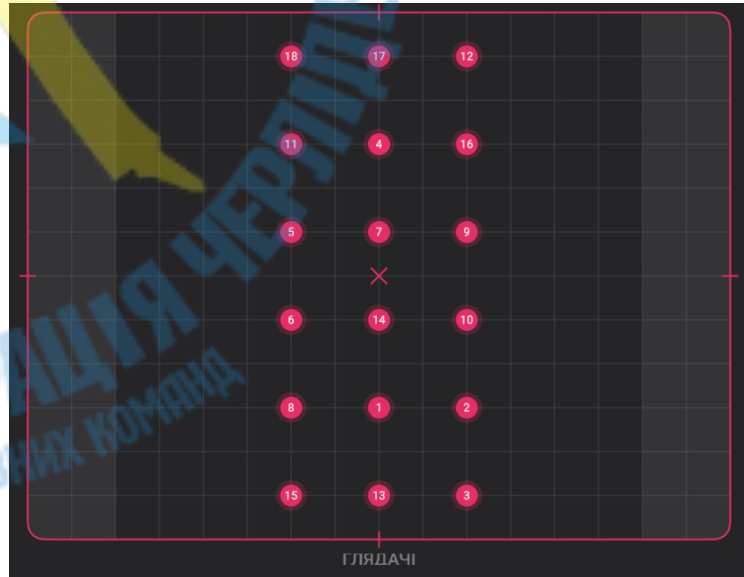
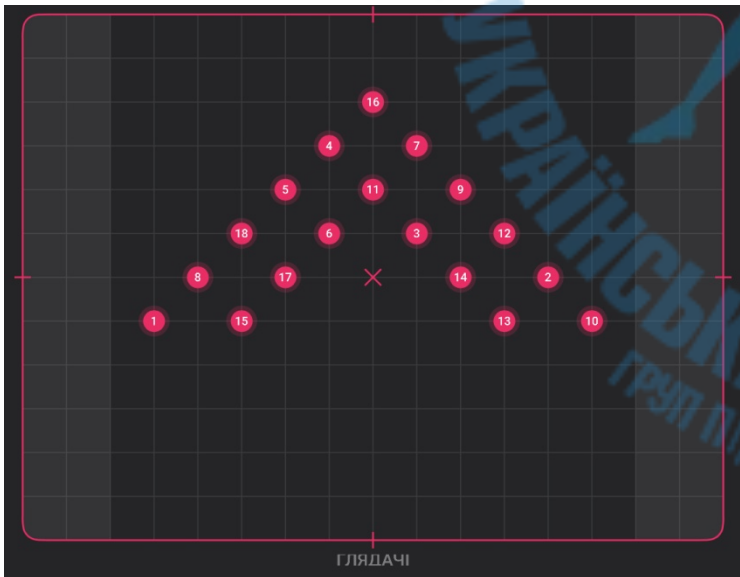
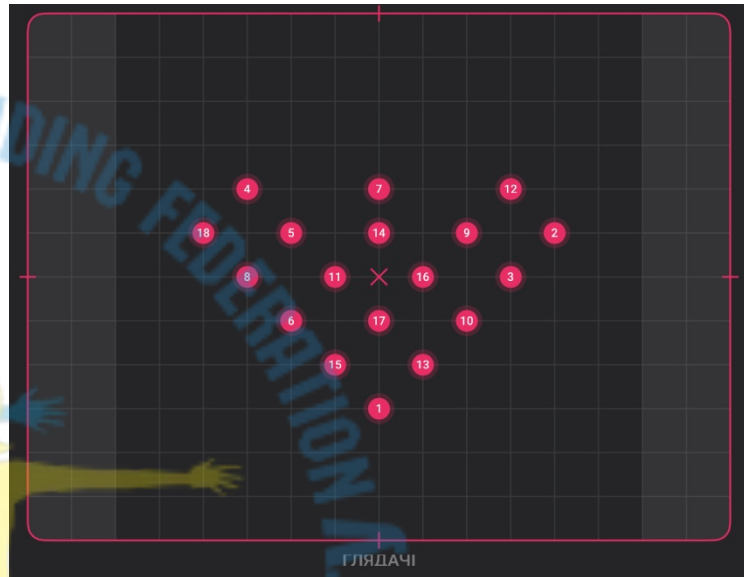
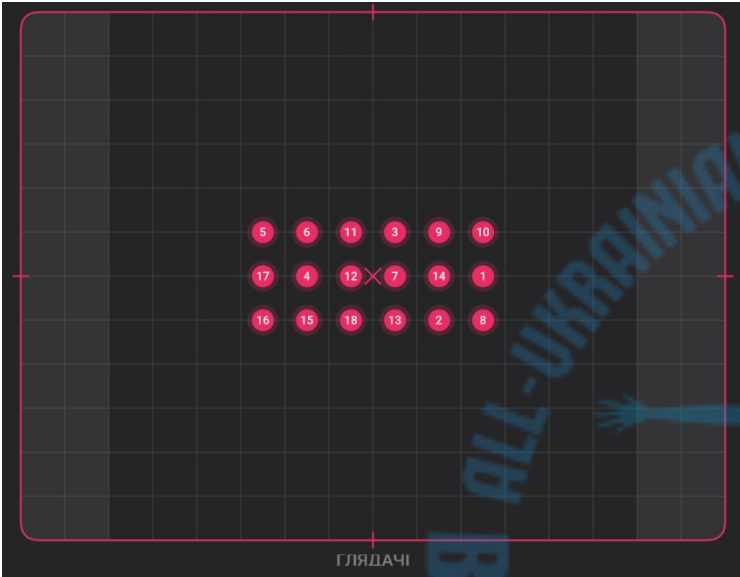


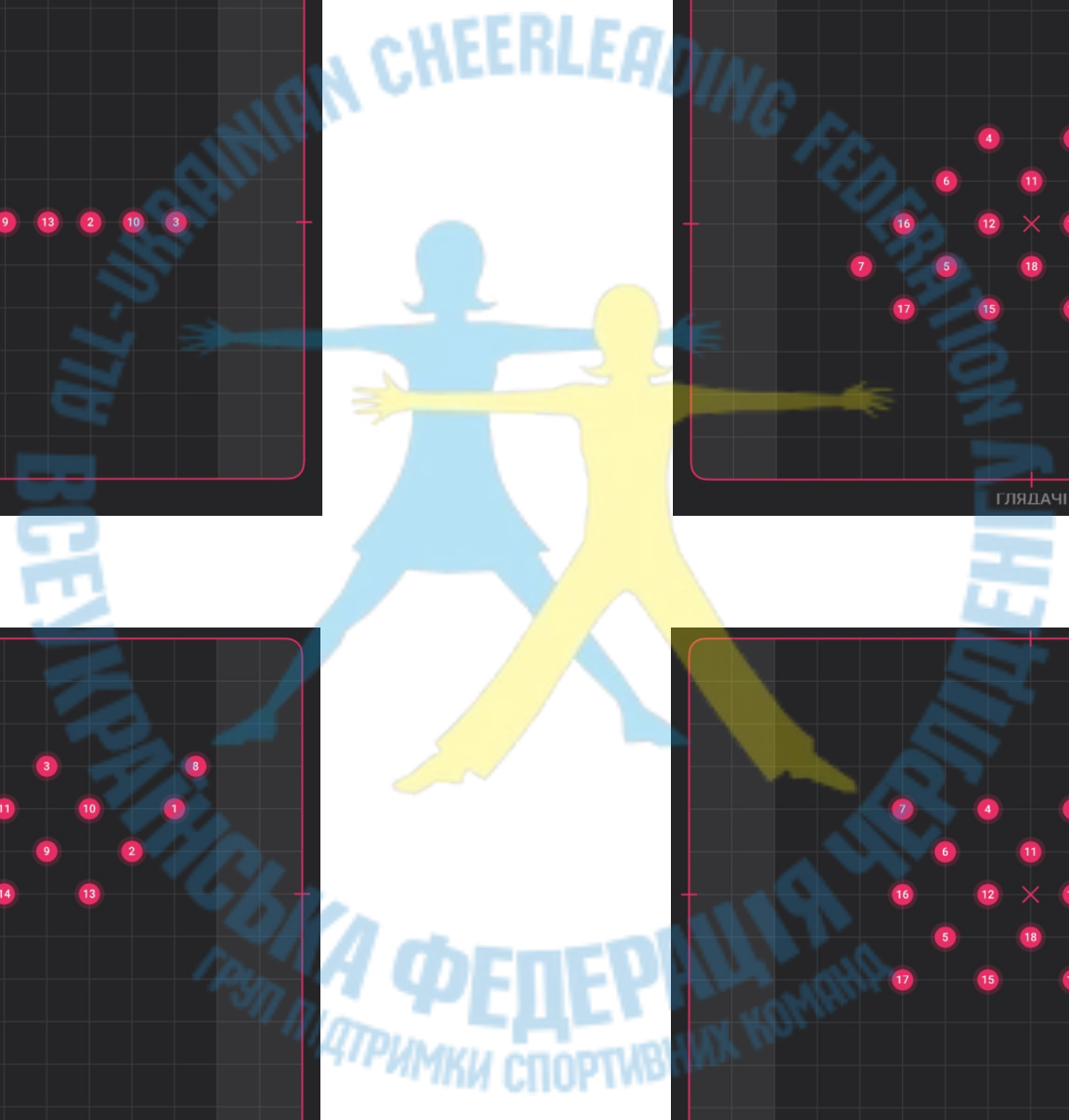
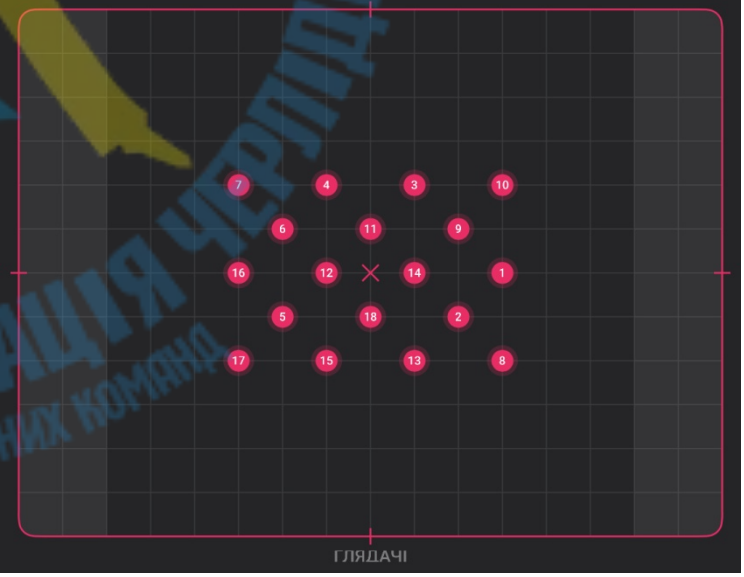
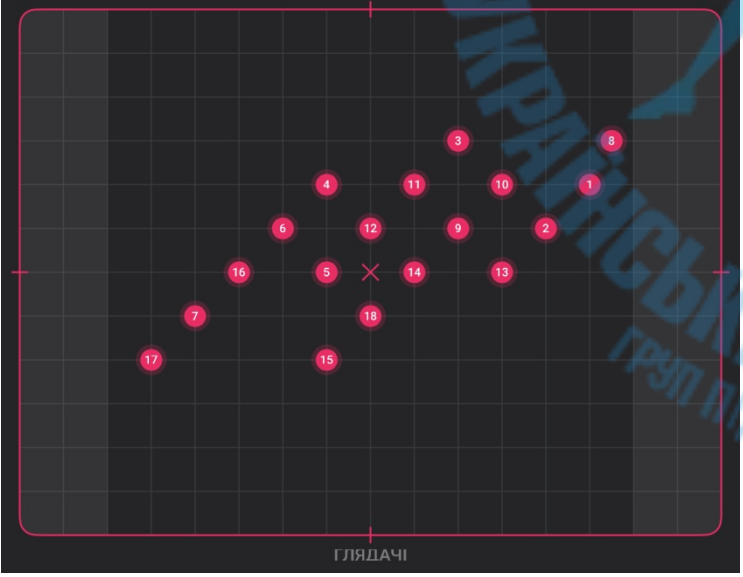
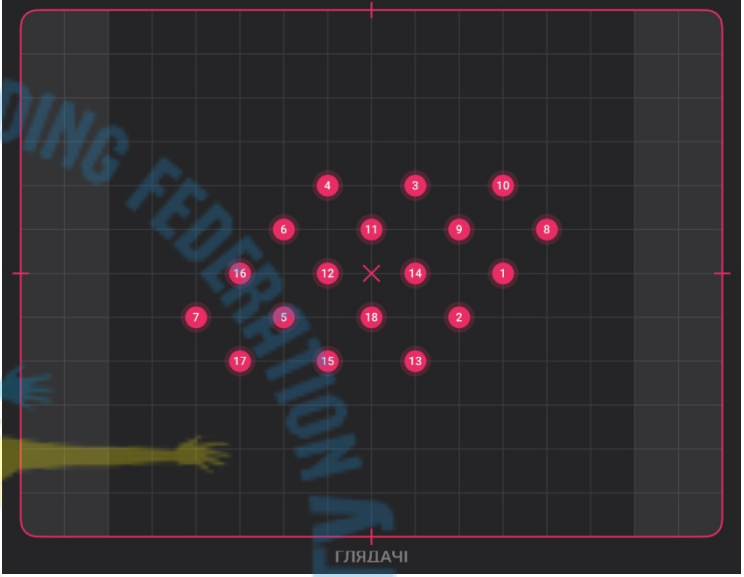
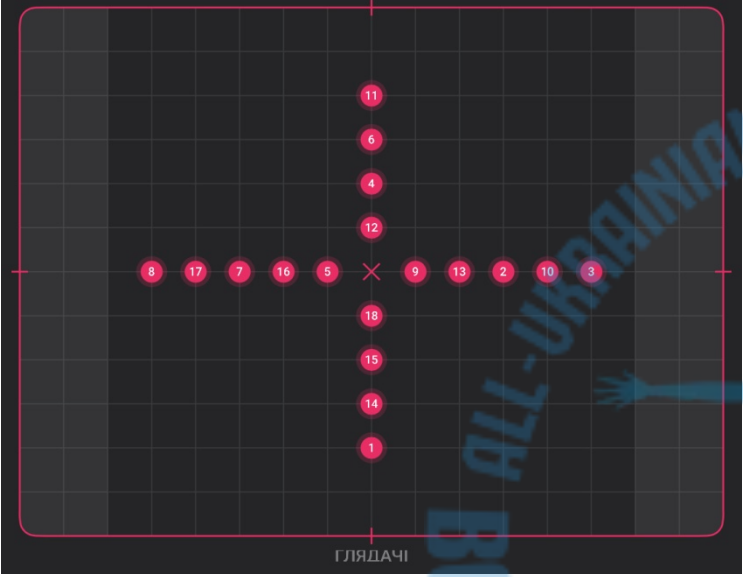
ГЛЯДАЧІ

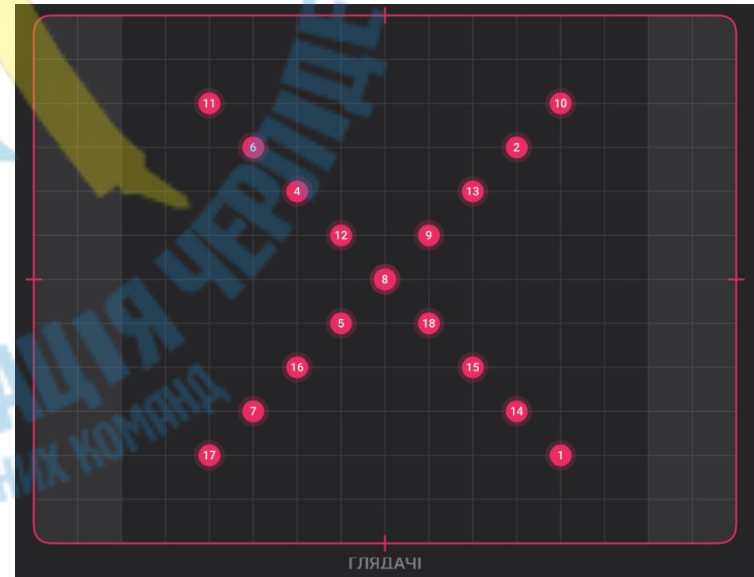
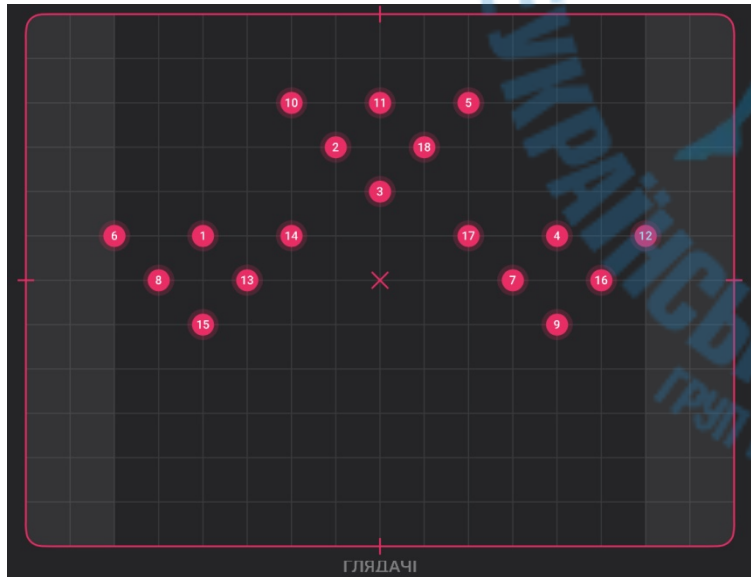
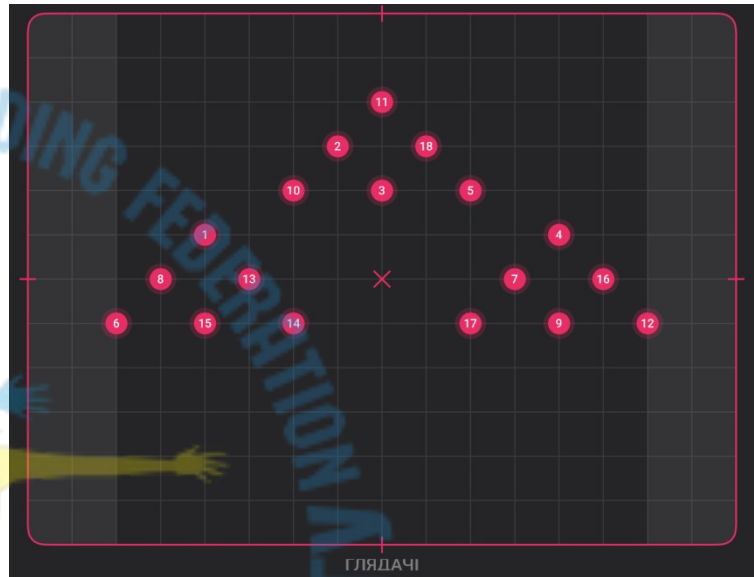
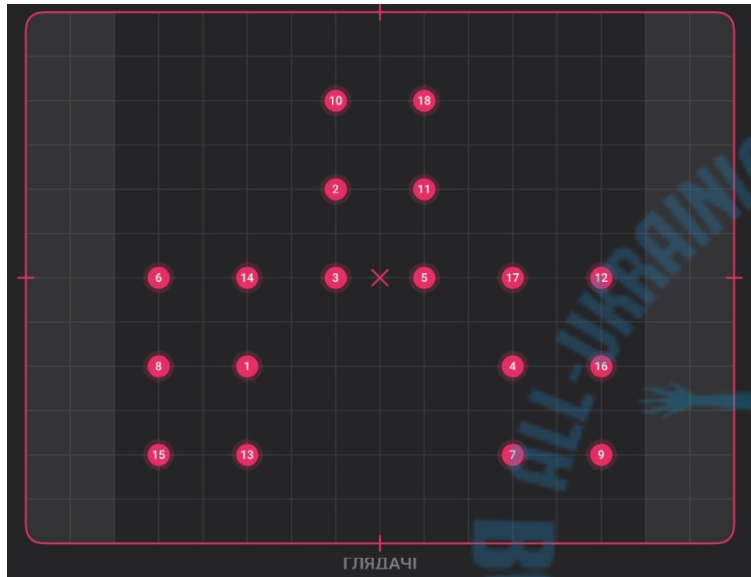
ГЛЯДАЧІ

ГЛЯДАЧІ

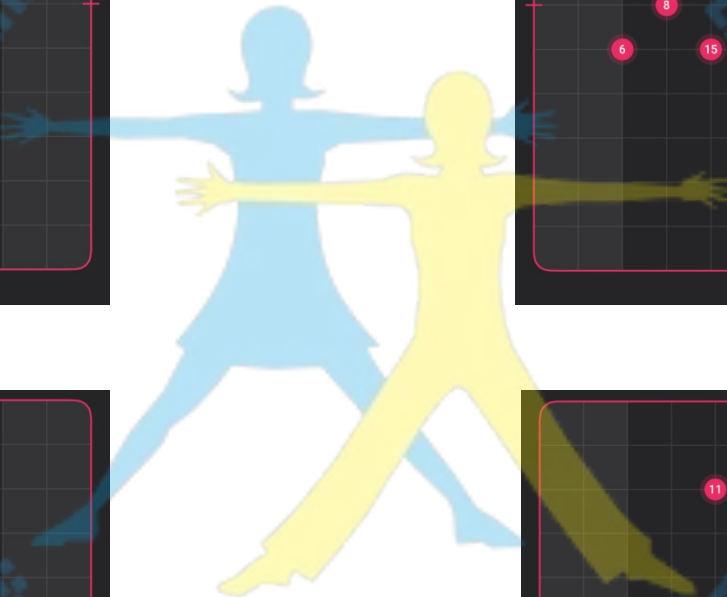
ГЛЯДАЧІ

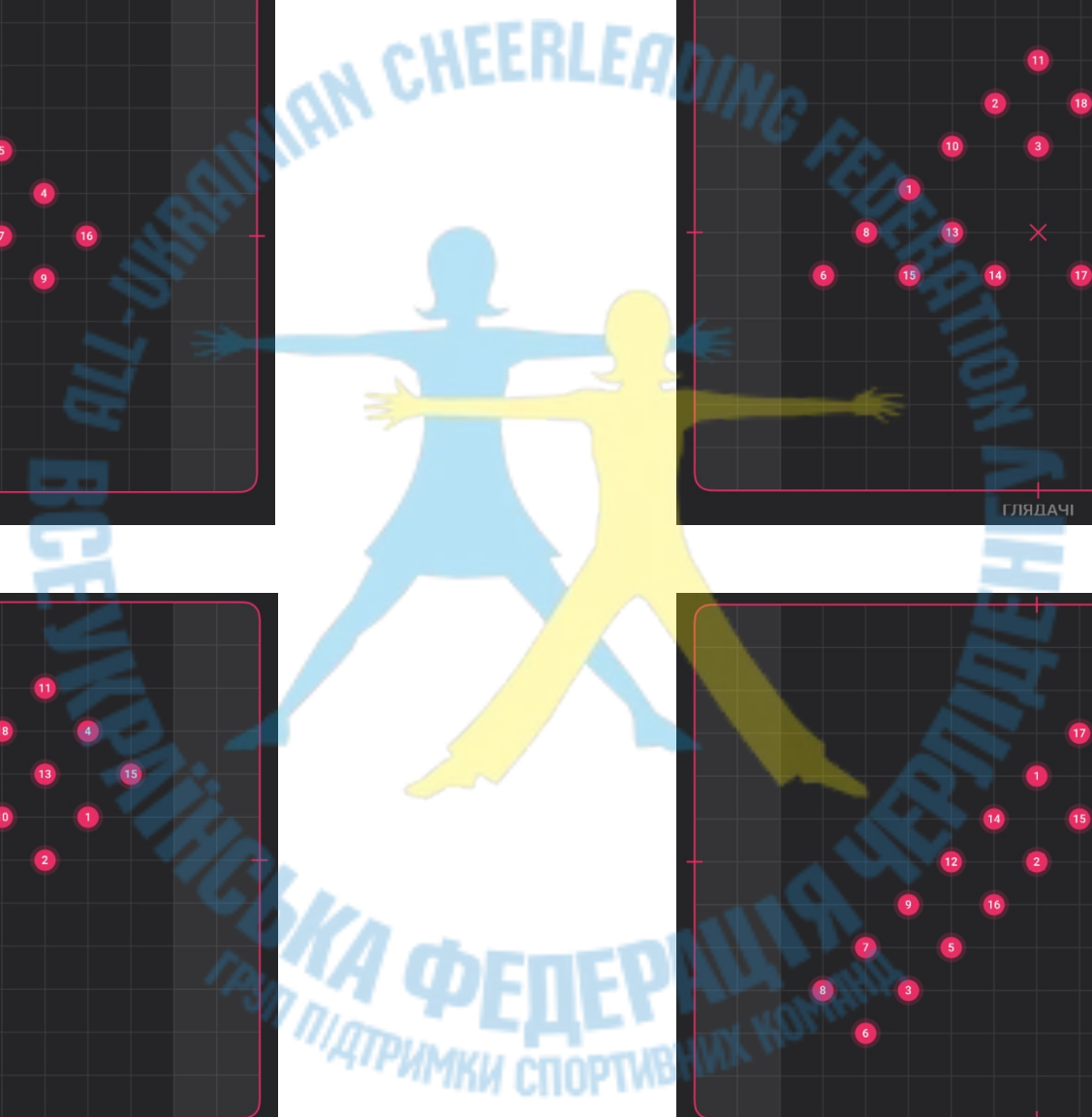
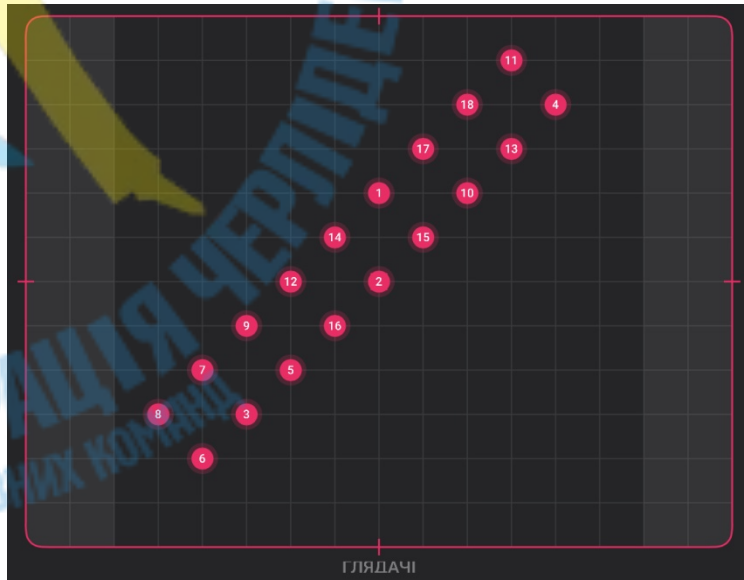
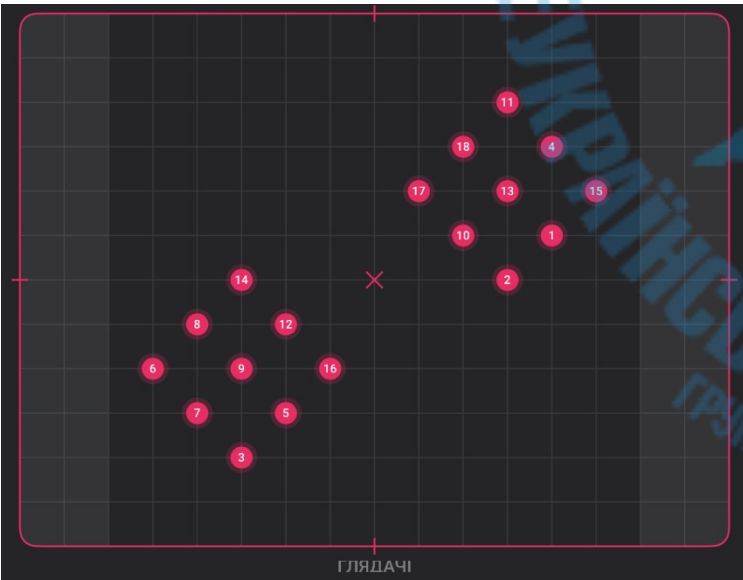
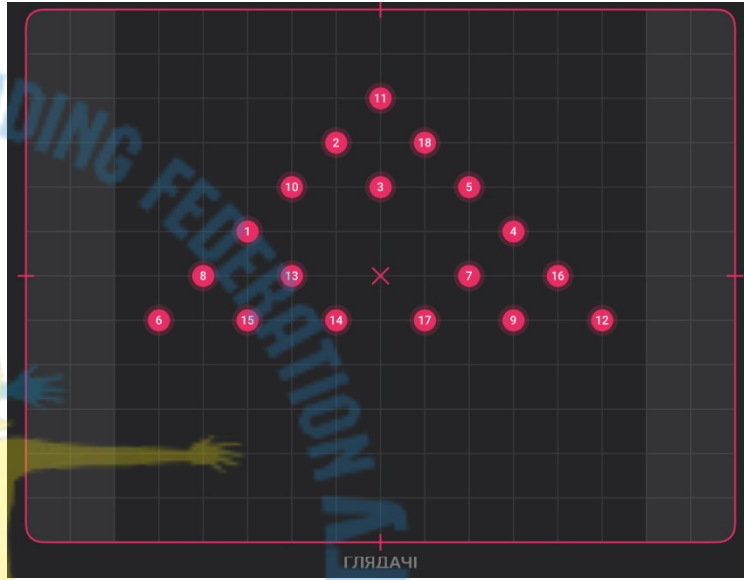
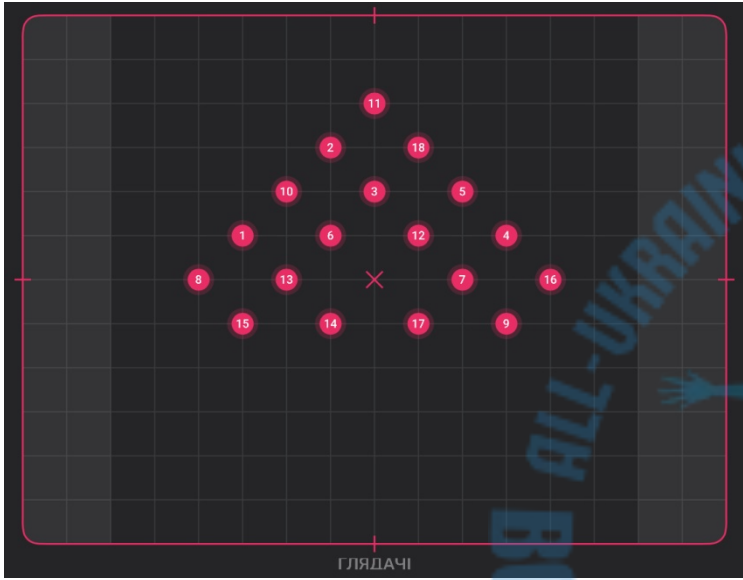


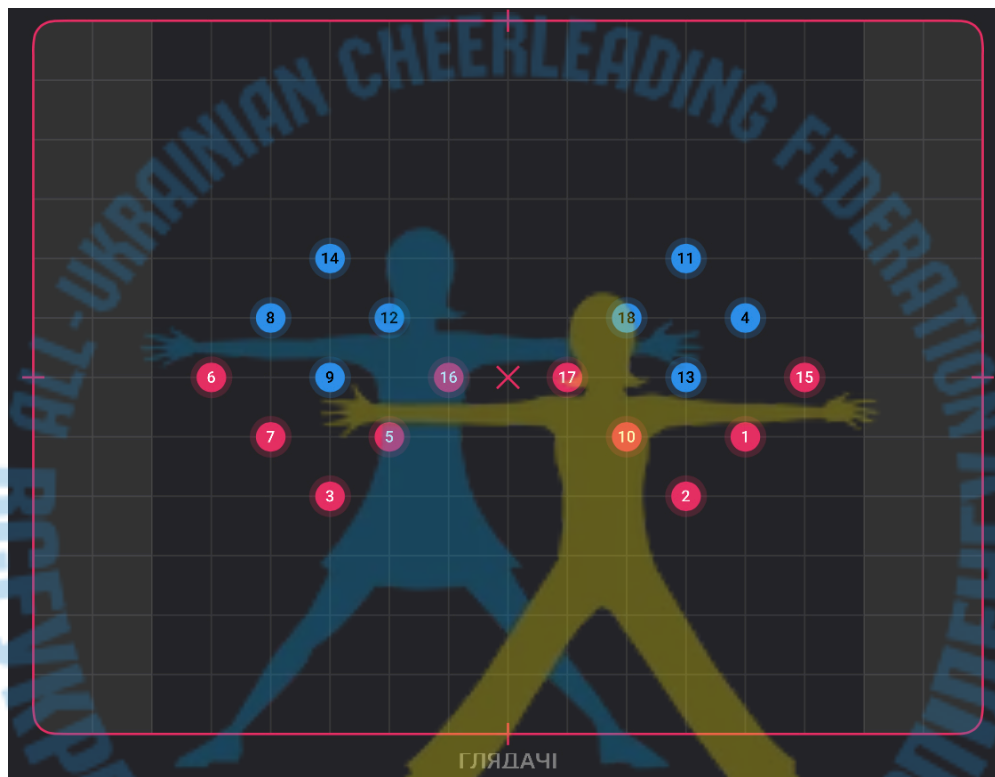




ALL UKRAINIAN CHEERLEADING FEDERATION
ВСЬ УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ЧЕРІДІВНИКІВ
ГРУПА ПІДТРИМКИ СПОРТИВНИХ КОМАНД







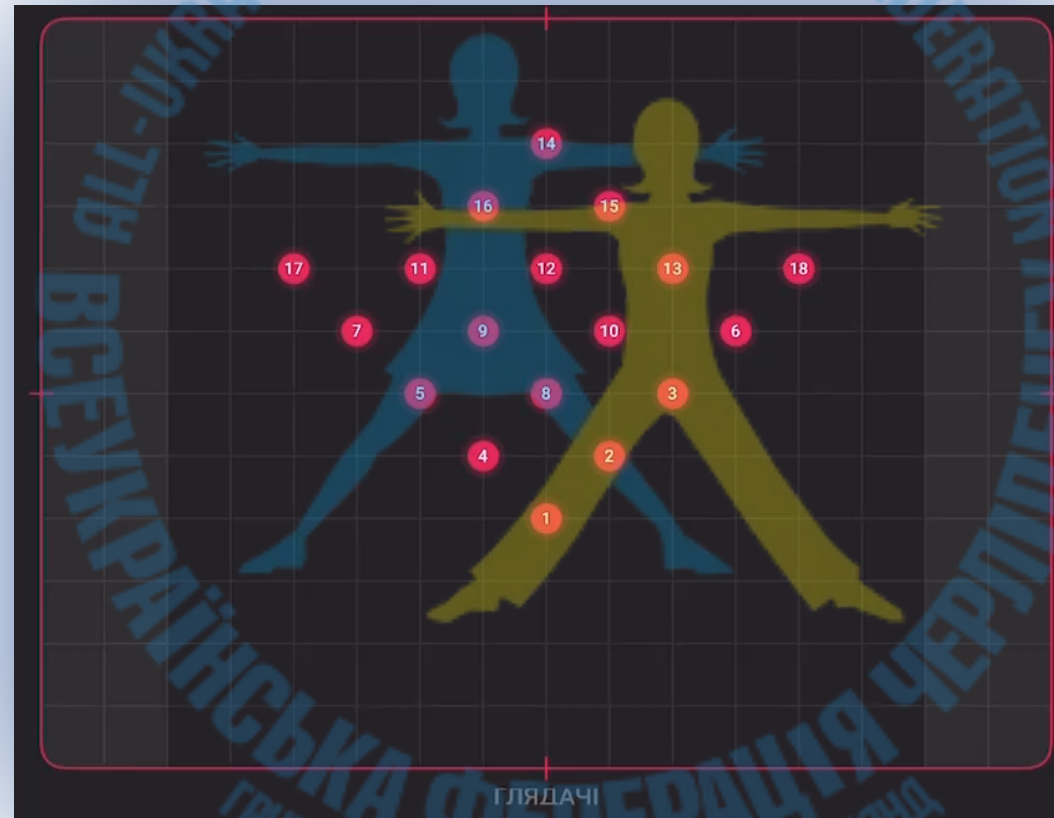
У постановці оцінюються рівні

Наприклад:

Сині спортсменки – виконують рухи стоячи.

Червоні – сидячи.

ПРИКЛАД ЗДІЙСНЕННЯ ПЕРЕБУДОВИ З ОДНОГО МАЛЮНКУ У ІНШИЙ



Переходи мають бути логічними та здійснюватися поступово й плавно. Уявіть, що переходи - це калейдоскоп.

ПРИКЛАДИ ЗАЧІСОК НА ВИСТУП



Хвіст з бантом

Високий пучок

ПРИКЛАДИ КОСТЮМІВ НА ВИСТУП



Сукня



Подовжений топ і спідниця



Спідниця/шорти/велосипедки та шкільна футболка



Суддівський ПРОТОКОЛ
номінація «Чер-Данс-Фристайл-команда»

ТЕХНІКА

Виконання техніки чер-данс рухів

Чіткі лінії рук, рівні, положення, рухи гострі, сильні і точні

10 _____

Виконання танцювальної техніки

Правильні положення і рівні рук / корпусу / стегон / ніг / кистей рук / стоп, контроль положення корпусу, натягнутість, втримання рівноваги, стиль рухів

10 _____

Виконання технічних навичок

Правильність виконання ліп-стрибків, чер-стрибків, обертань, підтримок, взаємодій тощо

10 _____

ВИКОНАННЯ КОМАНДОЮ

Синхронність / Виконання під музику

Рухи синхронно під музику

10 _____

Єдність рухів

Однакові, зрозумілі, чисті і точні рухи кожного члена команди

10 _____

Просторове розміщення на майданчику

Рівна / правильна відстань членів команди один від одного в процесі переходів і всього виступу

10 _____

ХОРЕОГРАФІЯ

Музичальність / Творчий підхід / Оригінальність

Відображення музичальних акцентів, стилю виконання, креативний підхід, оригінальні рухи

10 _____

Постановка вправи / Візуальні ефекти

Побудови і переходи, рівні, контраст, пом-пони тощо

10 _____

Рівень складності

Складність умінь, навичок, рухів, перенесення ваги тіла, зміна темпу тощо

10 _____

ЗАГАЛЬНЕ ВРАЖЕННЯ

Контакт із залом / Виразність / Відповідність

Вміння команди показувати динамічну та енергійну вправу видовищно та із закликом до глядачів.

10 _____

Музика, відповідна до вікової категорії; костюми і хореографія, які підсилюють постановку.

Суддя _____

РАЗОМ 100 _____

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИСТУПУ

ТЕХНІКА

✓ Виконання техніки чер-данс рухів

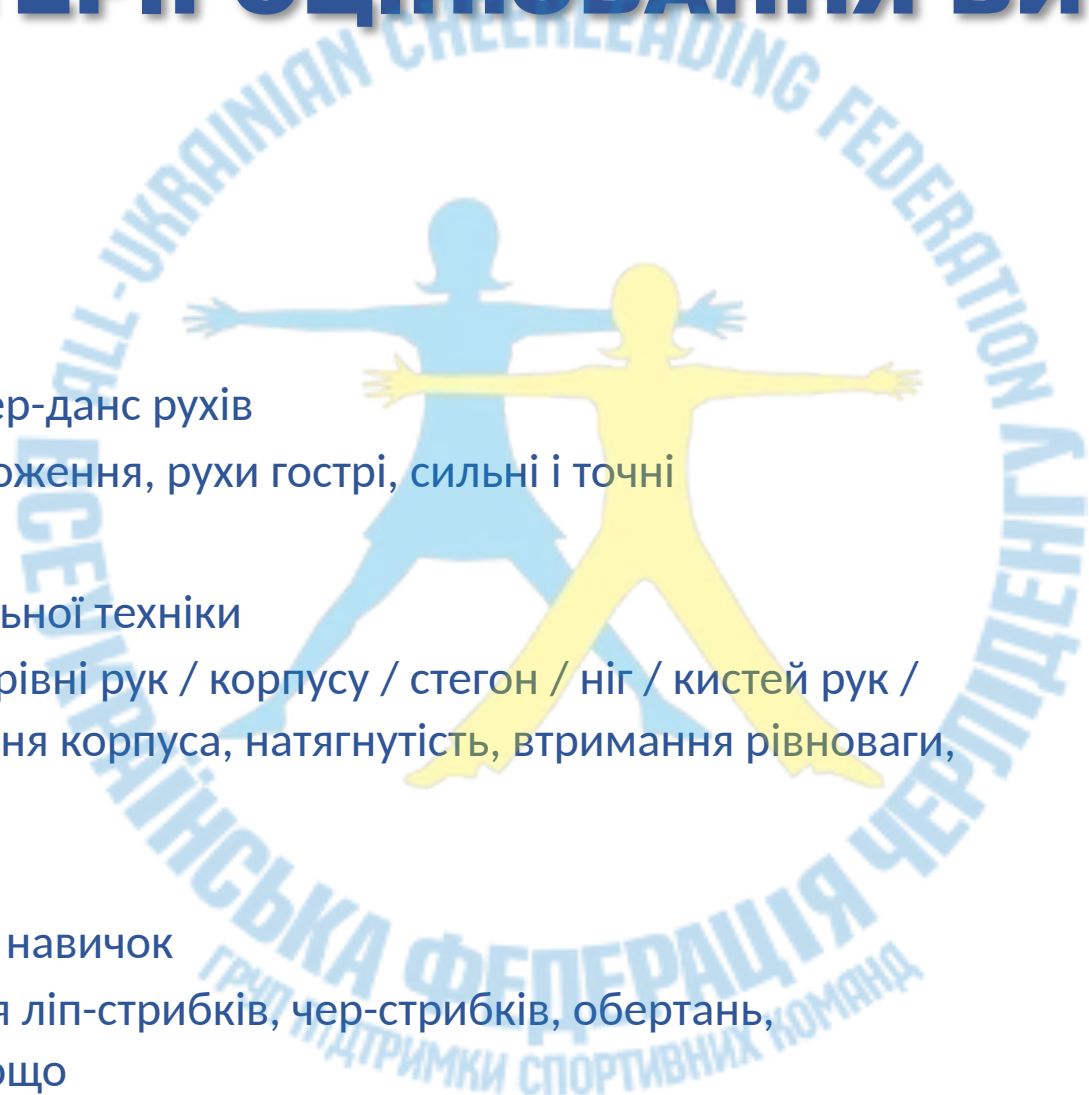
Чіткі лінії рук, рівні, положення, рухи гострі, сильні і точні

✓ Виконання танцювальної техніки

Правильні положення і рівні рук / корпусу / стегон / ніг / кистей рук / стоп, контроль положення корпусу, натягнутість, втримання рівноваги, стиль рухів

✓ Виконання технічних навичок

Правильність виконання ліп-стрибків, чер-стрибків, обертань, підтримок, взаємодій тощо

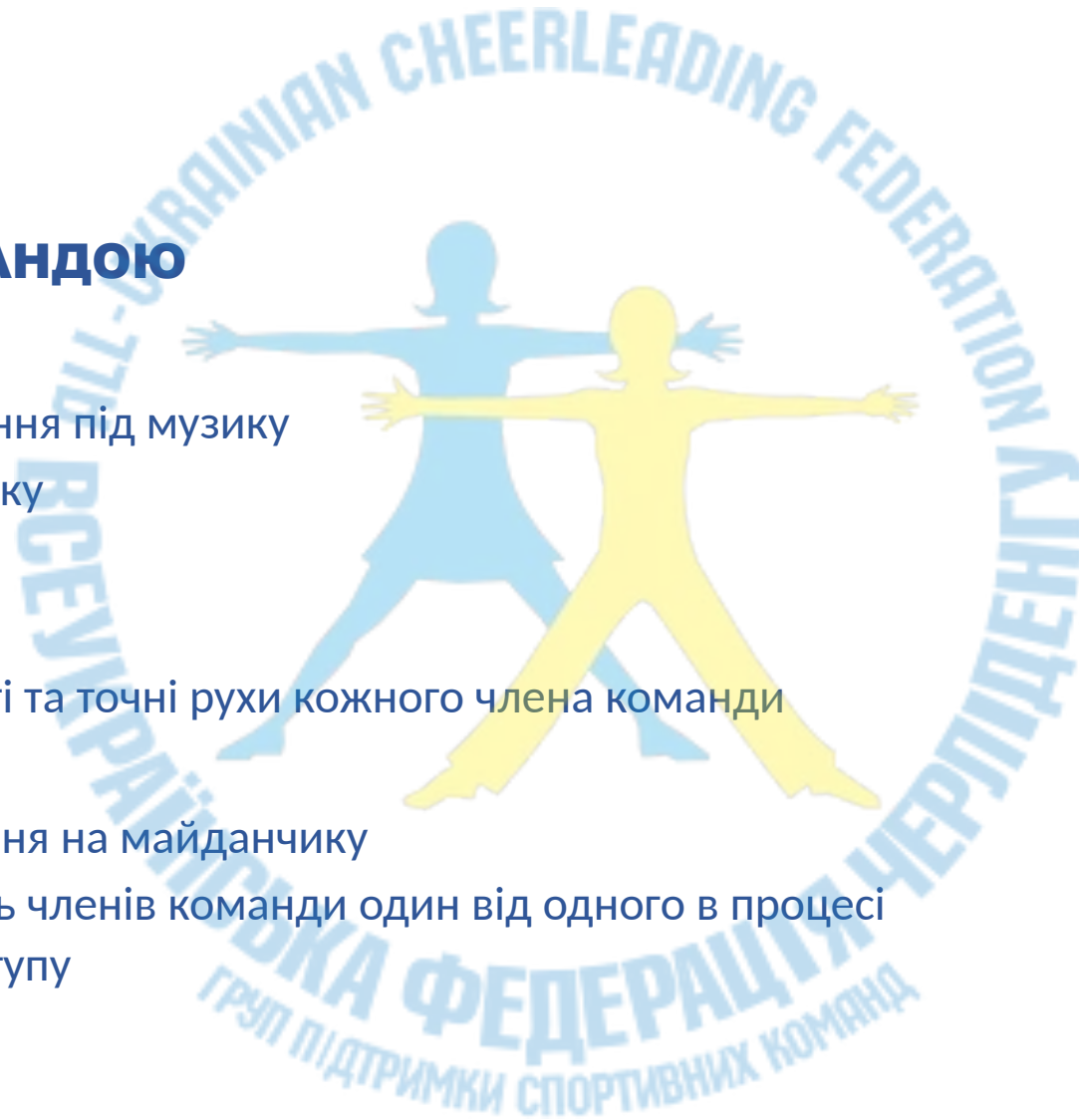


ВИКОНАННЯ КОМАНДОЮ

✓ Синхронність/Виконання під музику
Рухи синхронно під музику

✓ Єдність рухів
Однакові, зрозумілі, чисті та точні рухи кожного члена команди

✓ Просторове розміщення на майданчику
Рівна/правильна відстань членів команди один від одного в процесі перебудов та всього виступу



ХОРЕОГРАФІЯ

- ✓ Музикальність/Творчий підхід/Оригінальність
Відображення музичних акцентів, стилю виконання, креативний підхід, оригінальні рухи
- ✓ Постановка вправи/Візуальні ефекти
Побудови та перебудови, рівні, контраст, пом пони і т.д.
- ✓ Рівень складності
Рівень складності умінь, навичок, рухів, перенос ваги тіла, зміна темпу і т.д.



ЗАГАЛЬНЕ ВРАЖЕННЯ

- ✓ Контакт із залом/Виразливість/Відповідність
- Вміння команди показувати динамічну та енергійну вправу видовищно та із закликом до глядачів
- Музика, що відповідає віковій категорії
- Костюми їх хореографія, що посилюють постановку



При оцінюванні виступу буде враховуватись:

- ✓ використання не менше 5-ти перешикувань,
- ✓ виконання щонайменше 2-х стрибків (чер та ліп),
- ✓ виконання базових положень рук в комбінації,
- ✓ рухи синхронно під музику,
- ✓ однакові, зрозумілі, чисті і точні рухи кожного члена команди,
- ✓ рівна / правильна відстань членів команди один від одного в процесі переходів і всього виступу,
- ✓ відображення музикальних акцентів, стилю виконання, креативний підхід, оригінальні рухи,
- ✓ вміння команди показувати динамічну та енергійну вправу видовишно та із закликом до глядачів,
- ✓ музика, відповідна до вікової категорії; костюми і хореографія, які підсилюють постановку.

Кодекс черлідерів

(затверджений Європейським черліденговим союзом)

Тренери зобов'язані:

- Не критикувати черлідерів в присутності глядачів, а провести конструктивний розбір виступів пізніше - віч-на-віч зі спортсменом або в присутності інших членів команди;
- Не критикувати тренерів інших команд, черлідерів або глядачів словом або жестом;
- Не використовувати грубу або ненормативну лексику;
- Не заохочувати неспортивну поведінку;
- Утримуватися від зберігання та розпивання алкогольних напоїв у присутності глядачів, офіційних представників, суддів і членів команди;
- Утримуватися від зберігання тютюнових виробів та куріння у присутності глядачів, офіційних представників, суддів і членів команди;
- Дотримуватись антидопінгового законодавства;
- Разом з офіційними представниками контролювати та відповідати за поведінку вболівальників команди та глядачів;
- Виконувати рішення офіційних представників і суддів змагань, вважаючи їх справедливими та продиктованими кращими намірами;
- Підкреслювати, що хороший спортсмен завжди прагне до духовного і фізичного здоров'я;
- Підкреслювати, що перемога - це результат роботи всієї команди;
- Бути прикладом для наслідування та виконувати всі правила ICSU.

Черлідери зобов'язані:

- Утримуватися від зберігання та розпивання алкогольних напоїв у присутності глядачів, офіційних представників, суддів і членів команди в той час, коли на ній/ньому одягнена форма команди (тобто коли він/вона представляє команду/країну);
- Утримуватися від зберігання тютюнових виробів та куріння в присутності глядачів, офіційних представників, суддів і членів команди в той час, коли на ній/ньому одягнена форма команди (тобто коли він/вона представляє команду/країну);
- Утримуватися від прийняття наркотиків;
- Дотримуватись антидопінгового законодавства;
- Не критикувати тренерів інших команд, черлідерів або глядачів словом або жестом;
- Не використовувати грубу або ненормативну лексику;
- Пам'ятати про відповідальність за позитивне керівництво не тільки під час, але й поза змаганнями;
- Завжди проявляти повагу і ввічливість до офіційних представників, тренерів інших команд, черлідерів та вболівальників;
- Розвивати дух спортивного співтовариства;
- Бути скромними при перемозі та добрими за поразки;
- Бути послами доброї волі.

