

4. ПРАВИЛА ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

4.1 Общие правила по безопасности и некоторые требования к выполнению программ

4.1.1 Во время проведения соревнований все участники должны находиться под наблюдением квалифицированного тренера.

4.1.2 Тренеры должны убедиться в уровне профессионализма до выполнения номеров. Тренеры должны оценивать уровень мастерства отдельного спортсмена, группы участников и команды в соответствии с надлежащей системой оценки мастерства.

4.1.3 У каждой команды, тренера или капитана команды должен быть план экстренного реагирования на случай травмы участника.

4.1.4 При участии в тренировке или соревновании спортсменам и тренерам запрещено находиться под воздействием алкоголя, наркотиков, допинга или безрецептурных препаратов, которые нарушают способность контролировать выполнение упражнений или способность выполнять спортивные упражнения в соответствии с мерами безопасности.

4.1.5 Спортсмены должны всегда тренироваться и выполнять упражнения на соответствующей площадке.

4.1.6 В структуре уровней, все элементы, разрешенные для определенного уровня, охватывают все элементы, разрешенные для предыдущего уровня.

4.1.7 Необходимую страховку при выполнении всех элементов должны предоставлять участники команды. Форма внешних споттеров должна отличаться от формы команды. Внешние споттеры должны выполнять надлежащую страховку участников команды, мгновенно реагировать на возможные падения со стантов и пирамид, однако не имеют права принимать непосредственное участие в стантах и пирамидах.

4.1.8 В начале выполнения упражнения, по меньшей мере, одна нога, рука или часть тела спортсмена (в отличие от волос) должна находиться на площадке. Исключение: Нога спортсмена может находиться в руках участника (ов) нижнего ряда, если ноги участника (ов) нижнего ряда находятся на спортивной площадке.

4.1.9 Запрещено использование каких-либо средств, увеличивающих рост, и приводящих спортсменов в движение.

4.2 Словарь терминов

Чир дисциплины

1. **½ Рап эраунд** – элемент, исполняемый в станте с одной базой, в котором происходит переход флаера из положения крэдл махом вокруг спины базы. Аналог элемента «полувиклер» (рок-н – ролл).
2. **Акробатика с места** – акробатический элемент или серия акробатических элементов, исполняемых с места, без разбега или других действий, направленных вперед непосредственно перед исполнением элемента. Любое количество шагов назад перед исполнением акробатического элемента или элементов не будет противоречить классификации «акробатика с места».
3. **Акробатика с разбега** – акробатический элемент или серия акробатических элементов, которые начинаются с дополнительного шага вперед, подскока или разбега.
4. **База** – спортсмен, находящийся в контакте с соревновательной поверхностью и удерживающий вес флаера. База может удерживать, поднимать или подбрасывать флаера.
5. **Баскет-тосс** – выброс, в котором две базы используют захват руками запястий (решетка).
6. **Болл-икс** – элемент, обычно исполняемый в выбросах, в котором флаер переходит из положения группировки в положение стрэдл.
7. **Вертикальная ось тела спортсмена** – воображаемая линия, проходящая вдоль тела спортсмена в направлении от головы до стоп.
8. **Вертикальное положение флаера** – положение, в котором флаер находится в положении стоя и поддерживается базой, по крайней мере, за одну стопу.
9. **Винт** – вращение, исполняемое спортсменом вокруг вертикальной оси тела. «Размер» вращения измеряется таким образом: 1 винт равняется повороту на 360 градусов (фул), ½ винта равняется повороту на 180 градусов, 2 винта равняется повороту на 720 градусов (дабл-фул) и так далее.
10. **Вращение через голову без сопровождения** – стант, в котором флаер исполняет релиз с вращением через голову не будучи в контакте с базой, сопровождающим или соревновательной поверхностью. Примечание: релизы, начинающиеся из положения инверсии и заканчивающиеся в вертикальном неперевернутом положении, не классифицируются как вращения через голову без сопровождения.

11. **Выброс** – воздушный элемент в станте, который начинается на высоте уровня талии, во время которого база (ы) подбрасывают (осуществляют выброс) флаера вверх. В момент инициирования выброса флаер не находится в контакте с соревновательной поверхностью. Примечание: выбросы, которые заканчиваются приземлением флаера в икстендид-левел-стант, стант-стул, лод-ин позицию или в руки (кисти) базы не классифицируются как выбросы, а относятся к релизам.
12. **Дроп** – приземление из воздушного элемента на соревновательную поверхность на различные части тела, за исключением ладоней и стоп.
13. **Икс-аут** – акробатический элемент или выброс, в котором спортсмен выполняет сальто, во время которого он раскрывает ноги и руки в стороны (форма буквы «X»).
14. **Икстендид-левел (высота)** – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения кистей рук, вытянутых над головой, стоящего человека.
15. **Икстендид-левел-стант** – стант, в котором все тело флаера в полный рост находится выше уровня головы базы. Разъяснение: такие станты как, например: стант-стул; стант, флэт бэк, стредл лифт, Такие положения не будут классифицироваться как икстендид-левел-стант, поскольку тело флаера находится на высоте преп-левел.
16. **Икстендид-позиция** – позиция, в которой флаер находится в вертикальном положении и удерживается на вытянутых руках баз(ы).
17. **Инверсия** – положение спортсмена, в котором его плечи, талия и, по крайней мере, одна стопа находятся выше его головы.
18. **Инициирование** – начало исполнения какого-либо элемента.
19. **Коед-стайл-тосс** – элемент, в котором одиночная база подбрасывает флаера с уровня пола в стант, держа флаера за талию.
20. **Крэдл** – сход, в котором флаер принимается в крэдл-позицию.
21. **Крэдл-позиция** – позиция, в которой флаер удерживается под спину и ноги в области бедра руками баз (ы) на уровне ниже уровня преп-левел. Верхний должен прийти в позицию-крэдл лицом вверх, в положении «согнувшись вперед» с прямыми ногами, ноги должны быть вместе.
22. **Купи (кьюпи)** – стант, в котором флаер находится в вертикальном положении «стоя», и обе его стопы, соединенные вместе, находятся в руке (руках) базы (баз).
23. **Либерти** – стант, в котором флаер стоит на одной ноге, а вторая нога согнута и прижата стопой к колену второй ноги.

24. **Лип-фрэг** – стант, в котором флаер переходит с одной базы на другую или обратно в оригинальную базу, проходя над базами на вытянутых руках базы, находясь в контакте с базами.
25. **Лип-фрэг второго уровня** – лип-фрэг, где флаер находится в контакте с маунтером, находящимся на базе.
26. **Лоад-ин** – положение в станте, в котором руки базы находятся на уровне талии, и хотя бы одна из стоп флаера находится в руках базы.
27. **Ловец** – спортсмен, осуществляющий прием флаера в базу или на соревновательную поверхность после релиза, выброса, станта или схода. Любой ловец: должен быть внимательным; не должен быть вовлечен в хореографическую постановку; должен находиться в физическом контакте с флаером во время приема его в базу или на соревновательную поверхность; должен находиться на соревновательной поверхности во время начала элемента, из которого будет осуществляться прием флаера.
28. **Маховое сальто** – переворот или колесо без касания пола руками.
29. **Мульти-база** – стант, в который вовлечены несколько баз.
30. **Нисходящая инверсия** – стант или пирамида в которых центр тяжести флаера, находящегося в положении инверсии, движется по направлению к соревновательной поверхности.
31. **Новая база** – база, не находившаяся в непосредственном контакте с верхним в момент инициирования элемента.
32. **Оноди** – фляк с разворотом.
33. **Оригинальная база** – база, находящаяся в контакте с флаером в момент инициирования станта.
34. **Пайк** – положение «согнувшись вперед» с прямыми ногами.
35. **Панкейк** – нисходящая инверсия, в которой обе ноги флаера находятся в руках базы до момента, когда флаер оказывается в положение пайк, чтобы быть принятым в крэдл.
36. **Пейпер-доллс** – пирамида, в которой все флаера находятся в стантах на одной ноге.
37. **Переход (пирамиды)** – перемещение флаера из одной позиции в другую в пирамиде. Во время переходов может происходить смена баз, если по крайней мере один спортсмен на уровне преп-левел или ниже находится в постоянном контакте с флаером.
38. **Переход (станты)** – перемещение флаера, изменяющее изначальную форму станта, всякий момент инициирования нового станта считается началом перехода, окончанием перехода будет считаться или инициирование нового перехода, или фиксация в станте, или сход флаера на соревновательную поверхность.

39. **Пирамида** – соединение двух или более стантов.
40. **Пирамида в 2 ½ роста** – пирамида, в которой вес хотя бы одного флаера удерживается спортсменом второго ряда. Высота такой пирамиды измеряется суммой высоты стантов, измеряемых ростом спортсмена: стант-стул, стант на бедре базы, стрэдл на плечах – классифицируются как станты высотой в 1 ½ роста; стойка на плечах классифицируется как стант высотой в 2 роста.
41. **Пирамида в 2 роста** – пирамида, в которой все флаера удерживаются базами, которые находятся непосредственно на соревновательной поверхности. Высота такой пирамиды считается по количеству рядов (этажей) из спортсменов по вертикали, а не по высоте нахождения флаера. Например: при релизе в такой пирамиде на высоте икстендид-левел флаер будет оказываться выше, чем высота в два роста, но это не будет поводом классифицировать такую пирамиду выше, чем пирамида в два роста.
42. **Платформа** – стант на одной ноге, в котором свободная от веса нога флаера вытянута вдоль ноги, находящейся в руке (руках) базы.
43. **Полет-кувырок** – кувырок вперед прыжком (длинный кувырок).
44. **Преп (стант)** – стант на двух ногах с мультибазой, в котором флаер находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции.
45. **Преп-левел** – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.
46. **Проун позиция (ничком)** – лицом вниз, положение тела горизонтальное.
47. **Прямой крэдл** – релиз или сход в крэдл, в котором флаер, находясь в воздухе в вертикальном положении, не исполняет никаких дополнительных элементов.
48. **Ривайнд** – отскок в стант с уровня пола с вращением через голову.
49. **Релиз** – действие, в котором флаер оказывается вне контакта со спортсменами, находящимися в контакте с соревновательной поверхностью.
50. **Свободный релиз** – релиз, в котором флаер оказывается вне контакта с базой (базами), сопровождающим (ми) или соревновательной поверхностью.
51. **Сед на плечах** – стант, в котором флаер сидит на плечах базы.
52. **Спондж-выброс** – выброс, осуществляемый не с «решетки», а из положения лод-ин (две стопы флаера находятся в ладонях базы при инициировании выброса).

- 53. Спортсмен второго ряда** – спортсмен, удерживаемый базой и одновременно удерживающий вес верхнего.
- 54. Споттер** – спортсмен, который страхует флаера, в частности, отвечает за страхование зон головы, шеи, спины и плеч флаера во время исполнения станта, пирамиды или выброса. Все споттеры должны быть непосредственными членами соревнующейся группы и должны быть обучены технике споттера. Каждый споттер: должен находиться сбоку или сзади станта, пирамиды или исполняемого выброса; должен находиться непосредственно на соревновательной поверхности; должен быть внимателен во время исполнения элемента; должен иметь возможность соприкоснуться с базой флаера, которого он страхует, но не обязан находиться в постоянном физическом контакте с этой базой; не может располагаться таким образом, чтобы его корпус находился непосредственно под стантом; может иметь захват за запястья или другие части рук(и) базы, может иметь захват за ноги/лодыжки флаера, может не прикасаться к базе или флаеру вовсе; не может одновременно быть базой и споттером.
- 55. Стант** – элемент, в котором флаер удерживается одной или более базами. Станты классифицируются как «станты на одной ноге» и «станты на двух ногах», в зависимости от того, сколько ступней флаера удерживаются базой или базами. Исключение: «стант-стул» классифицируется как «стант на двух ногах». Если флаер не удерживается ни за одну из стоп, то классификация стантов происходит по количеству ног флаера, удерживаемых базой или базами. Исключение: если флаер не находится в вертикальном положении и не удерживается ни за одну из стоп, такой стант классифицируется как «стант на двух ногах».
- 56. Стант-стул** – стант, относящийся к стантам преп-левел, в котором флаер находится на руке базы в положении сед, а другой рукой база поддерживает флаера за щиколотку. Поддерживаемая нога флаера находится в вертикальном положении под корпусом флаера.
- 57. Станты с винтом** – любой переход с винтом с участием флаера и базы. Размер вращения исчисляется винтами (смотри «винт»). При определении количества винтов учитывается вращение таза флаера по отношению к соревновательной поверхности. Учитывается как вращения вокруг вертикальной оси, так и вокруг горизонтальной (проходящей через пупок спортсмена), если, например, флаер вращается, находясь в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности. Одновременное вращение вокруг вертикальной и горизонтальной оси считаются отдельно для

определения количества винтов. Переход - кач и/или смена направления вращения считаются началом нового перехода.

58. **Стант уровня пола** – стант, в котором база лежит на полу на спине с вытянутыми вверх, по отношению к соревновательной поверхности, руками. Классифицируется как уровень талии.
59. **Стрэдл** – положение тела спортсмена, в котором его руки и ноги находятся в одной плоскости с корпусом и раскрыты в стороны (форма буквы «Х»).
60. **Стрэдл-лифт** – положение флаера, в котором спортсмен находится в положении сидя с вертикальным корпусом, и его ноги вытянуты и находятся параллельно соревновательной поверхности справа и слева относительно его корпуса соответственно.
61. **Сход** – заключительное действие в станте или пирамиде, заканчивающееся приземлением флаера в крэдл или на соревновательную поверхность. Выход флаера из крэдл-позиции на соревновательную поверхность не классифицируется как сход и должен соответствовать разделу релизов Правил, регулирующему Винты, переходы в стантах и тому подобное.
62. **Тик-Так** – стант на одной ноге, в котором флаер, находясь в статичной вертикальной позиции, меняет ногу после кача во время релиза на противоположную (перепрыжка).
63. **Той-питч (лег-питч)** – элемент, в котором база подбрасывает флаера, используя одну ступню (ногу) флаера в момент выталкивания.
64. **Уровень пола** – нахождение на соревновательной поверхности.
65. **Уровень талии (высота)** – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения талии стоящего человека. Стант уровня талии – это в котором соединение базы и флаера находится на высоте выше уровня пола и ниже преп-левел и/или хотя бы одна стопа флаера, на которую приходится его вес, находится ниже уровня преп-левел. Стант-стул, сед на плечах классифицируются как преп-левел-станты.
66. **Флайер** – спортсмен, удерживаемый базой или базами над соревновательной поверхностью в стантах, пирамидах или выбросах.
67. **Флэт-бэк** – стант, в котором флаер находится в горизонтальном положении «лежа на спине». Обычно поддерживается двумя или более базами.
68. **Хеликоптер** – выброс, в котором флаер, находясь в горизонтальной плоскости, по отношению к соревновательной поверхности, вращается в какую-либо из сторон относительно вертикальной оси по отношению к соревновательной поверхности (как лопасти вертолета).

69. **Чант** – повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе.
70. **Чир** – фраза, в содержании которой должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде чирлидеров, о происходящих событиях и т.д.
71. **Чир часть** – это кричалки, состоящие из чиров и чантов, и используются для привлечения к участию зрителей.

Чир перформанс

1. **Вертикальная инверсия (партнерское взаимодействие и поддержки)** – элемент, в котором исполняющий партнер, удерживаемый другим партнером, фиксируется в положении, где его бедра, талия и обе стопы находятся выше его головы и плеч.
 2. **Выброс** – элемент, в котором удерживающий партнер(ы) выходят из контакта с исполняющим партнером посредством сообщения ему дополнительного импульса, направленного на выход из контакта. Обе ноги исполняющего партнера не находятся на соревновательной поверхности во время начала элемента.
 3. **Винтовое вращение** – вращение, исполняемое спортсменом вокруг вертикальной оси.
 4. **Воздушный элемент** – акробатический элемент с фазой полета.
 5. **Дроп** – элемент, в котором спортсмен, предварительно находясь вне контакта с соревновательной поверхностью, завершает приземление на любой части тела, кроме стоп и ладоней («имитация падения»).
 6. **Инверсия** – положение спортсмена, в котором его талия, таз и обе стопы находятся выше его головы и плеч («вниз головой»).
 7. **Исполняющий партнер** – спортсмен, находящийся вне контакта с соревновательной поверхностью при исполнении поддержки.
 8. **Партнерское взаимодействие** – элементы, при исполнении которых, один спортсмен находится в контакте с другим спортсменом. При партнерском взаимодействии оба спортсмена одновременно могут быть удерживающими партнерами или исполняющими партнерами.
 9. **Поддержка** – удержание спортсмена, находящегося вне контакта с соревновательной поверхностью другим спортсменом.
 10. **Релиз** – отпускание удерживающим партнером (ами) исполняющего партнера.
 11. **Удерживающий партнер** – спортсмен, исполняющий поддержку или партнерское взаимодействие, находящийся в контакте с

исполняющим партнером или удерживающим исполняющего партнера.

12. **Уровень бедра** – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения таза стоящего человека.
13. **Уровень головы** – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной росту стоящего человека
14. **Уровень плеч** – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

Категория: чирлидинг-шоу

4.3 Спортивная дисциплина «Чирлидинг-шоу»

4.3.1 Основой соревновательной программы дисциплины «чирлидинг шоу» являются базовые станты и пирамиды. При построении программы используются базовые акробатические и гимнастические элементы. Программа исполняется под музыку. Обязательной частью программы является чир часть. В программе используются средства агитации. Оценивается техническое исполнение стантов, пирамид, визуальные эффекты, хореография, исполнение чир части, воздействие на зрителей. Критерии судейства приведены в судейской ведомости (Приложение № 10).

4.3.2 В дисциплине «чирлидинг-шоу» разделение элементов на уровни сложности в зависимости от возрастной категории отсутствует.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ

А. Все элементы должны начинаться и заканчиваться на площадке.

Б. Выполнение акробатических элементов над, под или через стант, спортсмена или предмет запрещено.

Дополнение к правилу: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена.

В. Выполнение акробатических элементов держа или в контакте с предметом запрещено.

Г. Полет кувырок запрещен.

Д. Прыжок не считается акробатическим элементом. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

Е. При отскоке в стант в проун позицию (1/2 винта на живот) после выполнения акробатических элементов требуется отчетливая остановка перед заходом в стант.

АКРОБАТИКА С МЕСТА И С РАЗБЕГА

А. Все элементы должны выполняться с постоянной опорой рук на площадку.

Исключение: рондат.

Б. Кувырки вперед и назад, переворот вперед и назад, стойки на руках разрешены.

В. Колеса и рондаты разрешены.

Г. После выполнения рондата запрещено немедленное выполнение последующих акробатических элементов: после выполнения рондада требуется отчетливая остановка перед выполнением последующих элементов.

Д. Фляки вперед и назад запрещены.

Е. Вращение через голову в сопровождении.

СТАНТЫ

А. Споттеры:

1. Споттер необходим для каждого флаера, находящегося на уровне преп-левел и выше.

Пример: элеватор, шпагаты и станты в позиции флет-бек являются примерами стантов уровня преп-левел. Все станты на уровне икстендид-левел (на уровне вытянутых рук), где флаер находится в горизонтальном положении, считаются стантами уровня преп.

Дополнение к правилу 1: центральная база в станте «стредл лифт» на вытянутых руках может считаться споттером до тех пор, пока она находится сзади и может страховать область головы и плеч верхнего спортсмена.

Дополнение к правилу 2: если база присядет на колени и возьмет флаера на уровень икстендид-левел, стант будет считаться стантом на уровне икстендид-левел и, таким образом, будем считаться запрещенным элементом.

Исключение: сед на плечах, Ти-лифт и станты с 1/2 винтом с поддержкой на уровне талии, которые начинаются и заканчиваются на площадке, не требует споттера.

2. Споттер необходим для каждого флаера стантов уровня пола (споттер может держать флаера за талию).

Б. Станты:

1. Станты на 1 ноге на уровне талии разрешены.

Исключение 1: Станты уровня преп-левел разрешены, если флаер сопровождается другим участником, находящимся на площадке; при этом контакт устанавливается с помощью рук и до того момента, как флаер выходит на 1 ногу.

Исключение 2: Заход в стойку на плечах разрешен при условии, что флаер сохраняет контакт двумя руками с базой до тех пор, пока 2 ноги флаера не будут стоять на плечах базы.

2. Станты выше уровня преп-левел запрещены.

В. Заходы в станты или переходы винтом разрешены, но не более, чем $\frac{1}{4}$ винта относительно поверхности.

Исключение 1: Заход в стант в проун-позицию ($\frac{1}{2}$ винта).

Исключение 2: $\frac{1}{2}$ рэп эраунд.

Исключение 3: станты с $\frac{1}{2}$ винта с поддержкой на уровне талии.

Дополнение к правилу: разрешено полное вращение станта на 90 градусов и более при условии, что флаер находится в устойчивом положении и не совершает никаких переходов.

Г. При переходах в стантах как минимум 1 база должна сохранять контакт с флаером.

Исключение: Элемент лип фрог и его вариации запрещены.

Д. Заходы или переходы вращением через голову с поддержкой или без поддержки запрещены.

Е. Перемещение станта, пирамиды или спортсмена над или под отдельным стантом, пирамидой или спортсменом запрещено.

Дополнение к правилу: это касается того, когда туловище одного спортсмена двигается над или под другим туловищем, руки и ноги не считаются.

Исключение: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена.

Ж. Ловля в шпагат одиночной базой запрещена.

3. Станты с одиночной базой с 2 или более флаерами запрещены.

И. Станты с участием 1 базы и 1 споттером на уровне преп-левел и выше запрещены.

К. Станты-релизы

1. Любые виды релизов (потеря контакта между флаером и базой) запрещены кроме разрешенных сходов.

2. Элемент хеликоптер/вертолет запрещен.

Л. Станты-инверсии

1. Станты с использованием элементов инверсии запрещены.

Дополнение к правилу: все спортсмены, находящиеся в инверсии должны сохранять контакт с площадкой.

Пример: стойка на руках в сопровождении другого спортсмена является разрешенной инверсией, так как не является стантом.

2. База не может поддерживать вес тела флаера, если эта база находится в мостике или в положении инверсии.

ПИРАМИДЫ

А. Пирамиды должны соответствовать правилам стантов и сходов данного уровня и разрешены высотой уровня в 2 человеческих роста.

Б. Флаер должен поддерживаться основной базой.

В. Станты на 2 ногах:

1. Стант на 2 ногах на уровне икстендид-левел должен сопровождаться флаером (ами), который находится на уровне преп-левел или ниже. При этом контакт станта с сопровождающим устанавливается с помощью рук и раньше, чем выход флаера на уровень икстендид-левел; обе ноги сопровождающего должны быть в руках базы (*исключение:* сед на плечах, стойка на плечах, стрэдл лифт).

2. Два и более соединенных станта на уровне икстендид-левел запрещены.

Г. Станты на 1 ноге:

1. Станты на 1 ноге на уровне преп-левел должны сопровождаться хотя бы одним верхним, находящимся на уровне преп-левел и ниже. При этом контакт станта с сопровождающим устанавливается с помощью рук и раньше, чем выход флаера на 1 ногу; обе ноги сопровождающего должны быть в руках базы (*исключение:* сед на плечах, стойка на плечах, стрэдл лифт).

2. Стант на 1 ноге на уровне икстендид-левел запрещен.

Д. Перемещение станта, пирамиды или спортсмена над или под отдельным стантов, пирамидой и спортсменом.

СХОДЫ

Примечание: Элемент расценивается как сход в том случае, если флаер принимается в кредл или спускается на соревновательную поверхность с или без поддержки.

А. Сход со станта в кредл, который состоит из нескольких баз, должен сопровождаться двумя ловцами и споттером в области головы и плеч.

Дополнение к правилу 1: сходы в кредл со стантов уровня талии запрещены.

Дополнение к правилу 2: спонж выброс, лоуд-ин запрещены.

Б. Все сходы должны возвращаться в первоначальную базу.

Исключение 1: Сходы на площадку (не в кредл) должны сопровождаться первоначальной базой либо споттером.

Исключение 2: Приземление на площадку на ноги без исполнения дополнительных элементов при сходе прыжком со станта или пирамиды с уровня талии или ниже разрешено без сопровождения.

В. Простой сход в кредл без исполнения каких-либо дополнительных элементов разрешен.

Г. Винтовые сходы (включая $\frac{1}{4}$ винта) запрещены.

Д. Прохождение станта, пирамиды, спортсмена или предмета над или под сходом и наоборот запрещено.

Е. Любые сходы выше уровня преп-левел в пирамидах запрещены.

Дополнение к правилу: сход в кредл с пирамиды выше уровня преп-левел должен осуществляться следующим образом: флаера необходимо опустить на уровень преп-левел и затем совершить сход в кредл.

Ж. Сходы вращением в сопровождении и без запрещены.

З. Сохранение контакта между флаерами при сходе запрещено.

ВЫБРОСЫ

А. Выбросы запрещены (включая спонж-тосс и лоуд-ин).

4.4 Чир дисциплины

4.4.1 К чир дисциплинам относятся следующие: «смешанная команда», «женская команда», «групповой стант смешанный», «групповой стант женский», «партнерский стант».

4.4.2 Основой соревновательных программ являются станты, пирамиды и выбросы. При построении программы используются акробатические и гимнастические элементы различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Обязательной частью программы в дисциплинах «чир смешанная команда», «чир женская команда» является чир часть, а также могут использоваться средства агитации. Оценивается техническое исполнение стантов, пирамид, выбросов, акробатических и гимнастических элементов, визуальные эффекты, хореография, исполнение чир части, воздействие на зрителей. Критерии судейства приведены в судейских ведомостях (Приложение № 12, № 13).

4.4.3 В чир дисциплинах выделяют три возрастные категории: дети, юниоры и взрослые.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ

А. Все элементы должны начинаться и заканчиваться на площадке.

Б. Выполнение акробатических элементов над, под или через стант, спортсмена или предмет запрещено.

Дополнение к правилу: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена

В. Выполнение акробатических элементов держа или в контакте с предметом запрещено.

Г. Полет кувырок разрешен.

Исключение: Полет кувырок с прогибом запрещен.

Исключение: Полет кувырок с винтом запрещен.

Д. Прыжок не считается акробатическим элементом. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

Е. После выполнения фляка на одну ногу любой поворот/винт запрещен: перед разворотом необходимо собрать ноги вместе.

Пример: фляк назад через одну ногу с немедленным поворотом на 180 градусов запрещено.

АКРОБАТИКА С МЕСТА

А. Элементы с вращением через голову и с фазой полета без контакта с площадкой запрещены.

Б. Серия фляков вперед и назад запрещена.

Дополнение к правилу: переворот назад, переходящий в фляк назад разрешен.

В. Прыжки в комбинации с фляком запрещены.

Пример: той-тач – фляк или фляк – той-тач запрещен.

Г. Элементы с винтом в воздухе запрещены.

Исключение: рондат.

АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА

А. Элементы с вращением через голову и с фазой полета без контакта с площадкой запрещены.

Б. Серия фляков вперед и назад разрешена.

В. Элементы с винтом в воздухе запрещены.

Исключение: рондат.

СТАНТЫ

А. Споттеры

1. Споттер необходим для каждого флаера, находящегося на уровне выше преп-левел.

2. Споттер необходим для каждого флаера стантов уровня пола.

Дополнение к правилу: споттер может держать флаера на уровне талии.

Б. Станты

1. Станты на 1 ноге выше преп-левел запрещены. Станты на 1 ноге не могут проходить выше уровня преп-левел.

Дополнение к правилу: если основная база присядет, станет на колени или изменит высоту станта (включая станты уровня пола) и возьмет флаера на уровне икстендид левел – это будет считаться уровнем икстендид левел, и будет запрещенным, несмотря на наличие споттера.

В. Заходы в станты или переходы винтом разрешены, но не более, чем $\frac{1}{2}$ винта относительно поверхности.

Дополнение к правилам: Винтовое вращение флаера с параллельным перемещением спортсменов базы в одном элементе будет засчитано как нарушение, если суммарное количество оборотов превысит $\frac{1}{2}$ оборота. Технический судья использует бедра флаера для определения количества оборотов, выполненных внутри одного элемента. Как только элемент в станте выполнен, и наблюдается определенная остановка, спортсмены могут продолжить выполнение программы с разворотами.

Исключение: элемент «лог/баррел рол» с 1 винтом, который начинается и заканчивается в кредле и поддерживается базой. Добавочные элементы (например, кик) запрещены. Флаер не может сопровождаться другим флаером.

Г. При переходах в стантах как минимум 1 база должна сохранять контакт с флаером.

Д. Заходы или переходы вращением через голову с поддержкой или без поддержки запрещены.

Е. Перемещение станта, пирамиды или спортсмена над или под отдельным стантом, пирамидой или спортсменом запрещено.

Дополнение к правилу: это касается того, когда туловище одного спортсмена двигается над или под другим туловищем, руки и ноги не считаются.

Исключение: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена.

Ж. Ловля в шпагат одиночной базой запрещена.

3. Станты с одиночной базой с 2 или более флаерами запрещены.

И. Станты – релизы:

1. Любые релизы, кроме сходов и выбросов запрещены.
2. Релизы в позицию проун или в инверсионное положение запрещено.
3. Релизы должны заканчиваться приземлением в первоначальную базу.

Дополнение к правилу: спортсмен не может приземляться на площадку без поддержки другим спортсменом.

4. Релизы с инверсионного в неинверсионное положение запрещены.
5. Элемент хеликоптер/вертолет запрещен.

6. Элемент лог/баррел рол с 1 винтом, который начинается и заканчивается в кредле и поддерживается базой, разрешен.

Дополнение к правилу: элемент лог/баррел рол с одиночной базой должен иметь 2 ловца, а лог/баррел рол с несколькими базами должен иметь 3 ловца. Флаер, исполняющий элемент, не может сопровождаться другим флаером. Добавочные элементы (например, кик) запрещены.

7. Во время релизов стант не может намеренно смещаться.

8. Релизы не могут выполняться над, под или через другие станты, пирамиды или спортсменов.

К. Станты-инверсии:

1. Переходы с уровня пола с положения инверсии в неинверсионное положение разрешено. Другие инверсии запрещены.

Дополнение к правилу: спортсмены, находящиеся в инверсии, должны сохранять контакт с поверхностью до тех пор, пока флаер не начнет переходить в неинверсионное положение.

Разрешено: переход после стойки на руках в неинверсионное положение – сед на плечах.

Запрещено: переход после кредлов в стойку на руках или с позиции проун в кувырок вперед.

Л. База не может поддерживать вес тела флаера, пока эта база находится в положении мост или в инверсии.

ПИРАМИДЫ

А. Пирамиды должны соответствовать правилам раздела «Станты» и «Сходы» и не должны быть выше, чем в два роста.

Дополнение к правилу: икстендид левел-станты с одиночной базой или одиночной базой с поддержкой запрещены.

Б. Флаер должен поддерживаться основной базой. Во время релиза или перехода флаер должен приземлиться в кредл или на площадку, при этом он должен сопровождаться другим спортсменом, который будет не выше, чем уровень преп и будет следовать разделу правил «Сходы».

В. Станты уровня икстендид левел не должны соединяться с другими стантами уровня икстендид левел.

Г. Перемещение станта, пирамиды или спортсмена над или под отдельным стантом, пирамидой или спортсменом запрещено.

Дополнение к правилу: это касается того, когда туловище одного спортсмена двигается над или под другим туловищем, руки и ноги не считаются.

Исключение: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена.

Д. Икстендид левел-станты на одной ноге разрешены.

1. Икстендид левел-станты на одной ноге должны сопровождаться хотя бы 1 верхним на уровне преп-левел или ниже.

2. Контакт станта с сопровождающим устанавливается с помощью рук ранее, чем выход флаера на 1 ногу на икстендид левел.

3. Обе ноги сопровождающего, который находится на уровне преп-левел, должны быть в руках базы.

Исключения: сед на плечах, стойка на плечах, флэт бэк, стрэдл лифт.

СХОДЫ

Примечание: Элемент расценивается как сход в том случае, если флаер принимается в кредл или спускается на соревновательную поверхность с или без поддержки.

А. При сходе в кредл со станта, который состоит из одиночной базы, должен быть как минимум 1 отдельный споттер в области головы и плеч.

Б. При сходе в кредл со станта, который состоит из нескольких баз, должно быть, как минимум 2 ловца и споттер в области головы и плеч.

В. При сходах на площадку флаер должен сопровождаться поддержкой первоначальной базы или споттера.

Исключение: соскоки или сходы с уровня талии или ниже без сопровождения разрешены.

Дополнение к правилу: флаер может прыгнуть без сохранения контакта с базой или флаером с уровня талии или ниже.

Г. Соскоки, прямые сходы в кредл и сходы не более, чем $\frac{1}{4}$ винта разрешены.

Д. При сходах разрешено винтовое вращение, но не более, чем $\frac{1}{4}$ винта. Пример: той-тач, сальто, пайк и другие элементы запрещены в сходах.

Е. Прохождение станта, пирамиды или отдельного спортсмена над или под сходом, и наоборот, запрещено.

Ж. Сходы в кредл с икстендид левел-станта на 1 ноге в пирамидах разрешены.

- З. Сходы вращением через голову с или без сопровождения разрешены.
- И. В сходах не должно быть намеренных перемещений.
- К. Контакт флаеров при сходах запрещен.
- Л. Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

ВЫБРОСЫ

А. Выбросы разрешены при наличии до 4 баз. Одна из баз обязательно должна быть позади флаера во время выброса и может помогать осуществлять выброс.

Б. При выполнении выбросов все базы должны стоять ногами на соревновательной поверхности и должны принимать флаера в кредл. Флаера должны принимать как минимум 3 оригинальных базы, при этом 1 из баз должна находиться в области головы и плеч. Во время выполнения выброса база должна быть неподвижной.

В. Выбросы, включающие в себя вращение через голову, винты или выбросы с перемещением запрещены.

Г. Прохождение станта, пирамиды, отдельного спортсмена или предмета над или под выбросом, и наоборот, запрещено.

Д. Только выброс с позицией тела флаера «стрейд райд» разрешен.

Дополнение к правилу: позиция «прогнувшись» запрещена.

Е. При выполнении выброса с позицией тела флаера «стрейд райд» возможно исполнение руками различных элементов, но при этом позиция ног – прямо и вместе.

Ж. Совместное исполнение выбросов, а именно контакт флаеров при выбросе запрещен.

З. При выполнении выброса может участвовать только 1 флаер.

Категория: юниоры. Уровень 4

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ

А. Все элементы должны начинаться и заканчиваться на площадке.

Дополнение к правилу: спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в неинверсионном положении, прежде чем исполнить заход в стант.

Пример: рондат – фляк и приход в руки базы посредством сальто назад будет являться нарушением правила для юниоров. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием

акробатического элемента и последующим элементом станта. Также разрешается выполнение подобной связки, если флаер приходит в базу после выполнения фляка назад с места без предшествующего рондата.

Б. Выполнение акробатических элементов над, под или через стант, спортсмена запрещено, также как выполнение акробатических через предмет запрещено.

Дополнение к правилу: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена.

В. Выполнение акробатических элементов держа или в контакте с предметом запрещено.

Г. Полет кувырок разрешен.

Исключение: Полет кувырок с прогибом запрещен.

Исключение: Полет кувырок с винтом запрещен.

Д. Прыжки не считаются акробатикой. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

АКРОБАТИКА С МЕСТА

А. Элементы с вращением через голову с места и вращение через голову с места после фляка разрешено.

Б. Элементы с 1 вращением через голову без винта разрешены.

Исключение: маховое колесо и онодис разрешены.

В. Комбинация из 2 последовательных вращений через голову запрещены (например, сальто назад – сальто назад).

Г. Прыжки запрещены в последовательной комбинации с вращением через голову с места.

Пример: той-тач – сальто будет запрещенной связкой, так как прыжок идет в последовательной комбинации с вращением через голову.

Дополнение к правилу 1: прыжки с 3/4 переднего сальто запрещены.

Дополнение к правилу 2: комбинация из той-тача – фляка – сальто назад разрешена, так как вращение не идет в последовательной комбинации после прыжка.

АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА

А. В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 вращения через голову без винтов.

Исключение: маховое колесо и онодис.

СТАНТЫ

А. Споттер необходим для каждого флаера, находящегося на уровне выше преп-левел.

Б. Икстендид левел - станты на 1 ноге разрешены.

В. Заходы и переходы винтом на преп уровень разрешены до 1 ½ оборота флаера по отношению к поверхности.

Дополнение к правилу: Винтовое вращение флаера с параллельным перемещением спортсменов базы в одной связке будет засчитано как нарушение, если суммарное количество оборотов флаера по отношению к поверхности превысит 1 ½ оборота. Технический судья будет засчитывать винты по количеству оборотов бедер флаера в 1 элементе. Как только элемент выполнен (т.е. наблюдается определенная остановка), спортсмены могут продолжить выполнение программы с дополнительными винтами.

Г. Заходы и переходы винтом на уровень икстендид левел разрешены, если:

1. они не превышают ½ оборота. Например: ½ винта на уровень икстендид левел на 1 ногу разрешено (обороты считаются по бедрам флаера).

2. они превышают ½ оборота, но не превышают 1 оборот, который заканчивается на 2 ноги, позицию «платформа» либо либерти (другие вариации тела запрещены). Например, немедленный заход 1 винтом на уровень икстендид левел с позицией флаера передний хват (стреч) запрещен.

Дополнение к правилу 1: позиция флаера «платформа» должна быть зрительно видна перед исполнением флаером других позиций на 1 ноге кроме либерти на уровне икстендид левел.

Дополнение к правилу 2: любое дополнительное вращение, произведенное базой в этом же элементе, будет считаться запрещенным, если совместный оборот превысит 1 винтовое вращение. Количество оборотов будет определено по бедрам флаера.

Д. Во время переходов как минимум 1 база должна сохранять контакт с флаером.

Исключение: релизы.

Е. Заходы и переходы свободным вращением через голову запрещены.

Ж. Станты, пирамиды и спортсмены не могут передвигаться над или под другим стантом, пирамидой или спортсменом.

Дополнение к правилу: это касается того, когда туловище одного спортсмена двигается над или под другим туловищем, руки и ноги не считаются.

Примеры: сед на плечах, проходящий под стантом уровня преп-левел, запрещен.

Исключение 1: спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена.

Исключение 2: спортсмен может пройти под стантом либо стант может пройти над спортсменом.

3. Ловля в шпагат одиночной базой запрещена.

И. Станты с одиночной базой с 2 или более флаерами наверху требуют споттера для каждого флаера. Флаеры, находящиеся на 1 ноге на уровне икстендид левел, не могут соединяться с другим флаером на 1 ноге на уровне икстендид левел.

К. Станты – релизы

1. Релизы разрешены, но не должны превышать уровень икстендид левел.

Дополнение к правилу: если релиз превысит высоту вытянутых рук, элемент будет засчитан как выброс и будет оцениваться по правилам выбросов и сходов.

2. Приземление в положение инверсии из релиза запрещено. При переходе из положения инверсии в неинверсионное положение запрещено выполнять винтовые вращения. Релизы из инверсионного в неинверсионное положение, которые оканчиваются на уровне преп-левел или выше должны иметь споттера.

3. Релизы, которые заканчиваются не в вертикальном положении, должны иметь 3 ловца для станта с мультибазой и 2 ловца для станта с одиночной базой.

4. Релизы должны заканчиваться приземлением в первоначальную базу.
Дополнение к правилу: спортсмен не может приземляться на площадку без поддержки другим спортсменом.

Исключение: смотрите раздел «сходы», пункт В.

5. Релизы с приземлением на уровне икстендид левел должны начинаться с уровня талии или ниже и не могут включать в себя винт или вращение через голову.

6. Релизы, начинающиеся с уровня икстендид левел, не могут включать в себя винт.

7. Элемент хелипкоптер/вертолет на 180 градусов разрешен. Флаер должен быть пойман как минимум 3 ловцами, 1 из которых должен страховать область головы, шеи и плеч флаера.

8. Во время релизов стант не может намеренно смещаться.

9. Релизы не могут выполняться над, под или через другие станты, пирамиды или спортсменов.

10. В релизах флаера не должны соединяться друг с другом.

Исключение: сход нескольких флаеров со станта с одиночной базы.

Л. Станты-инверсии

1. Станты-инверсии на уровне икстендид левел разрешены.

2. Нисходящие инверсии разрешены с уровня преп-левел, но требуют 3 ловцов, причем 2 из них страхуют область головы и плеч.

Исключение: опускание в инверсии с уровня икстендид левел до уровня плеч разрешена (например, стойка на руках).

Дополнение к правилу 1: станты, в которых флаер находится на уровне икстендид левел, а после переходит в положение инверсии на уровне преп-левел или ниже запрещены.

Дополнение к правилу 2: Ловцы, осуществляя прием флаера, должны держать его в области талии и плеч.

Дополнение к правилу 3: В нисходящих инверсиях, начинающихся с уровня преп-левел и ниже, наличие трех баз не обязательно.

Исключение: Элемент панкейк должен начаться на высоте преп-левел или ниже, но непосредственно перед выполнением флаером положения «согнувшись» выход через икстендид-позицию разрешен.

Дополнение к правилу 4: Панкейк не может остановиться или завершиться в положении инверсии.

3. Нисходящие инверсии должны сохранять контакт с первоначальной базой.

Исключение: первоначальная база может потерять контакт с флаером, когда это необходимо сделать. Например, спуск колесом через бок.

4. Нисходящие инверсии не могут сохранять контакт друг с другом.

И. Базы, удерживающие вес флаера, не могут находиться в положении мост или инверсии.

ПИРАМИДЫ

А. Пирамиды должны соответствовать правилам раздела «Станты» и «Сходы» и не должны превышать высоту в два человеческих роста.

Исключение: Винтовые заходы и переходы на уровень икстендид левел разрешены до 1 ½ оборота при условии сохранения контакта с сопровождающим, находящимся на уровне преп и ниже. Контакт должен быть установлен перед исполнением данного элемента и должен сохраняться на протяжении всего перехода.

Б. Флаера должны поддерживаться основной базой.

Исключение: раздел пирамиды с релизами.

В. Станты на 1 ноге на уровне икстендид левел не может устанавливать контакт с другим стантом на 1 ноге на уровне икстендид левел.

Г. Стант или пирамида не может проходить над или под другим стантом или пирамидой. *Дополнение к правилу:* данное правило касается корпуса спортсмена независимо от исполнения стантов или пирамиды.

Пример: Сед на плечах, проходящий под стантом на уровне преп-левел, запрещен.

Исключение 1: спортсмен может перепрыгнуть другого спортсмена.

Исключение 2: спортсмен может проходить под стантом или стант может проходить через спортсмена.

Д. Любой элемент, который разрешен в разделе релизов, разрешен, если выполняется в сопровождении базы и сопровождающего спортсмена или 2 сопровождающих спортсменов, когда это необходимо.

Пример: пенкейк на уровне икстендид левел требует сохранения контакта с 2 сопровождающими.

Е. Пирамиды-релизы

1. При переходе в пирамиде флаер может проходить выше уровня 2 человеческих ростов, но с сохранением прямого контакта как минимум с 1 спортсменом на уровне преп-левел или ниже. Контакт должен сохраняться в течение выполнения всего элемента.

Дополнение к правилу: флаер должен вернуться в контакт с базой прежде, чем контакт с сопровождающим прекратится.

Исключение: при исполнении элемента «тик-ток» с уровня преп-левел или выше в икстендид-левел (например: снизу – вверх, или вверху) запрещен в разделе стантов с релизами, но разрешен в разделе пирамид, если флаер сохраняет контакт как минимум с 1 человеком, находящемся на уровне преп или ниже). Контакт с сопровождающим должен сохраняться на протяжении всего исполнения элемента, пока флаер находится в релизе с базой.

Дополнение к правилу 2: раздел пирамид с релизами может включать в себя любые станты с релизами с сохранением контакта с другим верхним при условии соответствия правил раздела «Станты с релизами» и «Сходы».

Дополнение к правилу 3: Винтовые станты и перемещения разрешены до 1 ½ оборота, если контакт сохраняется как минимум с 1 сопровождающим на уровне преп-левел или ниже.

2. Во время переходов флаер может перемещаться над другим флаером, находящемся на уровне преп-левел или ниже, при условии сохранения с ним контакта.

3. Основной вес флаера, проходящего 3 уровень пирамиды, нельзя переносить на 2 уровень.

Дополнение к правилу: переход должен выполняться в динамике.

4. Неинверсионная пирамида с переходами может включать смену баз при условии, что:

а) флаер сохраняет контакт с человеком, находящемся на уровне преп-левел или ниже. *Дополнение к правилу:* Контакт с базой на площадке должен быть установлен к тому моменту, когда контакт с сопровождающим теряется.

б) флаер должен быть словлен 2 ловцами (минимум 1 ловец и 1 споттер). Оба ловца должны быть неподвижны и не вовлечены в исполнение других элементов.

5. Неинверсионные релизы в пирамидах должны быть словлены минимум 2 ловцами (минимум 1 ловец и 1 споттер) при условии, что:

а) они неподвижны.

б) сохраняют визуальный контакт с флаером на протяжении всего перехода.

6. Релизы не должны сопровождаться с верхними, находящимися выше уровня преп-левел.

Ж. Пирамиды-инверсии.

1. Должны соответствовать правилам раздела «Станты-инверсии».

3. Пирамиды с релизами и инверсиями в сопровождении

1. Переходы в пирамидах могут включать в себя инверсии в сопровождении (включая вращение через голову в сопровождении) с потерей контакта с базой (релизом), но с сохранением контакта как минимум с 2 верхними, находящимися на уровне преп-левел либо ниже.

Дополнение к правилу 1: контакт с базой должен быть установлен к моменту, когда контакт с сопровождающим будет потерян.

Дополнение к правилу 2: вращение через голову в сопровождении должно иметь контакт с сопровождающими с обеих сторон.

2. Инверсии в сопровождении (включая вращение через голову) разрешены до 1 ¼ вращения через голову и отсутствием винтовых вращений.

3. Инверсии в сопровождении (включая вращение через голову) не могут включать в себя смену баз.

4. Все инверсии в сопровождении (включая вращение через голову) должны проходить в постоянной динамике (без остановки в положении инверсии).

5. Все инверсии в сопровождении без винта (включая вращение через голову) должны иметь 3 ловца.

Исключение: вращение через голову в сопровождении, которое заканчивается в вертикальном положении на уровне преп-левел или выше требуют минимум 1 ловца и 2 споттера. Все необходимые ловцы и споттеры должны сохранять зрительный контакт с флаером на протяжении исполнения всего элемента и не должны быть задействованы в других элементах.

6. Инверсии в сопровождении (включая вращение через голову) не должны спускаться в качестве нисходящей инверсии в положении инверсии.

7. Все инверсии в сопровождении (включая вращение через голову) не должны иметь с контакт с другими стантами и пирамидами с релизами.

8. Все инверсии в сопровождении (включая вращение через голову) не должны иметь контакт с флаерами, находящимися выше уровня преп-левел.

СХОДЫ

Примечание: Элемент расценивается как сход в том случае, если флаер принимается в кредл или спускается на соревновательную поверхность с или без поддержки.

А. Сходы в кредл со стантов, которые состоят из одиночной базы, должны сопровождаться отдельным споттером в области головы и плеч.

Б. Сходы в кредл со стантов, которые состоят из нескольких баз, должны сопровождаться 2 ловцами и отдельным споттером, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать область спины и головы флаера.

В. Флаер после схода должен возвращаться в первоначальную базу.

Исключение: сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться первоначальной базой или споттером.

Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен. *Дополнение к правилу:* флаер не может прыгнуть самостоятельно с уровня выше талии.

Г. При сходах разрешен винтовой оборот не более $2\frac{1}{4}$ винта со всех стантов на 2 ногах.

Д. При сходах разрешен винтовой оборот не более $1\frac{1}{4}$ винта со всех стантов на 1 ноге.

Дополнение к правилу: положение «платформа» не относится к стантам на 2 ногах.

Е. Реквизит или стант, пирамида, спортсмен не может передвигаться над или под сходом, также как и сход не может быть выполнен над, под или через станты, пирамиды, спортсменов или реквизит.

Ж. Во время схода в кредл, который превышает $1\frac{1}{4}$ винта, исполнение другого элемента кроме винта запрещено.

З. Сходы свободным вращением через голову запрещены.

И. Сходы не могут намеренно смещаться.

К. Контакт флаеров при сходах запрещен.

Л. Дропы и кувьрки любого вида в сходах запрещены.

М. При сходах в кредл со станта с одиночной базой и несколькими флаерами требуется 2 ловца для каждого флаера. Ловцы и база должны быть неподвижны при инициировании схода.

Н. В сходах из положения инверсии исполнение винтов запрещены.

ВЫБРОСЫ

А. Выбросы разрешены при наличии до 4 баз. Одна из баз обязательно должна быть позади флаера во время выброса и может помогать осуществлять выброс.

Б. При выполнении выбросов все базы должны стоять ногами на соревновательной поверхности и должны принимать флаера в кредл. Флаера должны принимать как минимум 3 оригинальных базы, при этом 1 из баз должна находиться в области головы и плеч. Во время выполнения выброса база должна быть неподвижной. Например: выброс не должен намеренно смещаться.

Исключение: база может повернуться на $\frac{1}{2}$ оборота, когда флаер исполняет выброс кик-винт.

В. Выбросы с вращением через голову, с элементами инверсии или с перемещением запрещены.

Г. Перемещение реквизита или станта, пирамиды, спортсмена над или под выбросом запрещено, также, как и выброс над реквизитом или стантом, пирамидой, спортсменом.

Д. Во время выброса разрешено исполнение до 2 трюков. Например: кик – винт, винт – той-тач.

Е. Выброс, превышающий 1 $\frac{1}{2}$ винта, не может включать в себя другие элементы (например: кик – 2 винта).

Ж. В выбросах разрешено исполнение до 2 $\frac{1}{4}$ винта.

З. Во время отдельных выбросов флаера не могут устанавливать контакт друг с другом.

И. При выполнении выброса может участвовать только 1 флаер.

Категория: взрослые. Уровень 5

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АКРОБАТИКЕ

А. Все элементы должны начинаться и заканчиваться на площадке.

Дополнение к правилу: спортсмен может исполнить отскок в стант, однако в этом случае, если такой отскок включает вращение через голову, спортсмен должен быть зафиксирован базой в неинверсионном положении, прежде чем исполнить заход на стант.

Пример: рондат – фляк и приход в руки базы посредством сальто назад будет являться нарушением правила. Для того, чтобы элемент был оправдан, необходимо обеспечить четкую границу между окончанием акробатического элемента и последующим элементом станта, таким образом: прием флаера

после выполнения акробатического элемента, присед, иницирующий дальнейшее вращение. Также разрешается выполнение подобной связки, если флаер приходит в базу после выполнения фляка назад с места без предшествующего рондата.

Б. Выполнение акробатических элементов над, под или через стант, спортсмена или предмет запрещено.

Дополнение к правилу: спортсмен может перепрыгивать через другого спортсмена.

В. Выполнение акробатических элементов держа или в контакте с предметом запрещено.

Г. Полет-кувырок с дополнительным элементом «прогнувшись» без винта разрешен.

Д. Прыжки не считаются акробатикой. Таким образом, любой прыжок прерывает акробатическую дорожку или связку.

АКРОБАТИКА С МЕСТА

А. В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 вращения через голову и 1 винта.

АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА

А. В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 вращения через голову и 1 винта.

СТАНТЫ

А. Споттер необходим для каждого флаера, находящегося на уровне выше преп-левел.

Б. Икстендид левел- станты на одной ноге разрешены.

В. Заходы и переходы винтом не могут превышать 2 ¼ оборота флаера по отношению к поверхности.

Дополнение к правилу: Винтовое вращение флаера с параллельным перемещением спортсменов базы в одной связке, будет засчитано как нарушение, если суммарное количество оборотов флаера по отношению к поверхности превысит 2 ¼ оборотов. Технический судья будет считать винты по количеству оборотов бедер флаера в 1 элементе. Как только элемент выполнен (т.е. наблюдается определенная остановка), спортсмены могут продолжить выполнение программы с дополнительными винтами.

Г. Заходы и переходы вращением через голову без поддержки запрещены.

Д. Ловля в шпагат одиночной базой запрещена.

Е. Станты с одиночной базой с 2 или более флаерами наверху требуют споттера для каждого флаера.

Ж. Станты – релизы

1. Релизы разрешены, но не должны превышать 46 сантиметров над уровнем вытянутых рук.

Дополнение к правилу: если релиз превысит 46 сантиметров над уровнем вытянутых рук базы, то такой элемент будет считаться выбросом и оцениваться по соответствующим критериям. Для того, чтобы точно определить высоту, на которую отрывается флаер от базы, необходимо отследить расстояние от уровня бедер флаера на верхней точке до уровня вытянутых рук базы. Если это расстояние превышает длину ног флаера плюс 46 сантиметров, то элемент будет рассчитываться как выброс или сход и, соответственно, должен соответствовать правилам выбросов или сходов.

2. Приземление в положение инверсии из релиза запрещено. При переходе из положения инверсии в прямое положение запрещено выполнять винтовые вращения.

Исключение: заход в стант из фляка вперед на икстендид левел может включать $\frac{1}{2}$ винта.

3. Релизы, которые заканчиваются в невертикальном положении, должны иметь 3 ловца в станте, состоящем из несколько баз, и 2 ловца в станте, состоящем из 1 базы.

4. Релизы должны заканчиваться приземлением в первоначальную базу.
Дополнение к правилу: спортсмен не может приземляться на площадку без поддержки другим спортсменом.

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 флаерами.

5. Элемент хеликоптер/вертолет на 180 градусов разрешен. Флаер должен быть пойман как минимум 3-мя ловцами, 1 из которых должен страховать область головы, шеи и плеч флаера.

6. Во время релизов стант не может намеренно смещаться.

7. Релизы не могут выполняться над, под или через другие станты, пирамиды или спортсменов.

8. В релизах флаера не должны соединяться друг с другом.

Исключение: сход со станта с одиночной базы с несколькими флаерами.

3. Станты-инверсии:

1. Станты-инверсии на уровне икстендид левел разрешены.

2. Нисходящие инверсии с уровня преп-левел или выше требует 3 ловца, причем 2 из них страхуют область головы и плеч. Контакт должен быть на уровне плеч базы или выше.

Дополнение к правилу: нисходящие инверсии с уровня преп-левел или ниже не требует 3 ловцов. Если стант начался на уровне преп-левел или ниже и во время исполнения элемента проходит выше уровня преп-левел или выше, то требуется 3 ловца.

Исключение: опускание из икстендид левел-станта, в котором флаер находится в положении инверсии, (например, стойка на руках) на уровень плеч разрешен.

3. Нисходящие инверсии должны сохранять контакт с первоначальной базой.

Исключение: первоначальная база может потерять контакт с флаером, когда это необходимо сделать. Например, спуск колесом через бок.

4. Нисходящие инверсии, исполняемые с высоты выше преп-левел:

а) не могут останавливаться в положении инверсии. (Например, вращение колесом с приходом на ноги).

Исключение: опускание из икстендид левел-станта, в котором флаер находится в положении инверсии, (например: стойка на руках) на уровень плеч разрешен.

б) Приземление флаера или касание спортивной поверхности в положении инверсии запрещено.

Дополнение к правилу: прием флаера с уровня икстендид-левел в положение прон или лицом вверх должен четко показывать, что он не находится в положении инверсии. После чего флаер может выполнить спуск на спортивную поверхность.

5. Флаеры при выполнении нисходящей инверсии не должны иметь контакт друг с другом.

И. Базы, удерживающие вес флаера, не могут находиться в положении мост или инверсии.

ПИРАМИДЫ

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

Б. Флаера должны поддерживаться основной базой.

Исключение: смотрите раздел пирамиды с релизами.

В. Пирамиды-релизы:

1. При переходе в пирамиде флаер может проходить выше 2 человеческих ростов, но в прямом контакте как минимум с 1 спортсменом на

уровне преп-левел или ниже. Контакт должен сохраняться в течение выполнения всего элемента.

Дополнение к правилу: флаер должен вернуться в контакт с базой прежде, чем он выйдет из контакта с сопровождающим.

2. Основной вес флаера, проходящего 3 уровень пирамиды нельзя переносить на 2 уровень.

Дополнение к правилу: переход должен выполняться в динамике.

3. В неинверсионных пирамидах после релиза флаер должен приниматься как минимум 2 ловцами (или 1 ловец и 1 споттер):

а) оба ловца должны быть неподвижными;

б) оба ловца должны поддерживать визуальный контакт с флаером в течение всего перехода.

4. В пирамидах с неинверсионными переходами допускается смена баз:

а) при этом флаер сохраняет контакт со спортсменом, находящимся на уровне преп-левел или ниже;

Дополнение к правилу: флаер должен вернуться в контакт с базой прежде, чем он выйдет из контакта с сопровождающим.

б) флаер должен быть пойман как минимум 2 ловцами (или 1 ловец и 1 споттер). Ловцы должны быть неподвижными и не должны быть вовлечены в исполнение других элементов или хореографии.

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

Г. Пирамиды-инверсии:

1. Пирамиды, включающие инверсии, соответствуют правилам стантов с инверсиями данной категории.

Д. Пирамиды с инверсионными релизами с сопровождающим:

1. Переходы в пирамидах могут включать инверсию с сопровождением (включая вращение через голову), при этом, когда происходит релиз с базы флаер должен сохранять контакт как минимум с 1 спортсменом на уровне преп-левел или ниже. Контакт должен быть в течение выполнения всего элемента.

2. Исполнение инверсий в сопровождении разрешены с $1\frac{1}{4}$ вращением через голову и $\frac{1}{2}$ винта.

3. Исполнение инверсий в сопровождении, где есть более, чем $\frac{1}{2}$ винта разрешено $\frac{3}{4}$ вращения через голову, при условии, что релиз начинается с неинверсионного вертикального положения и не проходит через горизонтальное положение и не превышает 1 винт.

Дополнение к правилу: Разрешено – при выбросе и спонж выбросе флаер выполняет 1 винт и $\frac{3}{4}$ вращения через голову назад и после чего приходит в пропн позицию. Флаер должен быть в постоянном контакте с 1

сопровождающим. До выброса флаер находится в вертикальном неинверсионном положении.

4. Пирамиды с инверсионными переходами могут включать смену баз.

5. В инверсиях в сопровождении не должно быть фиксации – переход должен быть исполнен без остановки.

6. Инверсии в сопровождении (включая вращения через голову), которые не включают в себя винт, принимаются 3 ловцами. Ловцы не могут быть вовлечены в исполнение других элементов или хореографии. Ловцы должны находиться в непрерывном визуальном контакте с флаером на протяжении всего перехода.

Исключение: когда флаер приземляется в вертикальном положении на уровне преп-левел или выше требуется как минимум 1 база и 2 дополнительных споттера.

7. Инверсии в сопровождении (включая вращения через голову), которые включает в себя как минимум $\frac{1}{4}$ винта и более ловятся 3 ловцами. Ловцы не могут быть вовлечены в исполнение других элементов или хореографии. Ловцы должны находиться в непрерывном визуальном контакте с флаером на протяжении всего перехода.

8. В инверсиях с сопровождающим флаер не должен перемещаться вниз, по направлению к соревновательной поверхности, пока он находится в положении инверсии.

9. Флаер, исполняющий релиз с инверсией в сопровождении не может находиться в контакте с другим флаером, исполняющим релиз.

10. Инверсии в сопровождении (включая вращения через голову) не могут быть в контакте с флаером, который находится выше преп-левел.

СХОДЫ

Примечание: Элемент расценивается как сход в том случае, если флаер принимается в кредл или спускается на соревновательную поверхность с или без поддержки.

А. Сходы в кредл со стантов, которые состоят из одиночной базы, должны сопровождаться отдельным споттером в области головы и плеч.

Б. Сходы в кредл со стантов, которые состоят из нескольких баз должны сопровождаться 2 ловцами и отдельным споттером, который, по крайней мере, одной рукой будет страховать область спины и головы флаера.

В. Флаер после схода должен возвращаться в первоначальную базу.

Исключение: сходы на соревновательную поверхность должны сопровождаться первоначальной базой или споттером.

Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

Дополнение к правилу: флаер может прыгнуть без сохранения контакта с базой или флаером с уровня талии или ниже.

Г. При сходах разрешен винтовой оборот не более $2\frac{1}{4}$ винта.

Д. Прохождение станта, пирамиды или человека над или под сходом, и наоборот, запрещено.

Е. Сходы вращением через голову без сопровождения запрещены.

Ж. В сходах не должно быть намеренных перемещений

З. Контакт флаеров при сходах запрещен.

И. Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

К. При сходах в кредл со станта с одиночной базой и несколькими флаерами требуется 2 ловца для каждого флаера. Ловцы и база должны быть неподвижными при инициировании схода.

Л. В сходах из положения инверсии винты запрещены.

ВЫБРОСЫ

А. Выбросы разрешены при наличии до 4 баз. Одна из баз обязательно должна быть позади флаера во время выброса и может помогать осуществлять выброс.

Б. При выполнении выбросов все базы должны стоять ногами на соревновательной поверхности и должны принимать флаера в кредл. Флаера должны принимать как минимум 3 оригинальных базы, при этом 1 из баз должна находиться в области головы и плеч. Во время выполнения выброса база должна быть неподвижной.

Исключение: база может повернуться на $\frac{1}{2}$ поворота, когда флаер исполняет выброс кик-винт.

В. Во время инициирования выброса обе стопы флаера должны находиться в/на руках базы.

Г. Выбросы, включающие в себя вращение через голову, винты или выбросы с перемещением запрещены.

Д. Прохождение станта, пирамиды, спортсмена или предмета над или под выбросом, и наоборот, запрещено.

Е. В выбросах разрешено исполнение до $2\frac{1}{2}$ винта.

Ж. Во время выброса флаера не могут соединяться с другими флаерами и не должны быть в контакте с базами или сопровождающими.

З. При выполнении выброса может участвовать только 1 флаер.

АКРОБАТИКА

А. Все элементы должны начинаться и заканчиваться на площадке.

Исключение 1: спортсмен может приходить в руки базе после акробатического элемента для последующего выполнения станта.

Исключение 2: разрешается выполнение рондата с последующим бесконтактным вращением-заходом в стант (ривайнд) или одиночного фляка назад с места с последующим ривайндром. Перед фляком или рондатом не должно быть исполнено никакого акробатического элемента.

Б. Выполнение акробатических элементов над, под или через стант, спортсмена или предмет запрещено.

Дополнение к правилу: спортсмен может перепрыгнуть через другого спортсмена.

В. Выполнение акробатических элементов держа или в контакте с предметом запрещено.

Г. Полет-кувырок с дополнительным элементом «прогнувшись», но без винта, разрешен.

АКРОБАТИКА С МЕСТА

А. В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 вращения через голову и 1 винта.

АКРОБАТИКА С РАЗБЕГА

А. В акробатических элементах разрешено исполнение до 1 вращения через голову и 1 винта.

СТАНТЫ

А. Споттер обязателен:

1. при выполнении партнерского станта на 1 руке на уровне выше уровня преп-левел, кроме элементов «кьюпи» и «либерти»;
2. при переходе или заходе в стант:
 - а. включающего в себя релиз с винтом больше, чем на 360 градусов;
 - б. включающего в себя релиз с инверсией, заканчивающийся на уровне преп-левел или ниже;
 - в. вращением через голову без сопровождения;
3. при выполнении инверсии выше уровня преп-левел;

- 4. при выполнении станта на 1 руку с уровня выше пола;
- Б. Станты на 1 ноге на уровне икстендид левел разрешены.
- В. Заходы или переходы в стантах разрешены до 2 ¼ винта.

Г. Заходы в стиле «ривайнд» без или с поддержкой должны начинаться только с пола и могут включать 1 вращение через голову и 1 ¼ винта.

Исключение 1: заход в стиле «ривайнд» в кредл разрешен с 1 ¼ вращения и приемом 2 ловцами. Все ривайнды, заканчивающиеся ниже уровня плеч, должны быть словлены 2 ловцами (пример: ривайнд, заканчивающийся приемом в кредл).

Исключение 2. заходы в стант: рондат – ривайнд или одиночный фляк назад с места – ривайнд разрешены. Перед фляком или рондатов не должно быть исполнено никакого акробатического элемента.

Дополнение к правилу: ривайнды, не начинающиеся со спортивной поверхности, запрещены.

Дополнение к правилу: той пич, лег пич и похожие способы захода не могут быть использованы в качестве начальных для связок элементов свободного вращения.

Д. Ловля в шпагат одиночной базой запрещена.

Е. Станты с одиночной базой с 2 или более флаерами наверху требуют споттера для каждого флаера.

Ж. Станты-релизы

1. Релизы разрешены, но не должны превышать 46 сантиметров над уровнем вытянутых рук.

Дополнение к правилу: если релиз превысит 46 сантиметров над уровнем вытянутых рук базы, то такой элемент будет считаться выбросом и оцениваться по соответствующим критериям. Для того, чтобы точно определить высоту, на которую отрывается флаер от базы, необходимо отследить расстояние от уровня бедер флаера на верхней точке до уровня вытянутых рук базы. Если это расстояние превышает длину ног флаера плюс 46 сантиметров, то элемент будет рассчитываться как выброс или сход и, соответственно, должен соответствовать правилам выбросов или сходов.

2. Релизы не должны заканчиваться в инверсии.

3. Релизы должны возвращаться в первоначальную базу.

Исключение 1: в коед-стайл-выбросе возможна смена базы, если флаер выбрасывается одной базой, а ловля флаера 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 выброса.

Исключение 2: сход со станта с одиночной базы с несколькими флаерами.

Дополнение к правилу: спортсмен не может приземляться на площадку без сопровождения с уровня выше талии.

4. Элемент хелипкоптер/вертолет на 180 градусов с приемом в кредл из 3-х ловцов разрешен.

5. Во время релизов стант не может намеренно смещаться.

Исключение: смотреть исключения пункта ЖЗ

6. Релизы не могут выполняться над, под или через другие станты, пирамиды или спортсменов.

7. В релизах флаера не должны соединяться друг с другом.

Исключение: стант с одиночной базой с несколькими флаерами.

3. Станты-инверсии

Нисходящие инверсии с уровня выше преп-левел должны исполняться с участием, по крайней мере, двух ловцов. Флаер должен находиться в постоянном контакте с базой.

ПИРАМИДЫ

А. Разрешены высотой в 2 ½ человеческих роста.

Б. Пирамидах в 2 ½ роста необходимы 2 споттера для каждого флаера, который удерживается спортсменом второго ряда (маунтер). Один из споттеров должен находиться сзади флаера, а другой спереди или сбоку от флаера. Споттер, который находится спереди или сбоку от флаера, должен иметь возможность своевременно осуществить страховку флаера, в случае его схода вперед. Как только пирамида показывает стабильность после исполнения финальной точки на пирамиде перед сходом, этот споттер может передвигаться назад для приема флаера в кредл.

Дополнение к правилу: Для всех пирамид типа «tower pyramid» сзади и спереди должен стоять споттер, который физически не участвует в поднятии и удержании пирамиды, а также наличие 1 спортсмена, поддерживающего спортсмена второго уровня необходимо.

В. Свободные заходы (без поддержки) с уровня площадки не могут начинаться с положения «стойка на руках» и разрешены при условии: до 1 вращения через голову и 1 винтового вращения или 0 вращения через голову и 2 винтовых вращения.

Свободные заходы (залеты) с уровня выше площадки разрешены при условии: до 1 вращения через голову и без винта или 0 вращений через голову и 2 винтовых вращения.

Дополнение к правилу: при заходах свободным вращением через голову перемещение над, под или через стант, пирамиды или спортсмена запрещено.

Г. Релизы в пирамидах:

1. Во время переходов в пирамидах флаер может проходить через высоту более $2\frac{1}{2}$ человеческих роста при следующих условиях:

а. в то время как флаер в пирамиде теряет контакт со 2-м уровнем пирамиды, он должен быть словлен тем же 2-м уровнем, то есть теми же маунтерами, которые отпустили флаера (например: «tower tick-tock»).

б. свободные релизы с пирамид в $2\frac{1}{2}$ человеческих роста запрещены с приземлением в позицию прон или инверсионное положение.

Д. Пирамиды-инверсии:

1. Пирамиды-инверсии разрешены высотой не более $2\frac{1}{2}$.

2. нисходящие инверсии с уровня выше преп-левел должны выполняться с участием, по крайней мере, двух баз. Флаер должен находиться в постоянном контакте с базой или другим флаером.

Е. Пирамиды с инверсионными релизами с сопровождающим:

1. Разрешено исполнение инверсионного вращения через голову в сопровождении до $1\frac{1}{4}$ вращения через голову и 1 винтового вращения при условии принятия флаера в кредл 2 ловцами.

2. Разрешено, если флаер сохраняет контакт как минимум с 1 флаером, расположенным на уровне преп-левел или ниже, и при условии принятия флаера 2 ловцами.

Исключение: если релиз заканчивается на уровне в $2\frac{1}{2}$ роста, то, она может выполняться с участием одного ловца.

3. Все инверсионные вращения (включая вращения через голову) в сопровождении, которые заканчиваются в вертикальном положении на уровне преп-левел или выше, требуют как минимум 1 базу и 1 споттера. База и споттер должны быть неподвижными; должны находиться в постоянном визуальном контакте с флаером на протяжении всего элемента; не должны быть вовлечены в какую бы то ни было хореографию или элемент на момент инициирования релиза.

Ж. Релиз без контакта с сопровождающим, выполняемый с высоты $2\frac{1}{2}$ роста, не должен оканчиваться в положении прон или в положении инверсии. В таких релизах разрешено 0 вращений через голову и 1 винтовое вращение.

3. В пирамиде «пейпер дол» на 1 руке на уровне икстендид левел требуется споттер для каждого флаера.

СХОДЫ

Примечание: Элемент расценивается как сход в том случае, если флаер принимается в кредл или спускается на соревновательную поверхность с или без поддержки.

А. Сходы винтовым вращением более $1\frac{1}{4}$ оборотов в кредл со стантов, которые состоят из одиночной базы, должны сопровождаться отдельным споттером в области головы и плеч.

Б. При сходах на площадку флаер должен сопровождаться поддержкой первоначальной базы или споттера.

Исключение: самостоятельный сход или соскок без исполнения какого-либо элемента с уровня талии и ниже разрешен.

Дополнение к правилу: флаер может спрыгнуть без сохранения контакта с базой или флаером с уровня талии или ниже.

В. Сход до $2\frac{1}{4}$ винтовых вращения разрешены в стантах и в пирамидах до 2-х человеческих ростов с приемом в кредл как минимум 2 ловцами. Сходы с пирамид в $2\frac{1}{2}$ роста в кредл разрешены $1\frac{1}{2}$ винтовым вращением и требует 2 ловца, причем 1 из них должен быть неподвижным на момент инициирования схода, т.е. находится в положении готовности принятия в кредл.

Исключение: спортсмен 3 уровня в пирамиде «2-1-1 thigh stand» может выполнять 2 винтовых вращения, если находится лицом к зрителям (например, экстеншн, либерти, передний захват).

Г. Сходы без сопровождения с уровня $2\frac{1}{2}$ высоты не могут заканчиваться в позиции прон или в инверсионном положении.

Д. Сходы без сопровождения с вращением через голову в кредл:

1. разрешены до $1\frac{1}{4}$ вращения через голову и $\frac{1}{2}$ винта (арабское сальто);
2. требуют как минимум 2 ловца, где 1 из них первоначальная база;
3. не должны намеренно смещаться;
4. должны начинаться с уровня преп-левел или ниже (не могут начинаться с пирамиды уровня $2\frac{1}{2}$ высоты).

Исключение: $\frac{3}{4}$ вращения через голову вперед без винта с пирамиды $2\frac{1}{2}$ в кредл требует 2 ловца: 1 на каждой стороне флаера, причем 1 должен быть стационарным. В таких сходах не должно быть винта.

Е. Сход без сопровождения с приземлением на площадку разрешен только вращением вперед. В таком сходе разрешено до 1 вращения и 0 винтов. Такие сходы должны исполняться с участием первоначальной базы (возвращаться в оригинальную базу). Должен быть споттер. Не должны намеренно перемещаться. Должны начинаться с уровня преп-левел или ниже и не должны быть исполнены с пирамиды в $2\frac{1}{2}$ роста.

Дополнение к правилу: спуски свободным вращением назад должны заканчиваться в кредл.

Ж. Дропы и кувырки любого вида в сходах запрещены.

З. При сходе в кредл со станта с одиночной базой и несколькими флаерами требуется 2 ловца для каждого флаера.

И. Переход в кредл со станта, в котором база использует 1 руку для удержания флаера, в которых есть винт, должны выполняться с участием споттера, который, по крайней мере, 1 рукой будет страховать область головы и плеч флаера.

К. Прохождение станта, пирамиды или спортсмена над или под сходом, и наоборот, запрещено.

Л. Флаер после схода должен возвращаться в первоначальную базу.

Исключение: стант с одиночной базой с несколькими флаерами (например: двойное кьюпи).

М. В сходах не должно быть намеренных перемещений.

Н. Контакт флаеров при сходах запрещен.

ВЫБРОСЫ

А. Выбросы разрешены при наличии до 4 баз. Одна из баз обязательно должна быть позади флаера во время выброса и может помогать осуществлять выброс.

Исключение 1. Перемещающиеся выбросы («Fly-away toss») с вылетом через заднюю базу.

Исключение 2: При исполнении арабского сальто задний споттер должен изначально стоять спереди с целью ловли в кредл сзади.

Б. При выполнении выбросов все базы должны стоять ногами на соревновательной поверхности и должны принимать флаера в кредл. Флаера должны принимать как минимум 3 оригинальных базы, при этом 1 из баз должна находиться в области головы и плеч.

В. Во время инициирования выброса обе стопы флаера должны находиться в/на руках базы.

Г. В выбросах с вращениями разрешено до 1 $\frac{1}{4}$ вращения и 2 дополнительных элемента. Группировка, пайк или бланш не классифицируются как дополнительные элементы. «Пайк + раскрытие + двойной винт» – разрешено. «Группировка + икс-аут + двойной винт» – запрещено, так как икс-аут классифицируется как дополнительный элемент. Примечание: арабский сальто вперед, исполненный после 1 $\frac{1}{2}$ винта разрешен.

Д. Прохождение станта, пирамиды, спортсмена или предмета над или под выбросом, и наоборот, запрещено.

Е. В выбросах без вращений через голову разрешено до 3 $\frac{1}{2}$ винта.

Ж. Флаер может быть словлен другой базой, которая примет его в кредл как минимум 3 стационарными ловцами. Они не могут быть вовлечены ни в какую другую хореографию или элемент на момент инициирования выброса.

Разрешено 0 вращений через голову и 1 ½ винта или ¾ вращения вперед и 0 винтов. База, вовлеченная в выброс должна быть стационарная.

3. Во время выброса флаера не могут соединяться с другими флаерами и не должны быть в контакте с базами или сопровождающими.

И. При выполнении выброса может участвовать только 1 флаер.

4.5 Спортивные дисциплины «фристайл пом команда» и «фристайл пом двойка»

4.5.1 Композиция дисциплин строится на использовании помпонов в течение всей программы. Важная характеристика программа включает синхронность и визуальные эффекты, вместе с соответствующими положениями рук и техникой. Положения рук должны быть четкими, чистыми и точными. Команда должна быть синхронной и выглядеть «все как один». Визуальные эффекты, включающие разноуровненность, групповую работу, перестроения. Критерии судейства приведены в судейских ведомостях (Приложение № 14, № 15).

4.5.2 В дисциплинах отсутствует разделение элементов на уровни сложности в зависимости от возрастной категории

4.5.3 Разрешенные и запрещенные элементы программы:

А. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Выполнение акробатических элементов разрешено, но не является обязательным.

1. Инверсионные элементы:

А) Не воздушные элементы разрешены (стойка на голове).

Б) Элементы в воздухе с элементами инверсии с опорой на руки запрещены с помпонами в руках.

2. Элементы с вращением через голову:

А. при опоре на руки – руки должны быть свободны, без помпонов в руках (исключение: кувырок вперед, назад).

Б. Элементы в контакте с площадкой разрешены.

В) Воздушные элементы с опорой на руки разрешены с ограничением в 2 последовательных (следующих без остановки) элементов с вращением через голову (например: рондат-фляк-фляк – запрещено; рондат-фляк – разрешено).

Г) Воздушные элементы без опоры на руки разрешены, если:

- элемент включает в себя не более 1 вращения;
- элемент не присоединен к другому воздушному элементу с вращением

через голову без опоры на руки.

Например: маховое колесо+маховое колесо, сальто+сальто – запрещено; маховое колесо+колесо разрешено.

- ограничены 2 последовательными (без остановки) элементами с вращением через голову (например: маховое колесо + переворот – разрешено, фляк+сальто – разрешено).

3. Акробатические элементы с вращением через голову над или под другим спортсменом, выполняемые обоюдно, не допускаются;

4. Элементы, в которых спортсмен, предварительно находясь вне контакта с полом, приземляется на плечо, спину и ягодицы (дропы) разрешены только с уровня бедер (приземления на колени, бедра, голову и переднюю часть туловища запрещены).

5. Приземление в упор лежа из прыжка, где ноги находятся впереди, а затем переводятся назад, запрещено с использованием помпонов в руках.

Б. ПАРНАЯ И ГРУППОВАЯ РАБОТА

Примечание: поддержки и парная работа разрешена, но не является обязательной.

1. Спортсмен, держащий в поддержке другого спортсмена, может не сохранять контакт с площадкой, если исполняемая поддержка не превышает высоту уровня плеч.

2. Как минимум 1 спортсмен должен сохранять контакт с исполняющим поддержку спортсменом, если ее высота выше уровня головы.

Исключение: если исполняющий поддержку спортсмен выполняет ее в контакте с 1 базой, база может потерять контакт со спортсменом (сделать релиз) при условии, что:

- спортсмен не переходит в инверсию после релиза;
- спортсмен не приземляется в пром положение после релиза;
- исполняющего поддержку спортсмена ловят или сопровождают к площадке один или несколько других спортсменов;
- база, ответственная за поддержку, при исполнении поддержки с релизом не имеет помпонов в руках.

3. Вращение через голову разрешено в случае, если спортсмен при исполнении поддержки сохраняет контакт с другим(и) участником(ами) до тех пор, пока не приземлится на площадку или не вернется в вертикальное положение.

4. Вертикальная инверсия – положение, при котором талия, бедра и ноги исполняющего поддержку спортсмена выше его головы и плеч, а вес спортсмена перенесен на базу.

Вертикальная инверсия разрешена, если:

а. спортсмен поддерживается другим(и) участником(ами) до тех пор, пока тот не приземлится на площадку или не вернется в вертикальное положение;

б. в то время как высота поддержки в инверсии превышает уровень плеч, есть, как минимум, один страхующий участник (который сам не участвует в процессе поддержки, а только страхует). Если в поддержке участвуют 3 человека и более, дополнительный страхующий не нужен.

В. ПАРНЫЕ И ГРУППОВЫЕ СХОДЫ

1. спортсмен, исполняющий поддержку, может самостоятельно спрыгнуть, сослупить, оттолкнуться от базы, если:

- в момент схода бедра спортсмена не превышают высоту уровня головы;

- спортсмен не переходит после свободного отпускания в пром позицию или инверсию;

2. Один спортсмен может подбросить другого спортсмена, если:

- в момент схода бедра спортсмена не превышают высоту уровня головы;

- спортсмен не переходит после релиза в пром позицию или инверсию.

4.6 Спортивные дисциплины «хип-хоп команда» и «хип-хоп двойка»

4.6.1. Спортивная дисциплина включает в себя различные стили уличных танцев с акцентом на исполнение, стиль, креативность, изоляция тела и контроль, ритм, однородность и музыкальную интерпретацию. Равномерность всех движение в течение всей программы должны дополнять ритмы и ритм музыки. Дополнительный акцент делается на спортивные составляющие, такие как прыжки, фриззы, партерную работу и другие элементы. Одежда и аксессуары должны отражать хип-хоп культуру. Критерии судейства приведены в судейских ведомостях (Приложения № 14, № 15).

4.6.2 В дисциплинах отсутствует разделение элементов на уровни сложности в зависимости от возрастной категории.

4.6.3 Разрешенные и запрещенные элементы программы:

А. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Акробатика и воздушные элементы в уличном стиле разрешены, но не

являются обязательными.

1. Инверсионные элементы:

А. Элементы в контакте с площадкой разрешены (например, стойка на голове).

Б. Воздушные инверсионные элементы запрещены с реквизитом в руках.

В. Воздушные элементы с опорой на руки с приземлением в перпендикулярной или плечевой инверсии разрешены.

2. Элементы с вращением через голову.

А. Элементы с опорой на руки запрещены с реквизитом в руках (исключение: кувырок вперед и назад).

Б. Элементы в контакте с площадкой разрешены.

В. Воздушные элементы с опорой на руки разрешены при выполнении не более 2 последовательных элементов с вращением через голову (фляк-фляк).

Г. Воздушные элементы без опоры на руки разрешены, если:

- элементы включает в себя не более 1 вращения.

- элемент не присоединен к другому воздушному элементу с вращением через голову без опоры на руки.

- ограничены 2 последовательными (без остановки) элементами с вращением через голову.

Например: маховое колесо+маховое колесо, сальто+сальто — запрещено).

3. Акробатические элементы с вращением через голову над или под другим спортсменом, выполняемые обоюдно, не допускаются.

4. Элементы, в которых спортсмен, предварительно находясь вне контакта с полом, приземляется на плечо, спину и ягодицы разрешены только с уровня бедер (приземления на колени, бедра, голову и переднюю часть туловища запрещены).

5. Приземление в упор лежа из прыжка, где ноги находятся впереди, а затем переводятся назад, запрещено с использованием реквизита в руках.

Б. ПАРНАЯ И ГРУППОВАЯ РАБОТА

Примечание: поддержки и парная работа разрешена, но не является обязательной.

1. Спортсмен, держащий в поддержке другого спортсмена, может не сохранять контакт с площадкой, если исполняемая поддержка не превышает высоту уровня плеч.

2. Как минимум 1 спортсмен должен сохранять контакт с исполняющим поддержку спортсменом, если ее высота выше уровня головы.

Исключение: если выполняющий поддержку спортсмен выполняет ее в контакте с 1 базой, база может потерять контакт со спортсменом (исполнить релиз) при условии, что:

- спортсмен не переходит в инверсию после релиза;
- спортсмен не приземляется в прон положение;
- исполняющего поддержку спортсмена ловят или сопровождают к площадке один или несколько других спортсменов;

3. Вращение через голову разрешено в случае, если спортсмен при исполнении поддержки сохраняет контакт с другим(и) участником(ами) до тех пор, пока не приземлится на площадку или не вернется в вертикальное положение.

4. Вертикальная инверсия – положение, при котором талия, бедра и ноги исполняющего поддержку спортсмена выше его головы и плеч, а вес спортсмена перенесен на базу.

Вертикальная инверсия разрешена, если:

а. спортсмен поддерживается другим(и) участником(ами) до тех пор, пока тот не приземлится на площадку или не вернется в вертикальное положение;

б. в то время как высота поддержки в инверсии превышает уровень плеч, есть, как минимум, один страхующий участник (который сам не участвует в процессе поддержки, а только страхует). Если в поддержке участвуют 3 человека и больше, дополнительный страхующий не нужен.

В. ГРУППОВЫЕ И ПАРНЫЕ СХОДЫ

1. спортсмен, выполняющий поддержку, может самостоятельно спрыгнуть, сослупить, оттолкнуться от базы, если:

- в момент схода как минимум одна часть тела спортсмена не превышает высоту уровня головы;
- спортсмен не переходит после свободного отпускания в прон позицию или инверсию;

2. Один спортсмен может подбросить другого спортсмена, если:

- как минимум одна часть тела спортсмена, исполняющего поддержку, ниже уровня головы в самый высокий момент релиза.

- спортсмен перед релизом находится в позиции прон либо инверсии, но приземляется на ноги.

- спортсмен, выполняющий поддержку, не проходит через инверсию после релиза.

4.7. Спортивные дисциплины «джаз команда» и «джаз двойка»

4.7.1 Спортивная дисциплина включает в себя традиционные и стилизованные движения и комбинации в джазовом стиле. Особое внимание уделяется техническому исполнению, контролю, правильному положению тела, стилю, музыкальной интерпретации, продолжительности движения, командной однородности и слаженности. Общая программа должна быть энергичной, живой, мотивирующей.

4.7.2 Критерии судейства приведены в судейских ведомостях (Приложения 14, 16).

4.7.3 В дисциплинах отсутствует разделение элементов на уровни сложности в зависимости от возрастной категории.

4.7.4 Разрешенные и запрещенные элементы программы в соответствии с п 4.6 (разрешенные и запрещенные элементы являются одинаковыми для дисциплины «джаз» и «хип-хоп»).

4.8 Дополнительные дисциплины: «мажоретки», «флаг-шоу», «танцы с помпонами», «танцы с помпонами малая группа», «стрит данс малая группа», «чир-стант команда», «чир флеш-моб», «данс-шоу-стори», «талисман», «индивидуальный чирлидер», «чир-двойка»

4.8.1 Общие моменты дисциплины «мажоретки»

Критерии судейства приведены в судейской ведомости (приложение 17).

В первую очередь в выступлении мажореток оценивается: уровень хореографии и композиция, техника передвижения по площадке, работа с предметами. Так же на оценку влияет:

- оригинальность: выбор и разнообразие элементов – круги, квадраты, шеренги, колонны и т.п., смена фигур, использование танцевальных и гимнастических элементов, синхронность и оригинальность исполняемой композиции, использование поверхности подиума; судьи оценивают исполнение разнообразных шагов (вперед, назад, вбок и т.д.), шеренг (обычных, с изгибом, ломаная линия и т.д.) и других танцевальных фигур;

- разнообразие темпа: монотонный темп считается ошибкой хореографии, конкурсантки не должны находиться долго в одной и той же позиции, оценивается разнообразие темпа, т.е. смена быстрых и медленных фрагментов и т.д.;

- исполнение, общее впечатление: оценивается соответствие музыки возрасту участников, а также соответствие костюмов возрасту, слаженность

работы конкурсанток; костюм должен соответствовать категории и возрасту участников;

Помпоны не обязательно должны быть в виде профессионального помпона (гантели) и могут быть различного размера, цвета, материала, из которого они изготовлены с держателем типа «ручка», «на пальцы» и т.п. В тоже время они должны быть качественными и не рассыпаться.

Дополнительный реквизит не может находиться ни на площадке для выступления, ни около нее. Во время выступления не допускается использование какого-либо иного реквизита, кроме описанного в правилах и выбранного участниками для выступления.

4.8.1.2 Порядок проведения соревнований в категории «мажоретки»:

Выход (сбор участников у площадки после объявления ведущего);

- Выход на начальную позицию (стоп-фигура);
- Конкурсный показ выступления;
- Окончание (стоп-фигура);
- Уход с площадки.

Участники могут выйти на площадку только после объявления их номера ведущим. Выход должен проходить без музыкального сопровождения, быть коротким и быстрым, не может содержать элементы хореографии и должен заканчиваться стоп-фигурой.

Время выступления не включает времени выхода на площадку, а начинается только с момента звучания музыкального сопровождения номера.

Музыка к выступлению должна заканчиваться одновременно с окончанием выступления и не может продолжаться во время ухода участников с площадки; несоответствие этому требованию ведет к снижению оценки выступления; конкурсное выступление считается законченным после установки группы в финишной стоп-фигуре.

Выступление может содержать элементы разнообразных танцевальных направлений, а также гимнастические элементы, если они не нарушают хода выступления и не становятся целью самого выступления, а являются составной частью танцевальных фигур; если спортивные элементы выполняет часть группы, то оставшиеся участники не должны стоять неподвижно.

Время выступления заканчивается, когда участники останавливаются в конечной стоп-фигуре и с окончанием музыкального сопровождения; несоответствие окончанию выступления и окончанию музыки является ошибкой хореографии.

Уход с площадки должен осуществляться без музыкального сопровождения; уход должен быть быстрым и коротким не должен содержать элементов хореографии.

4.8.2 Общие моменты дисциплины «флаг-шоу»:

Критерии судейства приведены в судейской ведомости (приложение 18).

Оценка выступления в дисциплине «флаг-шоу» проводится по следующим критериям:

- сценическая культура (внешний вид, атрибуты, поведение);
- композиция показательного выступления: целостность, четкость, разнообразие, сложность перестроений;
- оригинальность показательного выступления: новизна приемов, элементов и др.;
- исполнительское мастерство, слаженность группы;
- торжественность, эмоциональность, выразительность, яркость показательного выступления;
- соответствие музыкальному материалу.

Допускается использование государственного флага Республики Беларусь, в том числе, без использования древка (флагштока), при обеспечении необходимого уважения к Государственному флагу Республики Беларусь согласно Закону Республики Беларусь от 5 июля 2004 г. № 301-3 «О государственных символах Республики Беларусь».

4.8.3 Общие моменты дисциплины «танцы с помпонами», «танцы с помпонами малая группа»

Критерии судейства приведены в судейской ведомости (приложение 19).

В данной дисциплине команды могут использовать любые виды хореографии. Запрещается исполнять все акробатические элементы кроме колеса на две руки, колеса на одну руку, кувырка вперед и назад, мост, стойки на руках. Обязательные элементы, которые должны быть исполнены всей командой: 3 чир-прыжка, 1 данс прыжок, 4 маха любой разновидности, 1 простой пируэт. Поддержки и парная работа разрешена, но не является обязательной. Допускается исполнение поддержек высотой не более 1 человеческого роста. К данс прыжкам относятся все лип-прыжки.

4.8.4 Общие моменты дисциплины «стрит данс малая группа»

Дисциплина оценивается в соответствии с судейской ведомостью «хип-хоп команда» и подчиняется техническим правилам данной дисциплины (приложение 15). Технические правила приведены в пункте 4.6. Дополнительная дисциплина «стрит-данс команда» включает в себя различные стили уличных танцев с акцентом на исполнение, стиль,

креативность, изоляция тела и контроль, ритм, однородность и музыкальную интерпретацию. Равномерность всех движение в течение всей программы должны дополнять ритмы и ритм музыки. Дополнительный акцент делается на спортивные составляющие, такие как прыжки, фриззы, партерную работу и другие элементы. Одежда и аксессуары должны отражать хип-хоп культуру.

4.8.5 Общие моменты дисциплины «чир-стант команда»

Дисциплина подчиняется техническим правилам спортивной дисциплины «чир команда» и оценивается в соответствии с судейской ведомостью данной дисциплины (приложение 11). Основой соревновательной программы являются станты и пирамиды. При построении программы используются акробатические и гимнастические элементы различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Обязательной частью программы является «чир часть». В программе используются средства агитации. Оценивается техническое исполнение стантов, пирамид, элементов, визуальные эффекты, хореография, исполнение «чир-блока», воздействие на зрителей.

4.8.6 Общие моменты дисциплины «чир-флеш-моб»

Критерии судейства приведены в судейской ведомости (приложение 20).

В данной дисциплине команды представляют спортивно-сценическое шоу с использованием любых спортивных и дополнительных дисциплин вида спорта «чирлидинг» в соответствии с правилами по каждой дисциплине. Разрешено использование любых видов хореографии. Разрешено выполнение стантов, пирамид и выбросов только в соответствии с правилами, действующими для возрастной категории, к которой относится флаер при наличии необходимого количества страхующих. В данной дисциплине в одной команде могут выступать участники из различных возрастных категорий.

В первую очередь, оценивается: зрелищность выступления, техника выполнения используемых видов чирлидинга, целостность выступления, наличия идеи и театральность, музыкальность.

4.8.7 Общие моменты дисциплины «данс-шоу-стори»

Критерии судейства приведены в судейской ведомости (приложение 21).

Выступление подразумевает исполнение сюжетной композиции с использованием элементов спортивной дисциплины «чирлидинг-шоу»,

разных видов хореографии, театрального шоу, сценической атрибутики с использованием реквизита.

В первую очередь оценивается: сюжетность и целостность композиции, полнота раскрытия и актуальность сюжета, креативность и оригинальность, органичное сочетание элементов и хореографии, музыки, костюма и образа.

4.8.8 Общие моменты дисциплины «талисман»

Критерии судейства приведены в судейской ведомости (приложение 22).

Соревнования проводятся среди участников команд (1 спортсмен от команды/клуба), представляющих талисман (символ) команды. Главным в выступлении является целостность образа талисмана: органичное сочетание хореографии, музыки, костюма и образа.

Разрешено использование сложных костюмов и ростовых кукол. Использование реквизита разрешено в случае его постоянного использования (не менее 80%) от общего времени выступления. Акробатика в выступлении не является приоритетной, но оценивается.

В первую очередь оценивается: воплощение идеи и целостность образа, хореография, эмоциональность, оригинальность, костюм и воздействие на зрителя.

4.8.9 Общие моменты дисциплины «индивидуальный чирлидер»

Критерии судейства приведены в судейской ведомости (приложение 23).

В данной дисциплине соревнования проводятся между сильнейшими представителями команд (1 спортсмен от команды/клуба в каждой возрастной категории). Программа представляет собой сольное выступление спортсмена, в котором сочетаются элементы акробатики, чир-хореографии и чиры/чанты.

Разрешено использование различной чир-атрибутики (мегафон, таблички, помпоны и прочее).

В первую очередь оценивается: уровень мастерства спортсмена, техника и сложность выполняемых элементов, артистичность, взаимодействие со зрителем.

4.8.10 Общие моменты дисциплины «чир-двойка»

Критерии судейства приведены в судейской ведомости (приложение 24).

В данной дисциплине выступает сильнейшая двойка от команды/клуба в каждой возрастной категории по правилам дисциплины «индивидуальный чирлидер», а также, помимо прочего, оценивается синхронность и

партнерская работа двойки. Приветствуются оригинальные перемещения и взаимодействия.

5. ПРАВИЛА ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ДИСКО И ДИСКО-ФРИСТАЙЛ

5.1 Дисциплины «диско»

- соло мужчины;
- соло женщины;
- дуэт (разделение только для возрастной категории «взрослые»: женщины, мужчины и женщины/мужчины);
- малая группа (мужчины и женщины);
- формейшн (мужчины и женщины).

5.2 Общие моменты спортивных дисциплин «диско»

Программа строится на принципе сочетания разнообразных хореографических стилей (джаз, модерн, контемпорари, фанк и т.д.) с использованием чирлидерских прыжков. Во время выступления использование кричалок и чантов (повторяющееся слово) не допускаются. Выступление спортсменов в дисциплинах «диско» (соло, дуэт, малая группа) происходит под музыку организатора. В дисциплинах соло и дуэт спортсмен выходит на площадку для выступления в каждом раунде (отборочные туры, четверть-финал, полуфинал, финал) 3 раза: первая презентация (первый общий заход) – 30 сек, вторая (малый подзаход) и последняя презентация (заклучительный общий заход) по 1 (одной) минуте.

В первом и третьем выступлении судьи размещаются по всему периметру площадки, во время второго выступления судьи находятся на судейских местах. Спортсмен может исполнять одну и ту же программу все 3 раза. Спортсмен обязан полностью исполнить программу. В случае окончания выступления раньше остановки музыки, спортсмен может получить сбавки или быть дисквалифицирован. Изменение программы в течение одного раунда разрешается. Смена костюма запрещена в течение всего соревнования. В дисциплинах малая группа и формейшн) спортсмены выступают только один раз в каждом раунде, судьи находятся на судейских местах.

5.3 Дисциплины «соло» мужчины/женщины, «дуэт» (женщины; мужчины и женщины)

- Выступление проходит под музыку организатора;
- Музыка – 136-140 ударов в минуту;

- Во всех турах участники выступают три раза: первая презентация (первый общий заход) – 30 сек, вторая (малый подзаход) и последняя презентация (заключительный общий заход) – по 1 (одной) минуте;
- Движения в стиле Диско должны доминировать на протяжении всего выступления. Все стили исполнения «диско» разрешены;
- Для дисциплины «дуэт» запрещено исполнение прыжков друг над другом во время первой и заключительной презентации (в первом и заключительном общем заходе);
- Дисциплина «дуэт» для возрастной категории «взрослые» делится на «женщины» и «мужчины и женщины»/ «мужчины»;
- При участии в дисциплине «дуэт» в возрастной категории «взрослые», спортсмен может выступать только в одной из возможных дисциплин: либо «дуэт женщины», либо «дуэт мужчины и женщины», либо «дуэт мужчины»;
- Особое примечание для дисциплины «дуэт»: оба спортсмена должны выполнять программу вместе, а не только сами по себе или один за одним. Их выступление должно включать в себя синхронизированные шаги, такие как «следуй за лидером», теневые и зеркальные шаблоны, а также работу с рисунком и синхронное выступление вместе. Использование всего выше перечисленного в композиции очень важно для высокого оценивания спортсменов;
- Во избежание травм и улучшения качества оценки участников, во время общего захода судьи должны располагаться по периметру площадки;
- Музыкальность, разнообразие и оригинальность танцевальной композиции оцениваются высоко;
- Акробатика – запрещена;
- Лифты – запрещены;
- Реквизит запрещен;
- Разрешенные фигуры и движения: слайды, прыжки, махи, вращения и пируэты. Движения на полу (партер) допустимы, но должны быть сведены к минимуму. Заход на прыжки не должен превышать 4 шага за один раз;
- Смена костюма запрещена, если только это не связано с вынесением предупреждения за нарушение правил по костюму.

5.4 Дисциплина «малая группа»

Выступление проходит под музыку организатора – 2 минуты;

- Для категории «Дети» – 1.30 минуты;
- Музыка – 136-140 ударов в минуту;
- Реквизит – запрещен;

- Разрешенные фигуры и движения: слайды, прыжки, махи, вращения и пируэты. Движения на полу (партер) допустимы, но должны быть сведены к минимуму. Заход на прыжки не должен превышать 4 шага за один раз. Все прыжки должны выполняться без посторонней помощи.

- Лифты – запрещены;

- В отборочных турах группы выступают по 2 одновременно. В финале группы выступают по одной.

5.5 Дисциплина «формейшн»

- Выступление проходит под свою музыку;

- Продолжительность – 2.30 - 3.00 минуты;

- Музыка – 120-152 удара в минуту;

- Музыка с ритмом, отличным от разрешенного, допустима, но не более 30 сек.;

- Запрещено менять музыку от тура к туру;

- Лифты – запрещены;

- Разрешенные фигуры и движения: слайды, прыжки, махи, вращения и пируэты. Движения на полу(партер) допустимы, но должны быть сведены к минимуму. Заход на прыжки не должен превышать 4 шага за один раз. Все прыжки должны выполняться без посторонней помощи;

- Реквизит – запрещен;

- Музыкальность, разнообразие и оригинальность танцевальной композиции, синхронность исполнения, индивидуальная и групповая подготовка оцениваются высоко. Важно гармоничное сочетание идеи, музыки, композиции и костюмов.

5.6 Общие правила дисциплин диско для всех возрастных категорий

А) Акробатика и прыжки

- Программа выступления в обязательном порядке должна содержать хореографические или чирлидерские прыжки, такие как (russian jump, jete ferme, jete passé, glissade и т.д.);

- Любой переворот через голову через сагиттальную или фронтальную ось запрещен;

- Выполнение иной акробатики разрешено только в случае использования ее в комплексе танцевальной хореографии и должно быть оправдано хореографическим замыслом постановщика;

Б) Поддержки

Поддержки, как часть соревновательной программы, разрешены, но не обязательны;

Запрещено исполнение поддержек:

- исполнение элемента или элементов спортсменом, две ноги которого оторваны от земли, а вес спортсмена удерживается другим партнером (лифт);
- исполнение элемента или элементов спортсменом, который он не мог бы выполнить без помощи партнера;
- пирамиды, станты и выбросы.

5.7 Общие моменты дисциплины «соло диско фристайл»

Программа строится на принципе сочетания разнообразных хореографических стилей (джаз, модерн, контемпорари, фанк и т.д.) с использованием чирлидерских прыжков и акробатических элементов. Во время выступления использование кричалок и чантов (повторяющееся слово) не допускаются.

Выступление спортсменов в дисциплине происходит под музыку организатора. Темп музыки, предоставляемой организатором должен соответствовать 132-140 ударам в минуту. Спортсмен выходит на площадку для выступления в каждом раунде (отборочные туры, четверть-финал, полу-финал, финал) 3 раза. Первое выступление длится 30 секунд и исполнение акробатических элементов запрещено. Судьи во время первого выступления находятся по периметру площадки. Во время второго выступления спортсмен представляет свою основную программу, продолжительностью 1 минута. Судьи находятся на судейских местах. Во время третьего выступления спортсмен представляет свою основную программу без акробатических элементов, продолжительностью 1 минута. Судьи находятся по периметру площадки. Спортсмен обязан полностью исполнить программу. В случае окончания выступления раньше остановки музыки, спортсмен может получить сбавки или быть дисквалифицирован. Смена костюма запрещена в течение всего соревнования. Во время выполнения основной программы (2 выступление) спортсмен обязан использовать акробатические элементы. В случае недостаточности наполнения основной программы акробатическими элементами спортсмен снимается с соревнований (дисквалифицируется).

5.8 Общие правила дисциплины «соло диско фристайл»

А) Акробатика и прыжки

- Программа выступления в обязательном порядке должна содержать хореографические или чирлидерские прыжки, такие как (russian jump, jete ferme, jete passé, glissade и т.д.);
- Любой переворот через голову через сагиттальную или фронтальную ось запрещен во время первого и третьего выступления спортсмена в каждом раунде;

- Выполнение иной акробатики во время первого и третьего выступления в каждом раунде разрешено только в случае использования ее в комплексе танцевальной хореографии и должно быть оправдано хореографическим замыслом постановщика;
- Во время выполнения основной программы (второе выступление) разрешено использование любых акробатических элементов.