**Бреннер Ольга Геннадьевна, педагог дополнительного образования**

**МАУ ДО «ЦДТ «Ритм» г. Перми.**

**Методическая разработка: «Тест на знание сложности элементов черлидинга, терминологии и правил техники безопасности.»**

**Пояснительная записка.**

Черлидинг – это массовый, зрелищный и яркий вид спорта, но при этом он достаточно травмоопасен. Самое первое и главное понятие в черлидинге – это «техника безопасности». Именно с изучения правил техники безопасности начинается освоение любого спортивного элемента в черлидинге. Обучение спортсменов, тренеров, судей также начинается прежде всего с теоретического изучения правил техники безопасности, и только потом происходит освоение материала на практике.

Для правильной, четкой, направленной на результат, работы любой команды по черлидингу просто необходимо, чтобы правилами техники безопасности владели не только тренера, но и сами спортсмены.

Целью данной работы является проверка знаний сложности элементов черлидинга, терминологии и самое главное – правил техники безопасности.

Данный дидактический материал может быть использован как для тренеров, так и для спортсменов, уже имеющих определенный опыт, а именно спортсменов возрастных категорий «Юниоры» и «Взрослые». В «Тесте на знание сложности элементов черлидинга, терминологии и правил техники безопасности» половина вопросов относится к дисциплине «Чир», половина – к дисциплине «Чир данс фристайл», что позволяет проверить знания по двум основным направлениям черлидинга. По результатам прохождения данного теста можно определить уровень теоретических знаний, а соответственно и практических навыков, тренера или спортсменов. Для тренеров положительным результатом будет от 95% правильных ответов (28 и больше), для спортсменов – от 75% (22 и больше).

**Тест.**

**Вопросы с 1 по 15 относятся к чир программам.**

1. Какая последовательность чир-прыжков по мере возрастания сложности правильная?:

а) хедлер, абстракт, пайк, той тач, вокруг света;

б) абстракт, пайк, той тач, вокруг света, хедлер;

в) абстракт, хедлер, той тач, пайк, вокруг света;

г) той тач, хедлер, вокруг света, абстракт, пайк.

2. Какой из перечисленных элементов акробатики самый сложный?:

а) фляк;

б) переворот вперед на одну ногу;

в) стойка на руках;

г) сальто назад из положения стоя.

3. Разрешено ли выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средство агитации?:

а) разрешено;

б) запрещено.

4. Инверсия - это:

а) положение флаера, при котором его плечи находятся ниже уровня поясницы и как минимум одна стопа находится выше головы;

б) горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

5. Какая последовательность положения флаера в станте по мере возрастания правильная?:

а) либерти, купи, стэг, скорпион, флажок;

б) либерти, стэг, купи, флажок, скорпион;

в) купи, стэг, флажок, либерти, скорпион.

6. Какое из утверждений верно для возрастной категории "юниоры"?:

а) минимум один споттер должен страховать каждого спортсмена выше уровня преп (плеч);

б) удержание шпагата (положение стредл) одиночной базой запрещено;

в) оба утверждения не верны;

г) оба утверждения верны.

7. Маунтер - это:

а) спортсмен, чей вес поддерживают другие спортсмены (база), для выполнения станта или выброса;

б) спортсмен, который удерживает вес другого спортсмена и в то же время не имеет контакта со спортивной поверхностью;

в) дополнительный спортсмен, находящийся в физическом контакте с флаером и предоставляющий последнему устойчивость и стабильность.

8. Какая последовательность положения флаера в выбросе по мере убывания сложности правильная?:

а) бланш, сальто назад в группировке, той тач, так аут;

б) той тач, так аут, бланш, сальто назад в группировке;

в) сальто назад в группировке, бланш, той тач, так аут.

9. Какая пирамида у всех возрастных категорий запрещена?:

а) "Бумажные куклы";

б) "Теншен ролл/дроп".

10. Какое максимальное количество оборотов флаера разрешено при заходах на стант, спусках со станта, а также переходах между стантами винтовым вращением у юниоров?:

а) 1 и 1/4 оборота;

б) 2 оборота;

в) 2 и 1/4 оборота.

11. Прервет ли акробатическую дорожку, включение в нее чир- прыжка?:

а) да прервет;

б) нет не прервет.

12. Какое из утверждений не верно:

а) при выполнении акробатики с места разрешены элементы в 1 горизонтальное и 1 вертикальное вращение;

б) при выполнении акробатики с разбега разрешены элементы в 1 горизонтальное и 1 вертикальное вращение;

в) при выполнении акробатики с места разрешено выполнять подряд два элемента, включающих в себя винтовое вращение;

г) при выполнении акробатики с разбега запрещено выполнять подряд два элемента, включающих в себя винтовое вращение.

13. Флэт бэк - это:

а) стант, в котором флаер находится в вертикальном положении;

б) стант, в котором флаер находится в горизонтальном положении;

в) стант, в котором флаер находится в положении инверсии.

14. Разрешены ли в возрастной категории "юниоры" станты, в которых флаер находится в положении инверсии?:

а) нет не разрешены;

б) да,разрешены.

15. Какие виды аксессуаров или украшений (костюма, тела),разрешены при выступлении в чир-программе?:

а) шпильки, неведимки;

б) сережки, кольца;

в) татуировки;

г) пирсинг.

**Вопросы с 16 по 30 относятся к программам чир данс фристайл.**

16. Разрешены ли в программах чир данс фристайл акробатические элементы с фазой полета, при которых бедра вращаются выше головы?:

а) разрешены;

б) запрещены;

в) запрещены, исключения: колесо без касания руками спортивной поверхности («маховое»),кувырок с прыжка с удержанием позиции pike , рондат и только если они выполнены отдельно.

17. Lift (лифт) – это:

а) партнерское взаимодействие, при котором спортсмен выполняет элемент, который он бы сам не смог сделать, но при этом не теряет контакт со спортивной поверхностью и поддерживается (страхуется) другим спортсменом;

б) элемент, в котором спортсмен приподнимается и опускается над спортивной поверхностью партнером или группой.

18. Какая последовательность пируэтов по мере возрастания сложности правильная?:

а) пируэт-флажок, аттитюд, джаз-пируэт, фуэте, гранд пируэт;

б) джаз-пируэт, гранд пируэт, пируэт-флажок, аттитюд, фуэте;

в) джаз-пируэт, аттитюд, гранд пируэт, пируэт-флажок, фуэте.

19. Лип-прыжок – это:

а) прыжок с одной ноги на другую;

б) прыжок с двух ног на две;

в) прыжок с двух ног на одну.

20. Горизонтальное положение спортсмена лицом вверх называется:

а) релиз;

б) супайн;

в) дроп.

21. Особенностью джаз-пируэтов является:

а) вращение, при котором рабочая нога находится в положении «пассе» ;

б) вращение с продвижением (серия пируэтов);

в) вращение на согнутой ноге.

22. Расположите варианты махов по мере убывания сложности:

а) мах в сторону, мах вперед, мах назад (вертикальный шпагат);

б) мах назад (вертикальный шпагат), мах вперед, мах в сторону;

в) мах назад (вертикальный шпагат), мах в сторону, мах вперед.

23. Экзекьютер (выполняющий) может выполнить вращение типа «бедра над головой», если:

а) саппотер (поддерживающий) осуществляет контакт рукой/кистью/телом с рукой/кистью/телом экзекьютера, пока он не вернется обратно на спортивную поверхность или не примет вертикальное положение;

б) выполняется только 1 вращение;

в) выполнены оба условия (варианты а и б).

24. Прон – это:

а) действие, при котором спортсмен перемещается на позицию выше и не имеет контакта со спортивной поверхностью;

б) горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

25. Какая последовательность лип-прыжков по мере возрастания сложности верная?:

а) лип в сторону, лип вперед, переменный лип вперед, переменный лип с переходом в той тач;

б) лип вперед, лип в сторону, переменный лип вперед, переменный лип с переходом в той тач.

26. Какая часть программы чир данс фристайл должна быть выполнена с помпонами?:

а) 50% программы;

б) 80% программы;

в) 100% программы.

27. Можно ли после прыжка той тач приземляться в положение на колено или в шпагат?:

а) нет нельзя;

б) да можно;

в) да можно в том случае, если первое касание соревновательной поверхности приходится на руку и/или стопу/ы.

28. Пируэт «Солнышко» - это:

а) пируэт с переворотом корпуса, при котором маховая нога вытянута вертикально вверх;

б) пируэт, при котором рабочая нога открыта в сторону на 90°;

в) пируэт, при котором рабочая нога удерживается рукой в положении вперед или в сторону на 180°.

29. Верно ли утверждение: «При выполнении акробатических элементов в чир данс фристайле в руках не должно быть помпонов»?

а) да верно;

б) нет не верно;

в) да верно, исключение – кувырки.

30. Разрешен ли в чир данс программах прыжок «Шушуновой»?:

а) нет;

б) да.