

# Cheerleading

## **LIVELLO 1**

età minima: 18 anni

Linee generali:

- 1- Introduzione/ avvicinamento alla carriera di allenatore
- 2- Possibilità di svolgere l'attività sotto la supervisione di un tecnico esperto
- 3- Categorie interessate: settore promozionale

Requisiti specifici:

- 1- esercizi di conoscenza/relazione
- 2- esercizi che sviluppino gli schemi motori di base: saltare, arrampicarsi, strisciare, correre ecc...
- 3- esercizi sotto forma di gioco che mirino al riscaldamento graduale del corpo attraverso l'utilizzo della musica
- 4- conoscenza del glossario e del regolamento.
- 5- conoscenza degli esercizi di propedeutica dei singoli elementi fino al livello 4
- 6- conoscenza delle sezioni di: Tumbling, Stunt, Pyramid, Basket, Motions, Cheer fino al livello 4
- 7- conoscenza di base della costruzione di una routine
- 8- conoscenza approfondita sulla sicurezza

## **LIVELLO 2**

età minima: 21 anni

Linee generali:

- 1- Accertamento delle competenze necessarie per operare fino a competizioni nazionali
- 2- Possibilità di svolgere l'attività in modo autonomo con squadre impegnate in attività nazionali
- 3- Categorie interessate: tutto il promozionale fino al livello agonistico

Requisiti necessari:

- 1- conoscenza del regolamento inerente
- 2- conoscenza degli esercizi di propedeutica dei singoli elementi
- 3- conoscenza delle sezioni di: Tumbling, Stunt, Pyramid, Basket
- 4- conoscenze avanzate sulla costruzione di una routine

### **LIVELLO 3**

età minima: 23 anni

Linee generali:

1- Accertamento delle competenze necessarie per operare a livello internazionale

2- possibilità di svolgere l'attività in modo autonomo con squadre internazionali e team Italia

3- categorie interessate: Tecnici di alto livello

Requisiti necessari:

1- Conoscenza del regolamento nazionale ed internazionale

2- Conoscenza degli esercizi di propedeutica dei singoli elementi e degli elementi tecnici di base e di alto livello

3- Conoscenza delle sezioni di: Tumbling, Stunt, Pyramid, Basket a livello avanzato

4- Conoscenze avanzate sulla costruzione di una routine da portare a livello internazionale

### **LIVELLO 4**

età minima: 25 anni

Formatore Nazionale di Specialità

## **CheerDance e Performance Cheer**

### **LIVELLO 1**

Età minima: 18 anni

Linee generali:

1- introduzione/avvicinamento alla carriera di allenatore

2- possibilità di svolgere l'attività sotto la supervisione di un tecnico esperto

3- opera in tutto il settore promozionale

Requisiti specifici:

1- tecnica di danza:

a- esercizi di conoscenza/relazione

b- esercizi che sviluppino gli schemi motori di base: saltare, arrampicarsi, strisciare, correre ecc

- c- esercizi sotto forma di gioco che mirino al riscaldamento graduale del corpo attraverso l'utilizzo della musica
- d- esercizi riguardanti l'impostazione e l'allineamento del corpo iniziando a riconoscere le diverse parti del corpo
- e- esercizi di apertura degli arti inferiori
- f- esperienze sul peso del corpo anche in rapporto al contatto con il pavimento
- g- conoscenza delle prime formazioni di base grazie all'utilizzo dello spazio

2- tecnica con i poms: usati in modo semplice nelle formazioni di base

## **LIVELLO 2**

Età minima: 21 anni

Linee generali:

- 1- accertamento delle competenze necessarie per operare fino a competizioni nazionali
- 2- possibilità di svolgere l'attività in modo autonomo con squadre impegnate in attività nazionali
- 3- opera in tutto il settore promozionale e agonistico

Requisiti specifici:

1- tecnica di danza:

- a- esercizi di riscaldamento nello spazio attraverso sequenze sempre più complesse che coinvolgano testa, spalle, braccia, busto, gambe, piedi
- b- inizio dello studio delle posizioni di danza e dell'en dehors seguito dallo studio del demi plié, grand plié e relevé
- c- primi esercizi di base effettuati alla sbarra e in centro: battements tendu, jeté, rond de jambe, grand battements e le posizioni di attitude e arabesques
- d- inizio dello studio delle curve e delle contrazioni
- e- esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali
- f- esercizi di mobilità del rachide e degli arti inferiori
- g- salti da fermi e in movimento intesi come elementi tecnici
- h- ricerca dell'equilibrio in passé, slanci delle gambe in tenuta con e senza l'ausilio dell'arto superiore
- i- pirouette concentrandosi sull'impostazione della testa
- l- conoscenze ed esperienze sullo spazio: spostamenti nelle diverse direzioni con creazione di formazioni più complesse
- m- brevi sequenze coreografiche

n- approfondimento dei concetti fondamentali attorno ai quali si sviluppa la conoscenza del movimento; sono rappresentati dall'allineamento, il peso, l'energia, lo spazio ed il ritmo

o- accrescimento degli elementi tecnici che consentano di compiere sequenze coreografiche articolate e complesse

p- maggior conoscenza dell'uso dello spazio attraverso l'analisi dell'equilibrio e del disequilibrio dalle cadute e delle sospensioni

q- sviluppo di un'espressività personale filtrata dalla tecnica

r- miglioramento delle qualità di movimento del singolo rendendola più fluida e personale sulla base delle proprie inclinazioni artistiche

s- lavoro di accuratezza sulla mobilità del rachide e degli arti inferiori e superiori

t- studio più approfondito delle curve contrazioni-arco

u- perfezionamento dei vari salti della danza classica

v- introduzione di pirouettes più complesse: giri in attitude, in arabesques e poi i giri in spirale con i port de bras e vari giri classici con elementi di danza moderna (dal jazz e dal contemporaneo), giri a la second, fouettes in parallelo e all'italiana e legazioni di giri con salti

2- tecnica con i poms:

a- esercizi di preparazione e di rafforzamento degli arti superiori finalizzati alla precisione e all'esplosività del gesto

b- insegnamento delle posizioni di base- creazione di sequenze standardizzate con i poms focalizzandosi sulla precisione, la forza e la velocità del gesto

c- esercizi effettuati alla sbarra e in centro: battements tendu, jeté, rond de jambe, grand battements e le posizioni di attitude e arabesques

d- sequenze complesse eseguite con la corretta tecnica durante spostamento o esecuzione di elementi focalizzandosi sulla pulizia del gesto

3- tumbling: esercizi di base per apprendere la corretta tecnica di esecuzione di elementi quali: capriole (avanti e indietro), ruote (con due mani e con una mano), rovesciate (avanti e indietro con l'appoggio di due mani), ruote senza l'appoggio delle mani (in movimento o da fermi) e rovesciate avanti senza l'appoggio delle mani (in movimento o da fermi)

### **LIVELLO 3**

Età minima: 23 anni

Linee generali:

1- accertamento delle competenze necessarie per operare fino a competizioni

internazionali

2- possibilità di svolgere l'attività in modo autonomo con squadre impegnate in attività internazionali

3- opera in tutto il Settore promozionale e agonistico internazionali

Completamento della formazione di secondo livello rendendola di alto livello ed atta ad un livello internazionale

#### **LIVELLO 4**

Età Minima: 25 anni

Formatore Nazionale di Specialità

### ParaCheer / Integriamocheers

Formazione dedicata per tecnici già in possesso di certificazione di specialità

### Dirigente

1- Dirigente Societario

2- Dirigente Federale

3- Formatore Dirigente

I piani formativi tecnici sono integrati con:

- PARTE GENERICA RELATIVA ALLA FORMAZIONE SNAQ
- PARTE ANTIDOPING
- TUTELA SANITARIA
- SPECIFICHE SUL FUNZIONAMENTO FEDERALE