



# МЕЖДУНАРОДНОЕ АГЕНТСТВО РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МАРКС

[www.marksdance.ru](http://www.marksdance.ru)

## Технические Правила

### ДИСЦИПЛИНА: БРЕЙКИНГ (BREAKING)

#### 1. ХАРАКТЕРИСТИКИ И ДВИЖЕНИЯ

**Брейкинг (Breaking)** — пришёл из Нью-Йорка с юга Бронкса. Брейкинг (Breaking) зарождался в конце 60-х годов, но принято считать, что как отдельный танец он сформировался к 1973 году. Впервые для широкой публики танец представил Джеймс Браун (англ. James Brown), так как в его шоу участвовали брейк-танцоры. Один из родоначальников хип-хоп культуры, DJ Kool Herc утверждает, что танцоры «брейкинга» выходили демонстрировать своё мастерство в музыкальные проигрыши фанковых мелодий, поэтому и получили название «B-Boys/B-Girls»/«Breakers», что означало «парни/девушки, танцующие в паузах (брейках)».

**Виды элементов Брейкинг (Breaking):**

**Downrock** — уровень breaking'a, который состоит из 5 частей:

- Footwork;
- Toronto style;
- Legwork;
- Backrock;
- No Hands.

**Торрок** (top — «верх, верхний», rock — «кач, раскачка») — уровень breaking'a, который некоторые называют верхним. На самом же деле Top rock наряду с футворком является одним из самых явных показателей уровня B'boy'я или B'girl.

Основные элементы **Top Rock**:

- Cross Step;
- Indian step;
- Crossover step;
- Salsa rock;
- Front step;
- March step;
- и т. д.

**Фриз (Freeze)** — замирания на пару секунд в одной позе.

Разновидности фриза:

- Baby freeze;
- Headstand freeze;
- Chair;
- Halo freeze;
- и т. п.

**Power move** (Силовые элементы) — силовые вращательные движения, такие как Windmill, Flares, Head Spin, Air Twist (Air Tracks), Elbow Twist (Elbow Tracks), Flare (Fly), Elbow Flare (Elbow Fly), 1990 (Spin),

1999 (Revers), 2000, Elbow Spin (1990), Elbow Revers Spin (1999), Halo (Tracks), Windmills, Muchmills (Baby mills), Swipes, Airplane mills, Turtle, Cricket, Jackhammer, Ufo, Alligator, Wolf и т. д.

Элементы **Power move**:

**Swipe** — вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

**Windmill** — в русском: гелик (от Helicopter) — Вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс для возможности произвести следующий заход. Существуют разновидности этого элемента, один из которых заключается в установке положения рук за спиной и, как следствие, после перехода со спины руки не задействованы.

**Veb** - в русском: вэб - "гелик", но выполняемый не при помощи изначального толчка и далее вращения по инерции, а каждый оборот делается при помощи отдельного мощного толчка. Таким образом, получается намного больше оборотов, которые из-за толчков выглядят более мощно. Вэб является следующей "ступенью" после гелика и по виду для наблюдателя, и для исполнителя. **Munchmill** — в русском: бочка — похожа на гелик, но переворачивание происходит прыжком при помощи толчка ногами, которые скрещены и прижаты к груди.

**Tomb Stones** — (бочка углом), тоже что и munchmill, только на данном элементе ноги прямые, отсутствуют толчки ногами, только махи руками, корпусом.

**Flare/Delasal** — в русском: флай — вращение ног по кругу, расставив ноги уголком, поочередно меняя руки.

**Headspin** — вращение на голове — вращение происходит с помощью рук. Положение ног при этом может быть разным. Наиболее распространённое — с раздвинутыми ногами и согнутыми в тупой (или прямой) угол. Часто выполняется в сочетании с «геликом» и завершается каким-либо элементом (чаще всего в виде одной выпрямленной ноги и второй, проставленной поперёк колена, наподобие перевёрнутой «4»).

**1999/ ninty-nine** — в русском: свеча — вращение на прямой руке, есть много вариантов расположения ног и второй руки.

**2000\two-thousand** — также называют свечой, но это вращение на двух руках. Также множество вариантов для ног.

**Turtle** — в русскоязычном варианте: черепашка — Горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтями в пресс. Вращение заключается в перетаскивании тела с одного локтя, который упирается в определённую часть прессы (правую или левую), на другой опорный локоть с одновременным направлением тела в сторону движения

**Air Flare** — в русском: твист — один из самых сложных элементов. Движением рук, он очень схож с элементом Swipe, но главная особенность заключается в том, что ноги не входят в контакт с полом, они постоянно совершают маховые движения по окружности в воздухе, тем самым давая поддерживать тело в положении, близком к горизонтальному. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не прямых рук.

**Cricket** — элемент, который очень схож с элементом Turtle. В этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется только одна рука, вторая же является направляющей. Первая рука делает толчок, и за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть первой руки разворачивается и ставится на пол после чего вторая рука, упёршись в пол, прокручивает тело. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в использовании только одной руки для толчка и для прокручивания тела.

**Backspin** — кручение на спине на 360 и более градусов с широко расставленными или скрещёнными ногами.

**Air Chair** — фриз, локоть упирается трицепсом в тазобедренную часть, ноги вместе и на себя, тело разворачивается как можно сильнее к полу, чтобы казалось, будто бибой стоит спиной к земле.

**Гвоздь** — один из видов хедспина, ноги выпрямляются вверх скрещены между собой, руки прижаты к плечам, или расставлены, но не касаются пола, при этом происходит вращение, стоя на одной только голове.

**Halo** — Элемент схожий с Baby freeze, но при этом движении бибой прокручивает голову в сторону потом встаёт на Baby freeze и снова «jackhammer» — элемент схожий с Cricket, но прыжки совершаются на одной руке.

Это не все элементы бибойнга, танец безграничен и бибой в первую очередь индивидуален.

## 1. Брейкинг (Breaking) СОЛО (мужчина, женщина).

- Предварительные туры и финал: музыка организатора;
- Время выступления – до 1 минуты;
- Темп – 27/34 тактов, либо 108/136 ударов в минуту;
- Акробатические и гимнастические элементы разрешены;
- Нельзя использовать никакой реквизит, если он не является частью костюма. При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол.

За нарушение данного правила ТАНЦОРУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**. Данное наказание не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно.

## 2. Брейкинг (Breaking) ДУЭТ/ПАРА (два (2) танцора мужчина/мужчина, женщина/женщина, мужчина/женщина)

- Предварительные туры и финал: музыка организатора.
- Время выступления – до 1 минуты;
- Темп – 27/34 тактов, либо 108/136 ударов в минуту;
- Акробатические и гимнастические элементы разрешены;
- Поддержки и подъёмы разрешены;
- Нельзя использовать никакой реквизит, если он не является частью костюма. При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол.

За нарушение данного правила ДУЭТУ/ПАРЕ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**. Данное наказание не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;

- Взаимодействия: дуэтный танец должен содержать как синхронизированные движения, так и различные взаимодействия между партнёрами с использованием теневых, диагональных, зеркальных позиций с захватом и без. Важно сочетание возможных вариантов.

## 3. Брейкинг (Breaking) МАЛАЯ ГРУППА от трех (3) до семи (7) танцоров

- Предварительные туры и финал: СВОЯ МУЗЫКА;
- Если МАЛАЯ ГРУППА не имеет своей музыки, используется музыка организатора;
- Время выступления – до 2 минут;
- Темп – 27/34 тактов, либо 108/136 ударов в минуту;
- Акробатические и гимнастические элементы разрешены;
- Поддержки и подъёмы разрешены;
- Нельзя использовать никакой реквизит, если он не является частью костюма. При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. За нарушение данного правила МАЛОЙ ГРУППЕ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**. Данное наказание не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;
- Во время выступления все танцоры должны находиться на танцевальной площадке. За нарушение данного правила МАЛОЙ ГРУППЕ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;
- Части соло могут быть исполнены, но не должны доминировать.

## 4. Брейкинг (Breaking) ФОРМЕЙШН от восьми (8) до двадцати четырех (24) танцоров

- Предварительные туры и финал: СВОЯ МУЗЫКА;
- Если ФОРМЕЙШН не имеет своей музыки, используется музыка организатора;
- Время выступления – до 4:00 минут;
- Темп – 27/34 тактов, либо 108/136 ударов в минуту;
- До 30 секунд музыки могут быть за пределами вышеуказанного темпа;
- Акробатические и гимнастические элементы разрешены;

- Поддержки и подьёмы разрешены;
- Нельзя использовать никакой реквизит, если он не является частью костюма. При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. За нарушение данного правила ФОРМЕЙШНУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**. Данное наказание не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;
- Во время выступления все танцоры должны находиться на танцевальной площадке. За нарушение данного правила ФОРМЕЙШНУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;
- Части соло могут быть исполнены, но не должны доминировать.

## 5. Брейкинг (Breaking) ПРОДАКШН двадцать пять (25) и более танцоров

- Предварительные туры и финал: СВОЯ МУЗЫКА;
- Если ПРОДАКШН не имеет своей музыки, используется музыка организатора;
- Время выступления – до 5:00 минут;
- Темп – 27/34 тактов, либо 108/136 ударов в минуту;
- До 30 секунд музыки могут быть за пределами вышеуказанного темпа;
- Акробатические и гимнастические элементы разрешены;
- Поддержки и подьёмы разрешены;
- Нельзя использовать никакой реквизит, если он не является частью костюма. При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. За нарушение данного правила ПРОДАКШНУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**. Данное наказание не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;
- Во время выступления все танцоры должны находиться на танцевальной площадке. За нарушение данного правила ПРОДАКШНУ будет присвоено **ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО**;
- Части соло могут быть исполнены, но не должны доминировать.