



FFFA

Cheerleading :
Règlement Technique
Version Juillet 2025



Routine en Cheerleading

A. Scand

Durée du Scand

- ✓ Temps minimum de 30 secondes de Scand.
- ✓ Le scand peut être placé au début ou au milieu de la routine
- ✓ 20 secondes pour que les athlètes se mettent en place avant le commencement de la musique.

Composition d'un Scand

- ✓ Des accessoires sont autorisés lors du passage Scand et doivent être déposés hors du praticable à la fin du scand.
- ✓ Liste des accessoires utilisables :
Drapeaux, drapeaux avec bâton (au sol uniquement), bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de tissu.
- ✓ Les éléments techniques agrémentent le Scand.
Attention, ces éléments techniques ne sont pas intégrés dans la note des éléments imposés.

Manquements sécuritaires en Scand

- ✓ Il est interdit de descendre d'un Stunt et d'une pyramide, avec une pancarte ou un mégaphone dans les mains lors d'une descente avec envol ;
Exception : Pop Off
Clarification : Une descente stunt en Pop Off avec une pancarte est autorisée
- ✓ Les drapeaux et banderoles montés sur bâton ne peuvent intégrer un Stunt ou une Pyramide.
- ✓ Les accessoires doivent obligatoirement être **posés** hors du praticable avant le commencement de la routine.

B. Routine

Durée de la routine en musique

Catégorie Beginner :

- ✓ 1 minute 30 secondes à 2mn et 30 secondes

Catégories Novice à Médian :

- ✓ 2 minutes 15 secondes à 2 minutes 30 secondes

Catégorie Avancé à Premier :

- ✓ 2 minutes à 2 minutes 15 secondes

Toutes catégories / niveaux confondus :

- ✓ Routine sur musique sans accessoires
Exception : accessoire drapeau sans bâton ou morceau de tissu
- ✓ La bande son comprend uniquement la musique de la routine
- ✓ Le jugement de la routine démarre avec le signal donné par le responsable de l'équipe après l'exécution du scand.

Les éléments d'une routine sont :

- ✓ 1 séquence Scand
- ✓ 1 séquence Stunt
- ✓ 1 phase pyramidale avec au moins 2 structures et 1 transition.
- ✓ 1 séquence Basket Toss (excepté pour le niveau Beginner & Novice)
- ✓ 1 séquence Tumbling (running et/ou standing)

Règles générales de sécurité et exigences de routine

1. Tous les athlètes doivent être accompagnés durant toute compétition officielle par un responsable/un coach qualifié en respectant la grille des diplômes (cf. REGL. SPORTIF – Liv. 3 - T. IV Art.18)
2. Les entraîneurs doivent exiger des compétences avant la progression d'un élément technique. Les entraîneurs doivent tenir compte du niveau de compétence de l'athlète, du groupe et de l'équipe en ce qui concerne leur propre niveau de performance.
3. Toutes les équipes, les entraîneurs et les responsables doivent avoir un plan d'intervention d'urgence en cas de blessure.
4. Les athlètes et les entraîneurs ne doivent pas être sous l'influence d'alcools, de narcotiques, de substances améliorant les performances ou de médicaments en vente libre qui entraveraient la capacité de superviser ou d'exécuter une routine en toute sécurité, pendant qu'ils participent à un entraînement ou à une performance.
5. Les athlètes doivent toujours s'entraîner et performer sur une surface appropriée. Les éléments techniques (stunt, pyramides, basket toss ou tumbling) ne peuvent être exécutés sur du béton, de l'asphalte, des surfaces mouillées ou inégales ou des surfaces avec des obstacles.
6. Les chaussures à semelles souples doivent être portées pendant la compétition. Les chaussures/bottes de danse et/ou les rythmiques de gymnastique (ou similaires) ne sont pas autorisées. Les chaussures doivent avoir une semelle dure.
7. Les bijoux de toute nature, y compris, mais sans s'y limiter, les anneaux pour les oreilles, le nez, la langue, le nombril et le visage, les bijoux en plastique transparent, les bracelets, les colliers et les épingles sur les uniformes ne sont pas autorisés. Les bijoux doivent être enlevés et ne peuvent pas être recouverts de ruban adhésif (exception : bracelets avec informations médicales).
Précision : Les strass sont autorisés lorsqu'ils sont collés sur l'uniforme et interdits s'ils sont collés sur la peau.
8. Tout appareil permettant de propulser un athlète, plus haut que la normalité, n'est pas autorisé.
Exception : Utilisation d'un praticable dynamique.
9. Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de tissu sont les seuls accessoires autorisés. Exception : supports et appareils pour le cheer adapté et l'handicheer.
10. Les accessoires avec des bâtons ou des appareils de soutien similaires ne peuvent être utilisés en combinaison avec aucun type de stunt ou de tumbling. Exception : supports et appareils pour le cheer adapté et l'handicheer.
Lors du scand, pour les niveaux qui autorisent le salto arrière groupé sur place, un(e) athlète, déjà compétent(e) dans l'exécution de ce salto sur place, peut effectuer un salto arrière groupé sur place avec des pompons, uniquement dans les mains.
11. Tous les accessoires doivent être jetés en toute sécurité, sans danger (exemple : d'un stunt il est interdit de lancer une pancarte dure à travers le praticable). Toute pièce d'uniforme, retirée délibérément du corps et utilisée pour un effet visuel, sera considérée comme un accessoire une fois qu'elle aura été retirée du corps.



12. Les matériels de renforcement, les genouillères et les plâtres souples, qui ne sont pas modifiés par rapport à la conception ou à la production d'origine du fabricant, ne nécessitent pas de rembourrage supplémentaire. Les matériels de renforcement, les genouillères et les plâtres souples qui ont été modifiés par rapport à la conception/production originale du fabricant doivent être rembourrés avec une mousse à cellules fermées et à récupération lente d'une épaisseur minimale de 1,27 centimètres si l'athlète participe à des stunts, des pyramides, du tumbling ou des basket toss. Un athlète portant un plâtre dur (exemple : fibre de verre ou plâtre) ou une chaussure de marche ne doit pas participer à des stunts, des pyramides, du tumbling ou des basket toss.

Exception : sont autorisés supports et appareils pour le cheer adapté et l'handicheer, qui sont considérés comme faisant partie de l'athlète.

13. Tous les éléments techniques autorisés dans un niveau inférieur sont autorisés dans le ou les niveau(x) supérieur(s).

14. Les spotters requis pour tous les éléments techniques doivent être les membres de votre propre équipe et être formés aux techniques de spotter appropriées.

15. Les chutes intentionnelles (Drop), y compris, mais sans s'y limiter, les chutes intentionnelles (Drop) sur les genoux, le siège, les cuisses, avant, arrière et en grand écart à partir d'un saut, d'un stunt ou d'une position inversée ne sont pas autorisées, sauf si la majorité du poids est d'abord supportée par les mains ou les pieds, ce qui réduit l'impact de la chute. Les Shushinovas sont autorisés. Clarification : Les chutes qui incluent un contact avec les mains et les pieds ne sont pas en violation flagrante de cette règle.

16. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autre que les cheveux) sur la surface de performance lorsque la routine commence.

Exception : Les athlètes peuvent avoir les pieds dans les mains d'une ou plusieurs bases, si les mains de la ou des bases reposent sur la surface de performance

17. Les compétiteurs qui commencent une routine doivent rester les mêmes pendant toute la durée de la routine. Il n'est pas permis de "remplacer" un athlète par un autre pendant la routine.

18. Un athlète ne doit pas avoir de chewing-gum, de bonbons, de pastilles contre la toux ou d'autres articles comestibles ou non comestibles, qui peuvent provoquer un étouffement, dans sa bouche pendant l'entraînement et/ou la compétition.

19. Dans le but de promouvoir le sport international et l'image athlétique globale du Cheer, les athlètes doivent concourir dans une tenue d'équipe qui n'expose pas intentionnellement le ventre ou la partie médiane de l'athlète lorsque l'athlète est en position debout.

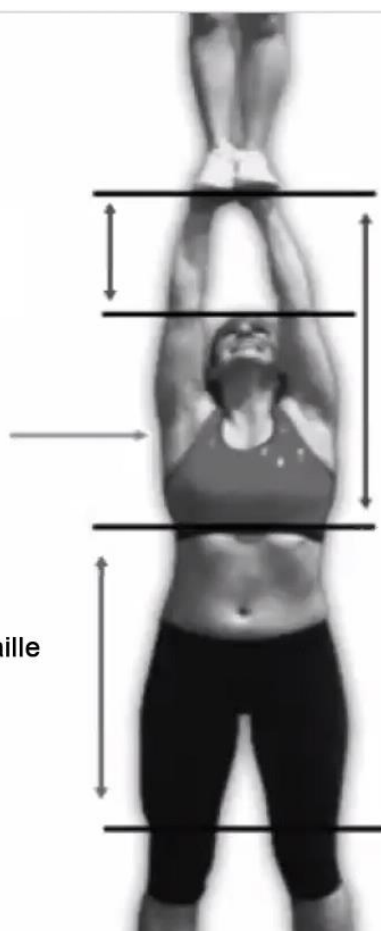


Les Hauteurs de Stunts

Niveau extension
ou au dessus du prep

Niveau épaules

Niveau de la Taille



Niveau prep



Niveau Avancé (Niveau 4)

AVANCÉ - GENERALITÉ TUMBLING

- A. Tout élément de tumbling doit débiter et atterrir sur la surface de performance.
Clarification : l'athlète peut utiliser le rebond sur ses pieds pour entrer en transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête (position inversée), l'athlète/flyer doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition en inversion ou le stunt. Exemple : rondade flip suivie d'un rebond ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto briserait cette règle. Une séparation claire entre la séquence tumbling et le stunt est nécessaire pour rendre cela légal. L'action de rattraper l'athlète au moment du rebond est légale uniquement si elle est suivie d'un lancer pour la rotation. Cela serait également vrai si vous effectuez un flip de l'arrêt est réalisé sans rondade.
- B. Tout tumbling au-dessus, sous ou à travers un Stunt, un individu ou un accessoire est interdit.
Clarification : Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre athlète.
- C. Il est interdit de faire du tumbling en tenant ou étant en contact avec un accessoire, sauf si les accessoires sont nécessaires pour les athlètes dans les catégories cheer adapté et handicheer.
Exception : un athlète déjà compétent dans l'exécution d'un salto arrière groupé, peut effectuer ce salto arrière debout avec des pompons uniquement dans les mains de l'athlète, pendant la partie "scand" de la routine.
- D. Le saut de l'ange est autorisé.
Exception 1 : Les sauts de l'ange effectués dans une position swan / « arc » ne sont pas autorisés.
Exception 2 : Les rotations longitudinales ne sont pas autorisées durant un saut de l'ange.
- E. Les sauts ne sont pas légalement considérés comme du tumbling. Par conséquent, si un saut (ou plus) est inclus dans une séquence tumbling, le saut coupe cette séquence.
Exemple : Si un athlète en Niveau Avancé exécute une rondade – toe touch – Flip arrière – Tempo - salto tendu, cette combinaison d'éléments ne peut être autorisée du fait que la combinaison consécutive de salto – salto n'est pas autorisée en Standing Tumbling au niveau Avancé

AVANCÉ - STANDING TUMBLING

- A. Les Saltos à l'arrêt et les saltos enchaînés après un flip arrière sont autorisés.
- B. Sont autorisés tous les éléments jusqu'à 1 rotation transversale et 0 rotation longitudinale.
Exception : Salto costal et Onodis sont autorisés.
- C. La combinaison consécutive de type salto – salto n'est pas autorisée.
Exemple : Salto Arrière – Salto Arrière ; Salto arrière – Salto avant ne sont pas autorisés.
- D. Il est interdit d'enchaîner un salto à l'arrêt après un saut.
Exemple : Toe touch - Salto arrière ; Salto Arrière - toe touches ; pike - salto avant ne sont pas autorisés.
Clarification 1 : Il est interdit d'enchaîner un saut avec un salto avant $\frac{3}{4}$
Clarification 2 : Toe touch - Flip arrière - Salto arrière sont autorisés du fait que le salto n'est pas enchaîné directement après le saut.

AVANCÉ - RUNNING TUMBLING

- A. Sont autorisés tous les éléments jusqu'à 1 rotation transversale et 0 rotation longitudinale.
Exception : Salto costal et Onodis sont autorisés.



AVANCÉ - STUNTS

- A. Un Spotter est requis pour chaque flyer au-dessus du niveau prep.
- B. Les stunt en extension un pied sont autorisés.
- C. Les stunts et les transitions en rotation longitudinale au niveau prep sont autorisées jusqu'à 1 ½ tour de rotation longitudinale par le flyer par rapport à la surface de performance.
Clarification : Une rotation effectuée avec un tour supplémentaire par les bases exécutées dans la même séquence, n'est pas permise si la rotation cumulée résultante du flyer dépasse 1 ½ tour de rotation longitudinale. Le juge de sécurité tiendra compte de la rotation des hanches du flyer pour déterminer le nombre total de rotations du flyer dans la séquence. Une fois la rotation du stunt réalisé (cad. prep) et que les athlètes montrent un arrêt clair et net avec le flyer en position statique, alors le groupe peut continuer à effectuer une rotation supplémentaire en marchant.
- D. Les Stunts et les transitions en rotation longitudinale vers l'extension sont autorisées sous les conditions suivantes :
 - 1. Les éléments en extension sont autorisés jusqu'à ½ rotation.
Exemple : une demi-rotation vers une extension 1 pied est autorisée.
Clarification : Toute rotation supplémentaire exécutée par les bases dans la même séquence, n'est pas autorisée si la rotation cumulée résultante du flyer dépasse 1/2 rotation. Le juge de sécurité tiendra compte de la rotation des hanches du flyer pour déterminer le nombre total de rotations du flyer dans la séquence. Une fois la rotation du stunt réalisé (cad. prep) et que les athlètes montrent un arrêt clair et net avec le flyer en position statique, alors le groupe peut continuer à effectuer une rotation supplémentaire en marchant.
 - 2. Tous les éléments en extension avec une rotation longitudinale supérieure à ½ tour mais ne dépassant pas 1 tour doivent atterrir en 2 pieds, plateforme ou liberty (Les variations en Body Position ne sont pas autorisées).
Exemple : Une montée 360° longitudinale (full up) qui arrive immédiatement en extension heel stretch n'est pas autorisée, mais une montée 360° longitudinale (full up) arrivée en extension est autorisée.
Clarification : Une extension platform doit être visiblement tenue avant de se mettre en une figure 1 pied autre que le liberty.
Clarification 2 : Toute rotation supplémentaire exécutée par les bases dans la même séquence, n'est pas autorisée si la rotation cumulée résultante du flyer dépasse 1 rotation. Le juge de sécurité tiendra compte de la rotation des hanches du flyer pour déterminer le nombre total de rotations du flyer dans la séquence. Une fois la rotation du stunt réalisé (cad. prep) et que les athlètes montrent un arrêt clair et net avec le flyer en position statique, alors le groupe peut continuer à effectuer une rotation supplémentaire en marchant.
- E. Pendant les transitions, au moins une base doit rester en contact permanent avec le flyer.
 Exception : Cf. Release moves niveau Avancé
- F. Toutes les rotations transversales libres en stunt, en transitions et en montées, sont interdites.
- G. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut passer par-dessus ou sous une autre stunt, pyramide ou individu.
Clarification : Cette règle fait référence au torse d'un athlète (section médiane de son corps) se déplaçant au-dessus ou au-dessous le torse d'un autre athlète ; cette règle ne concerne pas les bras ni les jambes d'un athlète.
Exemple : un shoulder sit marchant sous une prep n'est pas autorisée.
 Exception 1 : une personne peut faire un saut par-dessus une autre personne.
 Exception 2 : Une personne peut se déplacer sous un stunt, ou un porté peut se déplacer par-dessus une personne.
- H. Une réception écart (Split Catch) avec une seule base n'est pas autorisée
- I. Les stunt à une seule base avec plusieurs flyer nécessite un spotter par flyer.



- J. Les flyers en extension un pied ne peuvent se connecter à d'autres flyers en extension 1 pied.

K. Avancé – Stunts – Release moves

1. Les Release moves sont autorisés mais ne peuvent pas dépasser la hauteur des bras tendus des bases.
Clarification : Tous les release move dépassant les bras tendus des bases sont considérés comme basket toss et/ou descente et donc doit suivre les règles des BASKET TOSS ou des DESCENTES. Afin de déterminer la hauteur du release move au plus haut, la distance entre les hanches et les bras tendus des bases est utilisé. Si cette distance est supérieure à la longueur des jambes du flyer ce sera considéré comme basket toss et/ou descente et donc doit suivre les règles des BASKET TOSS ou des DESCENTES.
2. Les Release moves ne peuvent pas être réceptionnés en position inversée. Lors d'un Release move de la position inversée vers la position non-inversée, l'amplitude du dip au plus bas détermine la hauteur de départ de l'inversion. Les rotations longitudinales ne peuvent être combinées avec les Release moves de la position inversée vers la position non inversée. Les Release moves de la position inversée vers la position non-inversée arrivée en prep ou au-dessus doivent avoir un spot.
3. Les éléments en Release move qui arrivent en position non verticale doivent avoir en groupe stunt 3 attrapeurs et 2 attrapeurs en porté à une seule base.
4. Les Release move doivent être réceptionnés par les bases d'origine.
Clarification : Un flyer ne peut pas atterrir sur la surface de performance sans assistance.
Exception 1 : cf. DESCENTES "C"
Exception 2 : Les descentes à une seule base avec plusieurs flyers.
5. Les Release moves arrivés en extension doivent débuter à la hauteur de la taille ou en-dessous et ne peuvent pas être combinés avec des rotations transversales ou longitudinales.
6. Les rotations longitudinales depuis l'extension sont interdites en Release moves.
7. Les hélicoptères sont autorisés jusqu'à une rotation de 180° sans combinaison longitudinale et doivent être réceptionnés par au moins 3 attrapeurs, et l'un d'entre eux doit être positionné au niveau de la région tête épaules du flyer.
8. Les release moves ne peuvent pas se déplacer intentionnellement.
9. Les release moves ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.
10. Lors des release moves, hors pyramide, les flyers ne peuvent pas être en contact (connectés) les uns avec les autres.
Exception : Les descentes à une seule base avec plusieurs flyers

L. Avancé – Stunts – Inversions

1. Les inversions sont autorisées en extension. Cf. "STUNT" et « PYRAMIDES »
2. Les Downward inversions sont autorisées au niveau du prep et doivent être assistées par au moins 3 attrapeurs, dont au moins 2 sont positionnés de manière à protéger la tête et la zone des épaules du flyer.
Exception : Une descente contrôlée d'un stunt extension en position inversée (exemple : ATR) vers le niveau des épaules est autorisé
Clarification 1 : Le stunt ne peut pas passer au-dessus du niveau de prep et passer en inversion au niveau de prep ou en dessous. (La vitesse du flyer durant la descente est la principale préoccupation en matière de sécurité).
Clarification 2 : Les attrapeurs doivent entrer en contact avec la zone de la taille jusqu'aux épaules pour protéger la tête et la zone des épaules du flyer
Clarification 3 : Les Downward Inversions initiées d'un niveau inférieur au prep ne nécessite pas 3 bases.
Exception : Les foldover en deux pieds doivent commencer au niveau des épaules ou en-



dessous et sont autorisées à passer par l'extension durant l'enchaînement sans marquer de temps d'arrêt.

Clarification 4 : Les foldover en 2 pieds ne peuvent pas finir ou être réceptionnés en position inversée.

3. Les Downward Inversions doivent maintenir un contact avec une base d'origine
Exception : Les Downward inversions en rotation latérale.

Exemple : Dans les transitions de type roue, la base d'origine peut perdre le contact avec le flyer lorsqu'il devient nécessaire de le faire

4. Les Downward inversions ne doivent pas entrer en contact les unes avec les autres.

- M. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'un flyer lorsque ces bases sont dans une position pont, ou une position inversée.

Clarification : une personne debout sur le sol n'est pas considérée comme un flyer

AVANCÉ - PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règles des "stunts" et des "descentes" du Niveau Avancé et sont autorisées jusqu'à une hauteur maximum de 2 high (soit 2 personnes de hauteur, les pyramides à 3 étages sont donc interdites).

Exception : Les montées et les transitions en rotation longitudinale vers l'extension sont autorisées jusqu'à 1 tour $\frac{1}{2}$, si la middle base connectée est au niveau prep ou en-dessous. La connexion doit être faite avant l'initiation de l'élément et doit rester en contact tout au long de la transition.

- B. Les flyers doivent recevoir leur support principal par une base.

Exception : cf. niveau Avancé "Pyramide - Release Moves".

- C. Les stunt en extension 1 pied ne peuvent pas être connectés entre eux, ni servir de middle base.

- D. Aucun stunt, pyramide ne peut passer par-dessus ou sous un autre stunt ou pyramide

Clarification : Un flyer ne peut pas s'inverser au-dessus ou en dessous du torse (partie centrale du corps d'un athlète) d'un autre flyer, que le stunt ou la pyramide soit séparée ou non

Exemple : une shoulder sit marchant sous une prep n'est pas autorisée.

Exception 1 : une personne peut faire un saut par-dessus une autre personne.

Exception 2 : Une personne peut se déplacer sous un stunt, ou un porté peut se déplacer par-dessus une personne.

- E. Tous les éléments autorisés en Pyramide Release move du niveau Avancé sont également autorisés si la connexion est maintenue avec une base et une middle base (ou 2 deux middle bases si nécessaire).

Exemple : Un foldover en extension exige une connexion maintenue avec 2 middle bases.

F. Avancé – Pyramides – Release moves

1. Durant une transition pyramidale, le flyer peut dépasser la hauteur du prep maximum que s'il est en contact direct avec au moins une personne au niveau prep ou en dessous. La connexion doit être maintenue tout au long de la transition avec les middle bases d'origine.

Clarification 1 : Le contact avec la base au sol doit être faite AVANT que le contact avec les middle bases soit perdu

Exception : Bien que le Tic toc du niveau prep ou au-dessus vers une position en extension (ex. Low to high ou high to high) n'est pas autorisé en "Stunt" niveau Avancé, ce même élément est autorisé en "Pyramide - Release Move" niveau Avancé s'il y a une connexion avec au moins une personne au niveau prep ou en-dessous. Le flyer exécutant le tic-toc doit rester connecté tout au long du release de ses bases.

Clarification 2 : Dans le niveau Avancé, les Release move en pyramide peuvent intégrer les release moves en stunt qui maintiennent le contact avec un autre flyer à condition que le release move réponde aux critères « Stunt – Release Moves » ou « Descentes » du niveau Avancé.



Clarification 3 : Les Stunts et transitions en rotation longitudinale sont autorisés jusqu'à 1 tour ½, si la connexion est faite avec au moins 1 middle base au niveau prep ou en dessous.

2. Durant une transition pyramidale, un flyer peut passer par-dessus un autre flyer tout en étant connecté à ce flyer au niveau prep ou en dessous.

3. Une middle base ne peut pas porter un flyer

Clarification : La transition doit être continue

4. Les changements de bases durant les transitions pyramidales non-inversées peuvent se faire sous les conditions suivantes :

- a. Le flyer doit maintenir un contact physique avec une personne au niveau prep ou en-dessous

Clarification : Le contact doit être fait avec une base sur la surface de performance AVANT que le contact avec le ou les middle base(s) soit perdu.

- b. Le flyer doit être réceptionné par au moins 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotter). Les deux attrapeurs doivent être statiques et ne peuvent agir sur aucun élément ou chorégraphie dès lors que la transition est initiée. (Le dip pour lancer le flyer est considéré comme l'amorce de l'élément).

5. Sous les conditions ci-dessous, le flyer doit être réceptionné par au moins deux attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotter) durant les release moves non inversés en pyramide :

- a. Les deux attrapeurs doivent être statiques.

- b. Les deux attrapeurs doivent maintenir un contact visuel avec le flyer tout au long de la transition.

6. Les release moves ne peuvent pas être connectés à des flyers au-dessus du niveau prep.

G. Avancé – Pyramides – Inversions

1. Se référer aux règles "Stunt – Inversion" du niveau Avancé.

H. Avancé – Pyramides – Release moves avec inversions connectées

1. Les inversions pyramidales peuvent se faire en étant connectées (saltos connectés inclus) durant le release move des bases si le contact est maintenu avec au moins 2 personnes au niveau prep ou en dessous. Le contact doit être maintenu avec le(s) même(s) middle base(s) tout au long de la transition.

Clarification 1 : Le contact doit être fait avec une base sur la surface de performance AVANT que le contact avec le(s) middle base(s) soit perdu.

Clarification 2 : Les saltos connectés doivent être connectés sur deux côtés distincts (ex. côté droit - côté gauche, côté gauche - côté arrière, etc.) par deux middle bases distincts (Exemple : Deux middle bases sur le même bras ne sont plus autorisés). Un flyer doit être soutenu sur 2 des 4 côtés (avant, arrière, droite, gauche) de son corps.

2. Les inversions connectées (salto connectés inclus) sont autorisées jusqu'à 1 ¼ rotation transversale et aucune rotation longitudinale.

3. Les changements de bases en inversions connectées (salto connectés inclus) ne sont pas autorisés

4. Les inversions connectées (saltos connectés inclus) doivent être réalisées dans une continuité de mouvement.

5. Toutes les inversions connectées (salto connectés inclus) sans rotation longitudinale doivent être réceptionnées par au moins 3 attrapeurs.

Exception : Les saltos connectés réceptionnés dans une position verticale en prep ou au-dessus nécessitent au minimum 1 attrapeur et 2 Spotters.

- a. Tous les attrapeurs/Spotters requis doivent être statiques.

- b. Tous les attrapeurs/Spotters requis doivent maintenir un contact visuel permanent avec le flyer tout au long de la transition

- c. Les attrapeurs/Spotters requis ne peuvent agir sur aucun élément ou chorégraphie dès lors que la transition est initiée. (Le dip pour lancer le flyer est considéré comme l'amorce de l'élément).

6. Les inversions connectées (salto connectés inclus) ne doivent pas se diriger vers le bas durant tout le temps où elles sont inversées.



7. Les inversions connectées (salto connectés inclus) ne peuvent pas entrer en contact avec un autre stunt/pyramide en release move
8. Les inversions connectées (salto connectés inclus) ne peuvent pas être connectés à un flyer au-dessus du niveau prep.

AVANCÉ - DESCENTES

Remarque : Les mouvements ne sont considérés comme « descentes » que s'ils sont réceptionnés en cradle, ou relâchés puis assistés jusqu'à la surface de performance.

- A. Lors d'un cradle à une seule base, le spotter doit rattraper, avec au moins une main / bras portant la région allant de la taille jusqu'aux épaules, pour protéger la tête et les épaules du flyer durant la réception.
- B. Lors d'un cradle plusieurs bases il doit y avoir 2 attrapeurs et 1 spotter qui se doivent de protéger la tête et les épaules du flyer avec au moins une main / bras portant la région allant de la taille jusqu'aux épaules durant la réception.
- C. Les descentes doivent être réceptionnées par le(les) base(s) d'origine :
Exception 1 : Les descentes vers le sol doivent être assistés par une base d'origine et / ou par un Spotter.
Exception 2 : les descentes droites ou les petits Hop offs, sans élément ajouté, initiés au niveau de la taille ou en-dessous sont les seules descentes vers le sol autorisées sans assistance.
Clarification : Une personne ne peut pas atterrir au sol sans assistance lors d'un départ au-dessus du niveau de la taille
- D. Les rotations longitudinales du départ d'un stunt deux pieds sont autorisées jusqu'à 2 ¼ de rotation.
Clarification : Les rotations longitudinales en platform ne peuvent pas dépasser 1 ¼ de rotation. Une position platform n'est pas considéré comme un stunt à deux pieds. Il existe des exceptions spécifiques attribuées à la position platform dans la partie « Stunt » niveau Avancé concernant spécifiquement les Rotations et Transitions Stunt.
- E. Les rotations longitudinales du départ d'un stunt à 1 pied sont autorisées jusqu'à 1 ¼ de rotation.
Clarification : Une position platform n'est pas considéré comme un stunt à deux pieds. Il existe des exceptions spécifiques attribuées à la position platform dans la partie « Stunt » niveau Avancé concernant spécifiquement les Rotations et Transitions Stunt.
- F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer au-dessus ou en dessous d'une descente, et une descente ne peut être lancés sur, sous ou à travers des stunts, des pyramides, des individus ou des accessoires.
- G. Lors d'un cradle dépassant 1 ¼ de rotation longitudinale, aucun élément autre que la rotation n'est autorisée.
- H. Aucune descente en rotation transversale libre n'est autorisée.
- I. Les descentes ne peuvent pas se déplacer intentionnellement
- J. Lors des descentes, les flyers ne peuvent pas être en contact (connectés) les uns avec les autres lorsqu'ils sont relâchés par leur bases.
- K. Les Tension drops/rolls de toutes sortes ne sont pas autorisés
- L. Lors d'un cradle d'un porté à une seule base intégrant plusieurs flyers, deux attrapeurs doivent réceptionner chaque flyer. Les attrapeurs et bases doivent être stationnaires avant l'initiation de la descente.
- M. Les descentes de la position inversée ne sont pas autorisées en rotation.



AVANCÉ – BASKET TOSS

- A. Les Basket Toss sont autorisés jusqu'à un total de 4 bases. Une base doit être positionnée derrière le flyer lors du Toss (Spotter) et peut assister le flyer dans le lancer.
- B. Lors d'un basket toutes les bases doivent être au sol. Le flyer doit être attrapé par au moins 3 de ses bases d'origine dont une positionnée au niveau de sa tête et de ses épaules (Spotter). Les bases doivent rester stationnaires durant le lancer.
Exemple : Les Basket Toss ne peuvent pas voyager intentionnellement.
Exception : un demi-tour est autorisé pour les bases lors d'un basket Kick Vrilte
- C. Le flyer durant le toss doit avoir les deux pieds sur/dans les mains des bases.
- D. Les Basket Toss Salto, salto vrillé, « travelling » ou en inversion ne sont pas autorisés.
- E. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut passer au-dessus ou en-dessous un basket toss, et un Basket Toss ne peut pas être lancé au-dessus, en dessous ou à travers un stunt, une pyramide, un individu ou un accessoire.
- F. Jusqu'à deux éléments durant un Basket Toss est autorisé
Exemple : Kick Vrilte, Vrilte toe touch
- G. Lors d'un basket toss dépassant 1 ½ rotations longitudinales, aucun autre élément que la rotation longitudinale n'est autorisée.
Exemple : Le Basket Toss kick Double est interdit
- H. Les basket toss ne peuvent pas dépasser 2 ¼ de rotation longitudinale.
- I. En basket Toss, les flyers ne peuvent pas venir en contact avec les autres flyers et doivent devenir libres de tout contact des bases, middle base et/ou flyer.
- J. Un seul flyer à la fois durant le basket toss est autorisé.

GRILLES DE NOTATION EN CHEERLEADING

Il existe 3 grilles de notation différentes en fonction des niveaux d'engagement en championnat. ICU étant la référence du jugement FFFA en France, les grilles d'évaluations sont appliquées comme à l'international.

Remarques :

- Les points attribués au Scand, Stunt, Pyramide et Tumbling restent inchangés sur toutes les catégories.
- Plus le niveau est haut et moins les points accordés à l'effet visuel et la continuité sont hauts. Le jugement ICU / FFFA dans les niveaux Novice à Médian forment à améliorer dans la construction de routine, l'originalité et la créativité.

NIVEAUX AVANCÉ & ELITE		
Critères de Jugement	Descriptions	Points
Scand	Capacité à mener la foule Faire en sorte que la voix, le rythme et la construction du Scand amène le public à participer au Scand. Utilisation correcte des accessoires et/ou des motions. Les stunts et pyramides agrémentent le Scand pour diriger la foule. Exécution.	10 pts
Stunt	Exécution des éléments techniques Difficulté (niveau des éléments, nombre de bases, nombre de groupes stunt) Synchronisation, variété et créativité	25 pts
Pyramide	Exécution des éléments techniques Niveau et Difficulté des éléments Nombre de bases utilisées Nombre de structures réalisées Transitions, variété et créativité	25 pts
Basket Tosses	Exécution des éléments Hauteur, Synchronisation, Difficulté et variété	15 pts
Tumbling	Tumbling en groupe et/ou en individuel Exécution des éléments (y compris les sauts, le cas échéant) Difficulté technique et technique appropriée. Synchronisation	10 pts
Continuité / Transition	Exécution des éléments de la routine : fluidité, rythme, synchronisation des éléments, transitions globales.	5 pts
Effet Visuel	Impression globale Impact sur le public.	10 pts
TOTAL		100 pts