



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.

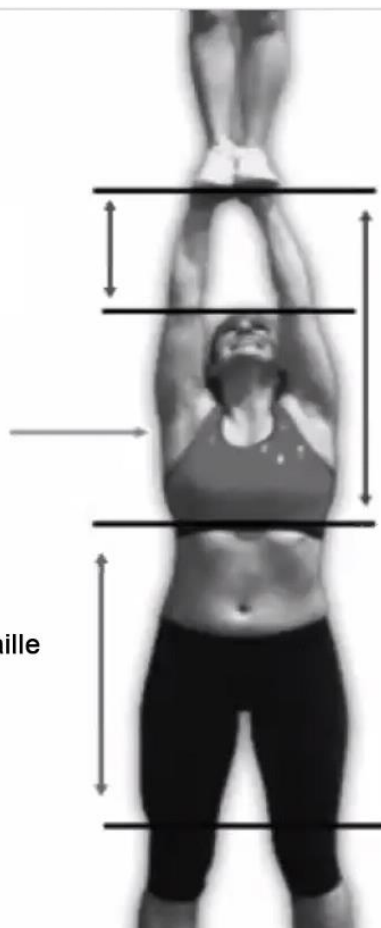
19. Dans le but de promouvoir le sport international et l'image athlétique globale du Cheer, les athlètes doivent concourir dans une tenue d'équipe qui n'expose pas intentionnellement le ventre ou la partie médiane de l'athlète lorsque l'athlète est en position debout.

Les Hauteurs de Stunts

Niveau extension
ou au dessus du prep

Niveau épaules

Niveau de la Taille





Niveau Median (Niveau 3)

MEDIAN - 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 légal 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, sauf les accessoires nécessaires pour les athlètes dans les catégories cheer adapté et handicheer.
Clarification : Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre athlète.
- C. Tout tumbling, en tenant ou en contact avec un accessoire, n'est pas autorisé, sauf si les accessoires sont nécessaires pour les athlètes dans les catégories cheer adapté et handicheer.
- 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 : Une athlète de niveau Médian ne peut pas faire la combinaison suivante : une rondade – toe -touch - flip -salto arrière car un salto arrière n'est pas autorisé en standing

MEDIAN - STANDING TUMBLING

- A. Les saltos sont interdits.
Clarification : La combinaison d'un saut enchaîné avec un salto avant 3/4 n'est pas autorisé.
- B. Les flips arrière et les sauts de main en séries sont autorisés.
- C. Les rotations longitudinales durant l'envol sont interdites.
Exception : Les rondades sont autorisées.

MEDIAN - RUNNING TUMBLING

- A. Salto :
 1. Les salto arrière groupés ne sont autorisés qu'après une rondade ou une rondade flip.
Exemples des interdits : X-outs, saltos tendus, saltos tendus pieds décalés, tempos, carpé, salto costal, Arabian...
 2. Seulement un élément connecté avec le sol avant une rondade ou une rondade flip est autorisée.
Exemple : Saut(s) de main et souplesse(s) avant vers une rondade flip salto est autorisé.
 3. La Roue Salto et/ou roue flip salto est interdite.
 4. Salto costal, salto avant en running et salto avant $\frac{3}{4}$ sont autorisés.
Clarification : Un saut de main (ou n'importe quel élément de tumbling) précédant un salto avant n'est pas autorisé.
- B. Aucun tumbling n'est autorisé après un salto ou un salto costal.
Clarification : Un pas doit être obligatoirement fait après un salto ou salto costal pour enchaîner tout autre élément de tumbling. La réception en pied décalé d'un salto n'est pas considérée comme un pas puisqu'il fait partie de l'élément initial. Un athlète doit faire un pas additionnel après un salto pieds décalés. Cependant, lorsque l'athlète exécute un élément et arrive les pieds joints, pour créer un nouveau passage, un seul pas supplémentaire est requis.



- C. Aucune rotation n'est autorisée après l'envol.
Exception 1 : Les rondades sont autorisées.
Exception 2 : Le salto costal avec élan est autorisé

MEDIAN - STUNTS

- B. 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 sont autorisées jusqu'à 1 tour de rotation 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 tour de 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 (c.-à-d. prep), le groupe stunt montre un arrêt clair et net avec le flyer en position statique, le groupe peut continuer à effectuer une rotation supplémentaire en marchant.
- D. Toutes les rotations longitudinales en transition doivent commencer et finir seulement au niveau prep maximum ou plus bas.
Exemple : Pas de 360° et plus vers extension.
- E. Lors d'une transition en rotation longitudinale en ou vers l'extension, il ne faut pas excéder ½ rotation longitudinale.
Clarification : Une rotation réalisée avec un tour supplémentaire par les bases, dans le même élément, n'est pas autorisé si la rotation longitudinale totale cumulée du flyer dépasse ½ rotation.
- F. Pendant les transitions, au moins une base doit rester en contact permanent avec le flyer.
Exception : Cf. Release moves niveau Médian.
- G. Les rotations transversales libres ou assistées en stunt et en transitions, ne sont pas autorisées.
~~Les montées et les transitions en rotation transversale libre (non connectées) sont interdites.~~
- H. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut passer par-dessus ou sous une autre stunt, pyramide ou individu.
Clarification 1 : 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.
Clarification 2 : Un flyer ne peut pas passer 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 : un shoulder sit marchant sous une prep n'est pas autorisée.
Exception : une personne peut sauter par-dessus une autre personne.
- I. Une réception écart (Split Catch) avec une seule base n'est pas autorisée.
- J. Les stunts à une base, avec plusieurs flyers, nécessitent un spotter par flyer.
- K. Les flyers en extension un pied ne peuvent pas être connectés à un autre flyer en extension.

L. Median – Stunt – Release moves

1. Tous les release moves sont autorisés à condition qu'ils ne dépassent pas 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, on le considère 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 inversées. Les release moves de la position inversée vers la position non inversée ne sont pas autorisés.
3. Les release moves doivent commencer au niveau de la taille maximum et peuvent être rattrapés au niveau du prep ou moins.
4. Les release move en inversion doivent être attrapés par 3 personnes en groupe stunt et 2 personnes en partner stunt assisté.
5. Les Release moves sont limités à 1 seul élément et aucune rotation longitudinale. Seuls les éléments réalisés durant le release move sont limités à la règle du « 1 seul élément /0 rotation longitudinale ». Par conséquent, le fait d'exécuter immédiatement une « Body position » en release move ne serait pas compté comme un élément.
Exception : Log/barrel rolls peut effectuer jusqu'à une rotation longitudinale et doit être réceptionné en cradle, une position à plat ou à l'horizontal (ex. flat Back ou prône).
Clarification : Les log rolls à 1 base doivent avoir 2 attrapeurs. Les log rolls à plusieurs bases doivent avoir 3 attrapeurs.
6. Les Release moves doivent être réalisés avec les bases d'origine, sauf si le ou les base(s) d'origine ne sont pas en mesure physiquement de réceptionner le release move.
Clarification : le flyer ne peut pas atterrir au sol sans assistance.
Exception 1 : cf. DESCENTES MEDIAN "C".
Exception 2 : Les descentes à une seule base avec plusieurs flyers.
7. Les hélicoptères ne sont pas autorisés.
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 individuels, les flyers ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres.
Exception : Les descentes à une seule base avec plusieurs flyers.

M. Median – Stunt – Inversions

1. Aucun stunt en inversion au-dessus des épaules est autorisé. La connexion et le soutien du flyer avec la ou les bases doit être réalisé au niveau des épaules et en-dessous.
Exception : Lors d'un stunt à plusieurs bases l'enchaînement d'une rotation transversale vers un cradle, un load in, une position à plat au niveau prep ou vers le sol est autorisé. Les rotations transversales à plusieurs bases doivent être soutenues par deux mains. Les deux mains du flyer doivent être connectées à chaque main de sa ou ses base(s).
2. Les inversions sont limitées à ½ rotation longitudinale vers l'extension et 1 rotation longitudinale complète vers le niveau prep et en dessous.
Exception (a) : les roulades avant suspendues (suspended forward rolls) à plusieurs bases sont autorisées jusqu'à une rotation transversale complète (cf. #1. Exception au-dessus). Les roulades avant suspendues combinées avec une rotation longitudinale supérieure à ½ rotation doivent être réceptionnées en cradle.
Exception (b) : Lors d'une rotation transversale vers l'arrière en groupe stunt, le flyer ne peut combiner aucune rotation longitudinale.
3. Les downward inversion sont autorisées au niveau de la taille et doivent être assistées par au moins deux bases / attrapeurs positionnés de la taille et aux épaules pour protéger la tête et la région des épaules. Le flyer doit maintenir le contact avec une base d'origine.
Clarification 1 : Le stunt ne peut pas passer via le prep pour aller en inversion en dessous du prep (l'élan du flyer qui descend est la principale préoccupation en matière de sécurité).
Clarification 2 : Les attrapeurs doivent réceptionner le flyer en étant positionnés entre la taille et les épaules afin de protéger la région tête/épaules
Clarification 3 : Le foldover en deux pieds n'est pas autorisé dans le niveau Median.
4. Les downward inversion ne peuvent pas entrer en contact entre elles.



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

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

MEDIAN - PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règles des "stunts" et des "descentes" du Niveau Médian et sont autorisées jusqu'à une hauteur maximum de 2 high (soit 2 personnes de hauteur, les pyramides à 3 étages sont donc interdites).
- B. Les flyers doivent être supportés principalement par une base.
Exception : cf. "Les Release Moves en pyramide" du niveau Médian
- C. Les stunt en extension 1 pied ne peuvent pas être connectés aux autres stunts en extension.
- D. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut passer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu

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

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

- E. Les stunt et transitions en rotations longitudinales vers l'extension sont autorisés jusqu'à 1 rotation longitudinale, si le flyer est connecté à au moins une middle base au niveau prep ou en dessous et à au moins une base.

La connexion avec la middle base doit être main/bras et main/bras. La connexion doit être faite avant l'initiation de l'élément technique et doit rester en contact durant tout l'élément.

La connexion "épaule" n'est pas considérée comme une connexion main/bras.

F. Median – Pyramides – Release moves

1. Tous les éléments en Pyramide Release Move niveau Médian sont autorisés s'ils restent connectés à une base et deux middle bases.
2. A chaque fois qu'un flyer est relâché par ses bases durant une transition pyramidale et n'adhère pas aux règles suivantes (ci-dessous) le flyer doit être réceptionné en cradle ou en descente vers le sol en suivant les règles de Médian descentes.
3. Durant une transition pyramidale, le flyer peut dépasser la hauteur de l'extension maximum que s'il est en contact physique direct avec au moins deux personnes au niveau prep ou en dessous. Le contact doit être maintenu tout au long de la transition avec la ou les middle bases d'origine.

Clarification 1 : Les stunt et les transitions en rotation longitudinale sont autorisées jusqu'à 1 tour complet, s'ils sont connectés bras / bras à au moins 2 middle bases en prep maximum. Les connexions doivent être initiées avant le début de l'élément et doivent être maintenues durant toute la durée de cet élément.

Clarification 2 : Les Release moves de stunt peuvent être utilisés dans les release move Pyramides Médian, avec des connexions à un autre flyer, uniquement en respectant les critères établis en Stunt Release moves ou Descentes du niveau Médian.

4. Le flyer doit rester en contact direct avec au moins 2 middle bases au niveau prep ou en dessous. L'un de ces contacts doit être en connexion main/bras à main/bras ; l'autre peut être soit une connexion main/bras à main /bras, soit une connexion main/bras à pied/jambe inférieure (en dessous du genou).

Clarification 1 : Les release Moves en pyramide exigent une connexion sur les deux côtés (ex : côté droit et côté gauche, côté gauche et côté arrière, etc.) par deux middle bases bien distinctes (Exemple : 2 middle bases sur le même bras n'est pas permis). Un flyer doit être connectés sur 2 des 4 côtés de son corps (avant, arrière, droite, gauche).

Clarification 2 : La connexion entre le flyer et le(s) base(s) doit se faire AVANT que la connexion avec le(s) middle base(s) soit perdue.



5. Une middle base ne peut pas porter un flyer.
Clarification : La transition doit être continue.
6. Les changements de bases sont interdits en transitions release moves.
7. Les release move en transition doivent être attrapés par au moins 2 attrapeurs (au moins un attrapeur et un Spotter) suivant les conditions suivantes :
 - a. Les deux attrapeurs doivent être en position statique
 - b. Les deux attrapeurs doivent maintenir un contact visuel **permanent** avec le flyer durant toute la durée de la transition.
8. Les release moves ne peuvent pas être connectés aux autres flyers au-dessus du niveau prep.

G. Médian – Pyramides - Inversions

1. Mêmes règles que les inversions stunt en Médian.
2. Pendant une transition pyramidale, un flyer peut passer dans une position inversée si le flyer reste en contact avec une (des) base(s) qui est (sont) en contact porteur direct avec la surface de performance et une middle base au niveau prep ou en dessous. Le flyer doit rester en contact avec le middle base et la base durant la transition. La base qui reste en contact avec le flyer peut tendre ses bras durant la transition uniquement si l'élément s'initie et se termine dans une position au niveau prep ou en-dessous.
Exemple 1 : Un Flat Back Split qui roule vers une position smoosh serait autorisé même si les bases tendent leur bras pendant l'inversion.
Exemple 2 : Un Flat Back qui roule vers une extension ne serait pas autorisé parce qu'il n'a pas atterri dans une position en dessous de l'extension.

H. Médian – Pyramides - Release Moves avec inversions connectées

1. En transition pyramidale, les inversions avec perte de contact avec les bases ne sont pas autorisées

MEDIAN - 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, il doit y avoir un le spotter qui se doit 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.
- 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. De n'importe quel stunt 1 pied, seuls les Pop Off, descentes ¼ de tour et Cradles sont autorisés.
- E. Les descentes en 2 pieds sont autorisées jusqu'à 1-¼ tour de rotation.
Clarification : Les rotations de la platform ne sont pas autorisées. 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 Médian 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 lancée sur, sous ou à travers des stunts, des pyramides, des individus ou des accessoires.
Exception : Accessoires d'aide à la mobilité pour les athlètes de cheer adapté et d'handicheer.
- G. Le rajout d'un élément technique (skill) est autorisé durant les descentes stunt deux pieds.
- H. Toutes les descentes du prep et au-dessus impliquant un élément technique (ex : rotation, toe touch) doit être réceptionné en cradle.
- I. Aucune descente en rotation transversale libre ou assistée n'est autorisée.
- J. Les descentes ne peuvent pas se déplacer intentionnellement.
- K. Lors des descentes, les flyers ne peuvent pas être en contact (connectés) les uns avec les autres lorsqu'ils sont relâchés par leur bases
- L. Les Tension drops/rolls de toutes sortes sont interdits.
- M. Lors d'un cradle à la suite 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.
- N. Les descentes de la position inversée ne sont pas autorisées en rotation.

MEDIAN - BASKET TOSS

- B. Les Basket Toss sont autorisés avec maximum 4 bases. Une base doit être positionnée derrière le flyer lors du Toss (Spotter) et peut assister le flyer durant le lancer.
- C. Lors d'un basket, toutes les bases doivent avoir les pieds sur la surface de performance et doivent réceptionner dans une position cradle. 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 statiques durant le lancer.
Exemple : Les Basket Toss ne peuvent pas voyager intentionnellement.
- C. Le flyer lors d'un basket toss doit avoir les deux pieds dans / sur les mains des bases au moment où le lancer est initié.
- D. Les Basket Toss Salto, les baskets en déplacement ou les baskets en inversion ne sont pas autorisés.
- E. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer au-dessus ou en-dessous d'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. Un seul élément (une seule figure) durant un Basket Toss est autorisé. Les rotations en Basket Toss ne peuvent pas dépasser 1 rotation longitudinale (360°)
Exemple 1 : Légal : toe-touch, ball out, pretty girl...
Exemple 2 : Illégal : Switch kick, pretty girl-kick, double toe-touch
Clarification : Le dos cambré (Arch) n'est pas considéré comme un élément.
Exception : Un Ball X toss est autorisé.
- G. Durant un basket toss en rotation, aucun autre élément ou figure n'est autorisé
Exemple : Pas de Kick Vrille, pas de ½ tour toe touch.
- H. En basket Toss, les flyers ne peuvent pas rentrer en contact.
- I. 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 INTERMEDIAIRE & MEDIAN		
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	10 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.	10 pts
Effet Visuel	Impression globale Danse s'il y en a une Impact sur le public.	10 pts
TOTAL		100 pts