



FFFA

Service émetteur :
DTN / F2F / Commission Cheerleading

**Règlement Technique
National
Saison 2017 / 2018**



Sommaire

GÉNÉRALITÉS.....	3
TABLEAU DES CATEGORIES	3
CHEERDANCE	4
1. PRÉSENTATION GÉNÉRALE.....	4
2. DÉROULEMENT ET EXIGENCES	4
3. CHOREGRAPHIE, MUSIQUE et TENUES.....	4
5. ÉLÉMENTS INTERDITS	6
CHEERDANCE JUNIOR	7
ÉLÉMENTS IMPOSÉS.....	7
CHEERDANCE SENIOR	7
ÉLÉMENTS IMPOSÉS.....	7

GÉNÉRALITÉS

Le règlement technique est un complément du **REGLEMENT SPORTIF** - TITRE IV – REGLEMENT PARTICULIER RELATIF AUX COMPETITIONS CHEERLEADING et du **GUIDE DE SAISON** de la fédération.

TABLEAU DES CATEGORIES

TABLEAU DES CATEGORIES DU CHAMPIONNAT DE France 2017/2018						
CATEGORIES		U11	JUNIOR	SENIOR	Temps maxi	Sélection
Année de naissance		2009 - 2008 - 2007	2006 - 2005 - 2004 - 2003 -2002	2001 - 2000 - 1999 - etc...		
5 surclassements		INTERDIT	2007	2004		
Surclassements illimités		INTERDIT	-	2003 & 2002		
CHEERLEADING	N-1	6 à 20 cheerleaders + 5 remplaçants Security Men	6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover Security Men	6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover Security Men	3'20	Zone & Nationale
	N-2		6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover Security Men	6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover Security Men	3'20	Zone & Nationale
	N-3		6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover Security Men	6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover Security Men	3'20	Zone & Nationale
	ELITE			6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 Security Men	3'20	Zone & Nationale
GROUPE STUNT	N-2		5 cheerleaders + 2 remplaçants + 2 Security Men	5 cheerleaders + 2 remplaçants + 2 Security Men	1'	Zone
	N-3		5 cheerleaders + 2 remplaçants + 2 Security Men	5 cheerleaders + 2 remplaçants + 2 Security Men	1'	Zone
	ELITE			5 cheerleaders + 2 remplaçants + 2 Security Men	1'	Zone
CHEERDANCE			4 à 24 cheerdancers + 5 remplaçants	4 à 24 cheerdancers + 5 remplaçants	2'30	Zone

CHEERDANCE

1. PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Voir article 23 du RPC Cheer des Statuts et Règlements de la FFFA.

Un club ne pourra engager une équipe dans un niveau sans pouvoir justifier d'un entraîneur diplômé dans ce niveau minimum.

Les engagements sont ouverts au 26 août 2016 et se clôturent au 5 décembre 2016

Les coachs ont pour responsabilité d'engager leurs équipes en prenant en compte le niveau de l'équipe et l'intégrité physique de chaque cheerleader.

2. DÉROULEMENT ET EXIGENCES

- a. Le jugement de la routine démarre au premier repère sonore (bip, bruitage) ou au premier mouvement chorégraphié. La durée de la routine est de 2 minutes et 15 secondes à 2 minutes et 30 secondes. La musique est lancée lorsque toute l'équipe est immobile sur le praticable, tous les membres de l'équipe doivent être directement en contact avec le praticable au lancement.
- b. Les pompons doivent être utilisés simultanément, par tous les cheerdancers, pendant toute la routine. Les caractéristiques importantes d'une chorégraphie incluent la synchronisation et les effets visuels, ainsi que les bons placements des pompons et les techniques de danse. Les motions doivent être nets, propres et précis. L'équipe doit être synchronisée et avoir l'air d'être qu'une seule personne. La chorégraphie qui est visuellement efficace est primordiale, elle doit comporter différentes hauteurs, un travail homogène, des changements de formation, etc... Les pompons ne sont pas obligatoires pour les garçons.
- c. Tous les éléments techniques doivent être exécutés en même temps, en contre temps ou en canon, par l'ensemble de l'équipe.
- d. Les portés de danse* sont autorisés.

3. CHOREGRAPHIE, MUSIQUE et TENUES

- a. Une chorégraphie, les tenues, le maquillage et/ou la musique provocante, vulgaires ou offensives ne sont pas autorisés. Ils doivent être appropriés aux catégories d'âge
- b. Le port d'un short ou d'une culotte de cheerleading, sous la jupe de l'uniforme est obligatoire. Ils doivent obligatoirement cacher la totalité des fesses et de l'entre-jambe et ceci, même pendant l'exécution de la routine. Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.
- c. Les bijoux de toutes sortes (bijoux d'oreille, nez, langue, nombril, anneaux, bijoux en plastique, bracelets, colliers, pin's sur les uniformes, etc.) sont interdits.
- d. Les tenues d'homme doivent inclure un haut qui est fermé, mais il peut être à manche courte.
- e. Les chaussures permises sont les chaussures d'intérieur de type jazz, des patins de danse, de gymnastique rythmique.
- f. Aucun cheer ou scand n'est permis.

4. ÉLÉMENTS

- a. **Les imposés**
Les éléments techniques imposés doivent être identiques et exécutés par l'ensemble de l'équipe.
Selon la catégorie les imposés inclus :



Des séries de pirouettes simple ou double.

Clarification : au moins 1 avec une jambe tenue à 90°

Des grands écarts

Clarification : il faut toucher le sol et le corps ne doit pas être caché par les pompons

Des sauts de danse

Des sauts de cheerleading

Des séries de battements

Clarification : les battements doivent être d'une hauteur minimum de 90° ou 110°

1 passage de minimum 24 ou 32 temps consécutifs, utilisant les motions de cheerleading et des variations de niveau*

- b. **Tumbling & Costal – élément non imposé mais autorisé sous quelques conditions**
- Les rotations transversales en appuyant avec les mains et en tenant des pompons sont interdites. (Exception : les rouleaux avant et arrière sont autorisés).
 - Les rotations transversales sans appui ne sont pas autorisées (Exception : les saltos frontaux et les costales sont autorisés)
 - Il est interdit pour deux danseurs d'exécuter du tumbling en simultanément par-dessus ou sous un autre danseur.
 - Tomber sur les genoux, sur les cuisses, sur le dos, sur l'épaule, sur les fesses, en avant ou sur la tête sur la surface de performance est autorisé si le danseur pose une main(s) ou un pied(s) sur le sol avant la réception.
- c. Atterrissage dans une position de push-up sur la surface de la performance d'un mouvement libre n'est pas autorisé.
5. **Portés de danse en groupe ou en duo - élément non imposé mais autorisé sous quelques conditions**
- Les portés en danse sont autorisés lorsqu'un ou deux individus sont soulevés du sol par un ou plusieurs individus puis reposés.
- En revanche, ils ne sont pas imposés sauf avec les limitations suivantes :
- Un danseur qui soulève n'a pas à maintenir le contact avec la surface de la performance dans la mesure où la hauteur ne dépasse pas le niveau des épaules.
 - Un seul danseur qui base, peut relâcher un seul danseur que si :
 - a. Le flyer ne passe pas par une position inversée après le mouvement de relâche.
 - b. Le flyer est soit pris soit soutenu vers le sol par un ou plusieurs danseurs de soutien (base)
 - c. Le flyer n'arrive pas en position de prône.
 - d. Il est interdit pour un danseur qui porte de tenir des pompons pendant le mouvement de relâche ou de rattrapage (aide au retour au sol)
 - Les rotations transversales sont permises si le danseur qui porte, maintient le contact jusqu'à ce que le danseur porté revienne au sol ou en position verticale.
 - Une inversion verticale est autorisée si :
 - a. La(les) base(s) maintient le contact jusqu'à ce que le flyer revienne au sol ou en position verticale.
 - b. Lorsque les épaules d'un flyer dépassent le niveau des épaules de(s) base(s) il y a au moins un danseur supplémentaire pour spotter (il ne porte pas le poids du flyer).



6. Descentes non assistées vers le sol

- Un flyer peut faire sauter, bondir, marcher ou pousser un danseur(s) qui base que si :

a. Le point le plus haut du mouvement de relâche ne fait pas élever le flyer (ses hanches) plus haut que le niveau des épaules.

b. Après un mouvement de relâche, un flyer ne peut passer vers une position de prône ou en inversion.

a. Le flyer ne démarre pas en position de 'dead-man' ou en inversion.

5. ÉLÉMENTS INTERDITS

- Les stunts,
- Les pyramides,
- Les éléments tumbling avec envol,
- Les scands,
- Toutes les expressions verbales,
- Les accessoires autres que les pompons.



CHEERDANCE JUNIOR

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

Il faut au minimum :

- 3 fouettés 360° – **Clarification : au moins 1 série avec une jambe tenue à 90°**
- 1 grand écart – **Clarification : il faut toucher le sol et le corps ne doit pas être caché par les pompons**
- 2 sauts de danse
- 2 sauts de cheerleading
- 4 battements – **Clarification : les séries de battements doivent être d'une hauteur minimum de 90°**
- 1 passage de minimum 24 temps consécutifs, utilisant les motions de cheerleading et les variations de niveau*

CHEERDANCE SENIOR

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

Il faut au minimum :

- 3 fouettés 720° – **Clarification : au moins 1 série avec une jambe à 90°**
- 1 grand écart – **Clarification : il faut toucher le sol et le corps ne doit pas être caché par les pompons**
- 2 sauts de danse
- 2 sauts de cheerleading
- 4 battements – **Clarification : les séries de battements doivent être d'une hauteur minimum de 110°**
- 1 passage de minimum 32 temps consécutifs, utilisant les motions de cheerleading et les variations de niveau*