



FFFA

Service émetteur :
DTN / F2F / Commission Cheerleading

Règlement Technique
Performance Cheer
Saison 2018 / 2019



Sommaire

GÉNÉRALITÉS	3
TABLEAU DES CATEGORIES.....	3
PERFORMANCE CHEER	4
1. PRÉSENTATION GÉNÉRALE.....	4
2. DÉROULEMENT ET EXIGENCES	4
3. CHOREGRAPHIE, MUSIQUE et TENUES.....	4
4. ÉLÉMENTS.....	5
5. ÉLÉMENTS INTERDITS.....	6
6. ELEMENTS TECHNIQUES PERFORMANCE CHEER.....	6
7. ELEMENTS SPECIFIQUES CHEERLEADING.....	7
PERFORMANCE CHEER JUNIOR	8
ÉLÉMENTS IMPOSÉS.....	8
PERFORMANCE CHEER SENIOR	8
ÉLÉMENTS IMPOSÉS.....	8
LES PENALITES	9
PERFORMANCE CHEER Notation	10



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									
CATEGORIES		U6	U8	U11	JUNIOR	SENIOR	Temps maxi	Sélection	
Années de Naissance		2014 - 2013	2011 - 2012	2010 - 2009 - 2008	2007 - 2006 - 2005 - 2004 - 2003	2002 - 2001 - 2000 etc...			
5 Surclassements				INTERDIT (pas de UB en U11)	2008	2005			
Surclassements illimités				INTERDIT (pas de UB en U11)	2004 - 2003	2004 - 2003			
CHEERLEADING	N-1	FERMÉ A LA COMPÉTITION ET REPLACÉ PAR LES BOW		6 à 20 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 ou 3 Security Men	6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 ou 3 Security Men	6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 ou 3 Security Men	3'20	Zone & Nationale	
	N-2				6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover 2 ou 3 Security Men	6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 ou 3 Security Men	3'20	Zone & Nationale	
	N-3				6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 ou 3 Security Men	6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 ou 3 Security Men	3'20	Zone & Nationale	
	ELITE					6 à 25 cheerleaders + 5 remplaçants + 2 crossover + 2 ou 3 Security Men	3'20	Zone & Nationale	
GROUP STUNT	N-2					5 cheerleaders + 2 remplaçants + 1 ou 2 Security Men	5 cheerleaders + 2 remplaçants + 1 ou 2 Security Men	1'	Zone
	N-3					5 cheerleaders + 2 remplaçants + 1 ou 2 Security Men	5 cheerleaders + 2 remplaçants + 1 ou 2 Security Men	1'	Zone
	ELITE						5 cheerleaders + 2 remplaçants + 1 ou 2 Security Men	1'	Zone
PERFORMANCE CHEER					4 à 24 cheerdancers + 5 remplaçants	4 à 24 cheerdancers + 5 remplaçants	2'30	Zone	



PERFORMANCE CHEER

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 du nombre d'équipes par catégorie et niveau se font sur l'extranet en début de saison, ils se clôturent au 31 décembre

Un club ne pourra engager une équipe dans un niveau sans pouvoir justifier d'un entraîneur diplômé pour entraîner au moins à ce niveau. Les entraîneurs 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 athlètes, 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 tenues d'homme doivent inclure :
 - un bas, au choix sans poche : un bermuda, pantacourt ou pantalon coupe droite
 - Et
 - un haut, au choix : un tee-shirt manches longues ou courtes.
- d. Fermeture éclair recouverte ou non-visible autorisée.
- e. 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.
- f. Les chaussures permises sont les chaussures d'intérieur de type jazz, des patins de danse, de gymnastique rythmique.
- g. Le vernis à ongles et tout habillage de l'ongle sont interdits. Ongles courts obligatoires.
- h. Les seules paires de lunettes autorisées sont les lunettes « de sport » (avec élastique et incassables) et celles validées par le médecin fédéral.
- i. Aucun 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 incluent :

- 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.
- Atterrissage dans une position de push-up sur la surface de la performance d'un mouvement libre n'est pas autorisé.

c. 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.

Cependant, ils sont autorisés 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).

d. Descentes non assistées vers le sol

- Un flyer peut faire sauter, bondir, marcher ou pousser un danseur(s) qui base que si le point le plus haut du mouvement de relâche ne fait pas élever le flyer (ses hanches) plus haut que le niveau des épaules.
- Après un mouvement de relâche, un flyer ne peut passer vers une position de prône ou en inversion.
- 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.

6. ELEMENTS TECHNIQUES PERFORMANCE CHEER

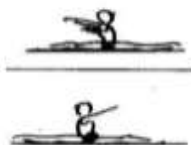
Accessoires : L'utilisation des pompons est obligatoire sauf pour les athlètes masculins qui ont le choix libre.

Motions : (Cf. Motions dans le cheerleading). Les motions sont des éléments imposés.

Grand écart : C'est un élément qui doit être exécuté au sol par l'ensemble de l'équipe avec les mains en l'air ou sur les hanches.

Il n'y a pas d'ordre de difficulté. On distingue :

Grands écarts latéraux :



Grand écart Facial :



Sauts Cheer : (Cf. saut cheer dans cheerleading). Les sauts cheer sont des éléments imposés devant être exécutés par l'ensemble de l'équipe. La préparation et la réception sont identiques au cheerleading.

Sauts Dansés : La différence fondamentale entre les sauts cheer et les sauts de danses est le départ du saut et sa réception. En effet, le saut cheer est un départ deux pieds, arrivée deux pieds alors que le saut dansé est, en général, un départ deux pieds arrivé un pied ou alterné. L'élément fait appel à plusieurs qualités : la détente, la souplesse, l'amplitude....

Pirouette : Elle se réalise en un ou plusieurs tours relevés. Elle commence par une position sur les deux pieds, puis enchaîne sur un pied en demi-pointe. On parle de pirouette lorsque la rotation est de 360 degrés.

Difficulté du plus facile au plus difficile :

- Pirouette parallèle retirée à la cheville (la jambe libre est en position liberty) ;
- Pirouette parallèle retirée au genou (la jambe libre est en position liberty haute) ;
- Pirouette en dehors retirée à la cheville (la jambe libre est en position « danseuse » sur le côté de la jambe) ;
- Pirouette en dehors retirée au genou (la jambe libre est en position « danseuse » haute) ;
- Pirouette avec une jambe qui effectue une arabesque ou autre (la jambe libre est dans une position arabesque ou autre) ;
- Fouetté (la jambe libre va fouetter ce qui va permettre d'enchaîner les pirouettes).

Kicks : Ou communément appelé battement. Il est exécuté par l'ensemble de l'équipe. La recherche d'amplitude, de souplesse et l'énergie doivent être les critères de réussite en jugement. Il peut se faire vers l'avant, sur le côté ou vers l'arrière.





7. ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES CHEERLEADING

Les Sauts : du plus facile au plus difficile

Tuck



Etoile (Star)



Double Hook



Front Hurdler



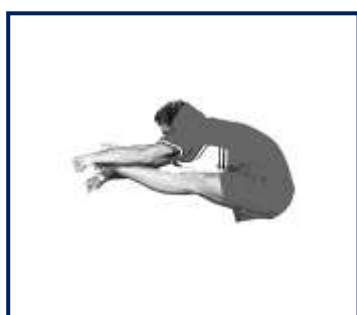
Side Hurdler



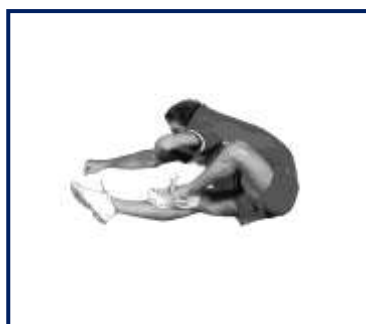
Toe Touch



Pike



Double Nine



Around the World





PERFORMANCE CHEER 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*

PERFORMANCE CHEER 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*





LES PÉNALITÉS

Violation de sécurité : perte de chaussures – percussions - ...		0.25 pts x	
Non-respect du règlement : Musique vulgaire et interdictions inscrites dans le règlement, administratif.		0.5 pts x	
Élément technique manquant : - TUMBLING - SCAND - BASKET TOSS - STUNT - PYRAMIDE		0.5 pts x	
Perte d'accessoires : pompon - pancartes - ...		0.25 pts x	
MALUS : -50% d'éléments maîtrisés du niveau		25 pts	
CHUTES	STUNT	Les Bases tombent sur le sol	0.5 pts x
		Le flyer touche le sol sans que les règles de sécurité soient respectées	0.5 pts x
	TUMBLING	La tête, le ventre ou les fesses touchent le sol dans l'élément tumbling	0.5 pts x
Musique trop longue ou trop courte : tolérance de +/- 3 secondes 1pt par secondes manquantes / supplémentaires		1pt x	
Scand trop long ou trop court : 1pt par secondes manquantes / supplémentaires		1pt x	
TOTAL			





PERFORMANCE CHEER Notation

Numéro du juge :

Nombre de Cheer :

Equipe :

Catégorie :

Niveau :

<u>ELEMENTS TECHNIQUES</u>											
POMS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
DANSE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
SAUTS, FOUETTES, PORTEES, PIROUETTES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<u>EXECUTION EN GROUPE</u>											
SYNCHRONISATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
UNIFORMITE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ESPACEMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<u>CHOREGRAPHIE</u>											
MUSICALITE / CREATIVITE/ORIGINALITE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
EFFET VISUEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
DIFFICULTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
EFFET GLOBAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
TOTAL :										100 pts	