

BELGIAN CHEERLEADING FEDERATION

Championnat de
l'Enseignement Universitaire
et Supérieur Francophone
ASEUS

RÈGLEMENT



1. TABLE DE MATIÈRES

2. RÈGLES GÉNÉRALES	1
2.1. CATÉGORIES - CHEERLEADING	1
2.2. CATÉGORIES - CHEERDANCE	1
2.3. GROUPES D'ÂGE	2
2.4. CROSS - OVERS	2
2.5. DURÉE DE LA CHORÉOGRAPHIE	2
2.6. MUSIQUE	2
2.7. QUE FAIRE AVEC DES QUESTIONS CONCERNANT LE RÈGLEMENT?	3
2.8. SPORTIVITÉ	3
2.9. INTERRUPTION DE LA CHORÉOGRAPHIE	3
2.10. INTERPRÉTATION	4
2.11. DISQUALIFICATIONS	4
2.12. JUGES	4
2.13. SCORES ET CLASSEMENT	4
2.14. RESPONSABILITÉ FINALE	4
2.15. DÉDUCTIONS	4
3. DIVISIONS CHEERLEADING	5
3.1. SÉCURITÉ GÉNÉRALE ET EXIGENCES D'UNE ROUTINE	5
3.2. TEAM CHEER LEVEL 3	7
3.3. SCORE SHEETS	13
4. CHEER DANCE DIVISIES	14
4.1. CATÉGORIES	14
4.2. CHOREOGRAPHIE ET VÊTEMENTS	14
4.3. ATTRIBUTS (OBJETS, UTENSILES, ...)	14
4.4. TUMBLING ET MOUVEMENTS AÉRIENS	14
4.5. LIFTS & PARTNERING	15
4.6 .SCORE SHEETS	16

2. RÈGLES GÉNÉRALES

Ce règlement s'applique pour le Championnat de l'Enseignement Universitaire et Supérieur Francophone (ASEUS) et découle du règlement établi par l'Union Européenne de Cheerleading.

Chaque institution membre de l'ASEUS peut s'inscrire à la compétition.

Tous les athlètes doivent résider en permanence en Belgique pour au moins 6 mois.

2.1. Catégories Cheerleading

Les divisions suivantes seront appliquées :

Division / Age group	Senior
TEAM CHEER level 3	8-25 personnes

2.2. Catégories Cheerdance

Les divisions suivantes seront appliquées :

Division / Age group	Senior
POMDANCE	4-25 personnes

Il est autorisé d'avoir des danseurs masculins et féminins dans la même équipe.

Seules les catégories surlignées feront l'objet d'une rotation dans le cadre du championnat de l'Enseignement Universitaire et Supérieur Francophone (ASEUS).

2.3. Groupes d'âge 2023

Les groupes d'âge suivants seront acceptés :

Groupe d'âge	Âge	Date de naissance
SENIOR	17 ans et plus	2005 ou avant

Chaque équipe qui ne respecte pas ces règles ne peut pas participer à la compétition officielle. Seules les catégories surlignées feront l'objet d'une rotation dans le cadre du championnat de l'Enseignement Universitaire et Supérieur Francophone (ASEUS).

2.4. Cross-overs

La mixité d'institutions est autorisée selon les critères suivants :

- Etre membre ASEUS exclusivement ;
- 3 écoles associées au maximum ;
- L'institution représentée dans la mixité ne peut inscrire une deuxième équipe au championnat.

Les gros centres universitaires ne peuvent pas fusionner (UCLouvain Wolves, ULB Owls, ULiège- Liège).

2.5. Durée de la chorégraphie

A. Team Cheerleading:

- Yell/Cheer:** peut être exécuté au début ou au milieu de la routine et doit durer au min 30 secondes.
- Maximum 2 minutes, 15 secondes (2:15)
- Le temps maximum entre le yell et la musique est 20 secondes (0 :20)

B. Cheerdance: Maximum 2 minutes, 15 secondes (2:15)

2.6. Musique

- La musique et les textes accompagnants doivent être adaptés aux participants et au public.
- Début et fin sont déterminés par la première/dernière note ou par le premier/dernier stunt ou mouvement de danse.
- Au cas de dépassement de la durée permise, cette équipe sera punie. Un (1) point de déduction par juge pour 5-10 secondes et trois (3) points de déduction par juge pour 11 secondes ou plus. Il est donc conseillé que toutes les équipes contrôlent la durée de leur musique à l'avance.
- Chaque équipe doit fournir un coach ou un responsable attribué pour la gestion de la musique.
- La musique doit être envoyée par e-mail (sports@aseus.be et coordination@aseus.be) avant la compétition ou doit être fournie sur clé USB le jour J.
- Les équipes sont tenues de suivre l'initiative éducative BCF Music Copyrights disponible sur : <https://www.belgiancheer.be/nl/muziek-licentie> FRANSE!!

2.7. Questions sur le règlement ?

A. Règles : Toutes les questions concernant le déroulement ou les règles du concours ne peuvent être posées que par le responsable attitré et seront directement traitées par les juges. Ces questions doivent être posées avant que le concours ne débute.

B. Exécution : Toutes les questions concernant l'exécution doivent être posées aux juges et ce après l'exécution de l'équipe ou à la fin de la compétition.

2.8. Sportivité

Tous les participants s'engagent à un comportement fair-play par rapport à l'organisation et les autres participants durant la compétition. Le coach est responsable du comportement de ses membres, de ses autres coaches, des supporters, parents et d'autres personnes liées à l'équipe. Un manque de fair-play jugé grave peut mener à une disqualification.

2.9. Interruption de la chorégraphie

A. Circonstances imprévues

1. Quand les juges décident que la routine est interrompue suite à un problème lié au matériel de la compétition, des facilités ou par une autre cause qui peut être attribuée à la compétition, l'équipe concernée doit arrêter sa chorégraphie.
2. L'équipe peut reprendre sa chorégraphie mais seulement à partir du point auquel l'interruption s'est présentée. La gravité et l'effet de l'interruption seront déterminés par les juges.
3. Quand une équipe est censée reprendre sa chorégraphie, mais n'arrive pas à la reprendre entièrement, cette équipe recevra un score basé sur l'exécution inférieure.

B. Faute de l'équipe

1. Quand l'arbitre décide que la chorégraphie est interrompue suite à un problème lié à l'équipe ou au matériel de l'équipe, cette équipe est censée continuer la chorégraphie ou se retirer de la compétition.
2. L'arbitre décide si une équipe a la permission de reprendre sa chorégraphie plus tard dans la compétition. Si ceci est autorisé, l'équipe doit reprendre sa chorégraphie entière, mais ne recevra un score qu'à partir du moment auquel l'interruption s'est présentée.
3. Quand une équipe est censée reprendre sa chorégraphie, mais n'arrive pas à la reprendre entièrement, cette équipe recevra un score basé sur l'exécution inférieure.

C. Blessures

1. Les seules personnes qui peuvent arrêter une routine à cause d'une blessure sont : a) l'arbitre, b) le responsable de l'équipe exécutive, c) la personne blessée.

2. L'arbitre décide si une équipe a la permission de reprendre sa choréographie plus tard dans la compétition. Si on lui autorise, l'équipe doit reprendre sa choréographie depuis le début, mais ne recevra un score qu'à partir du moment auquel l'interruption s'est présentée.
3. Quand une équipe est censée reprendre sa choréographie, mais n'arrive pas à la reprendre entièrement, cette équipe recevra un score basé sur l'exécution inférieure.
4. La personne blessée ne peut pas retourner sur le praticable sauf quand :
- a) Les juges reçoivent la permission du personnel médical, des parents (si présents) et du responsable de l'équipe.
 - b) Quand le personnel médical ne donne pas sa permission, le participant ne peut seulement retourner à la compétition que lorsqu'un parent ou tuteur signe un formulaire de participation. Quand on présume une commotion cérébrale le participant ne peut pas retourner à la compétition sans permission du personnel médical, même si le formulaire a été signé.

2.10. Interprétation

Chaque interprétation de chaque aspect de ses règles et chaque décision concernant la compétition est débattue avec la Fédération Belgian Cheerleading. La Fédération donnera son avis, basé sur le déroulement de la compétition.

2.11. Disqualification

Chaque équipe qui ne se tient pas aux règles et procédures établies dans ce présent règlement sera disqualifiée.

†

2.12. Juges

Quand une équipe présente sa choréographie, elle est jugée par un comité de juges certifiés qui utilise un système de 100 points.

2.13. Scores et classement

Les scoresheets individuels sont exclusivement utilisés par chaque juge. Chaque juge est responsable pour ses points et a l'autorité de modifier ses points avant que les totaux des équipes sont calculés. Les scores et classements sont seulement accessibles pour les coaches à la fin de la compétition.

2.14. Responsabilité finale

En participant à cette compétition chaque équipe accepte que la décision du juge soit définitive et ne peut donc être modifiée.

2.15. Déductions

Une déduction de 5 points par juge est appliquée quand une équipe ne se tient pas aux règles spécifiques.

Cette déduction n'est pas applicable à une infraction des règles appartenant au niveau inférieur.

En cas d'une infraction sur plusieurs aspect du règlement, ceci sera compté comme 1 infraction et donnera lieu à 1 déduction, 5 points par juge.

Si vous avez des questions sur l'un ou l'autre mouvement ou stunt envoyez un e-mail à info@belgiancheer.be

3. CHEERLEADING DIVISIONS

3.1. Sécurité générale et exigences d'une routine

1. Tous les athlètes doivent être supervisés durant les entraînements, évènements et fonctions officielles par un entraîneur qualifié.
2. Les entraîneurs doivent s'assurer d'évaluer correctement le niveau de leurs athlètes. L'entraîneur doit considérer le niveau d'habileté et capacité de l'individu, du groupe et de l'équipe afin de déterminer l'inscription de son équipe dans le niveau de performance approprié.
3. Toutes les équipes, entraîneurs et directeurs se doivent d'avoir un plan d'urgence en cas de blessure.
4. Tous les athlètes et entraîneurs ne doivent jamais être sous l'influence d'alcool, de narcotique, de substance améliorant la performance, ou d'autres médicaments qui entrave la capacité de superviser et exécuter une routine en toute sécurité, lors d'un entraînement ou d'une performance.
5. Les athlètes doivent s'entraîner et se produire sur une surface de performance adéquate et sécuritaire à la pratique du sport. Les éléments techniques tels que les stunts, pyramides, les projections et la gymnastique ne peuvent être effectués sur du béton, de l'asphalte, des surfaces humides ou mouillées, inégales ou avec des obstructions.
6. Des souliers à semelle souple doivent être portés lors de toute activité en cheerleading. Les chaussons de danse classique et/ou de gymnastique, bottes et/ou autres souliers de danse ne sont pas permis. Les souliers doivent avoir une semelle rigide.
7. Les bijoux de toutes sortes sont interdits. (Incluant mais ne se limitant pas aux boucles d'oreilles, les piercings au nez, langue, nombril ou au visage, les bijoux en plastique, bracelets, les bagues, les colliers et les épinglons sur les uniformes) « *Les bijoux doivent être retirés de la partie du corps, les colliers ne sont pas autorisés.* » (Exception: medical ID tags/bracelets).
8. L'uniforme, ainsi que la musique et les mouvements doivent être appropriés à l'âge du groupe et décents pour un public de tous les âges.
Les uniformes ne peuvent pas avoir de parties dans lesquels l'athlète ou un co-équipier peut se coincer pendant l'activité.
A des fins de promotion du sport international et de l'image athlétique mondiale du Sport Cheer, il est recommandé aux athlètes de concourir dans une tenue d'équipe qui n'expose pas intentionnellement le ventre/la partie médiane de l'athlète lorsque l'athlète est en position debout. Pour des raisons de sensibilisation, ce n'est qu'une recommandation pour l'instant.
9. Tout appareil servant à augmenter la hauteur d'une projection est interdit.
10. Les pompons, drapeaux, bannières, pancartes, mégaphones et morceaux de vêtements sont les seuls accessoires permis. Les accessoires comprenant un poteau ou autres supports ne peuvent être utilisés lors de stunts (projections et pyramides incluses) ou gymnastique. Tous les accessoires doivent être déposés de façon sécuritaire. (**Exemple:** *jeter une pancarte rigide sur le praticable du haut d'un stunt n'est pas permis*) Les accessoires sont aussi interdits dans la catégorie groupstunt.
11. Les supports, les attelles et les moulages souples qui ne sont pas modifiés par rapport à la conception / production originale du fabricant ne nécessitent pas de rembourrage supplémentaire. Les supports, attelles et moulages souples qui ont été modifiés par rapport à la conception/production originale du fabricant doivent être rembourrés avec un rembourrage en mousse à cellules fermées à récupération lente d'au

moins 1,27 cm d'épaisseur si l'athlète est impliqué dans des cascades, des pyramides, culbutes ou lancers. Un athlète portant un plâtre dur (exemple : fibre de verre ou plâtre) ou une botte de marche ne doit pas être impliqué dans des cascades, des pyramides, des culbutes ou des lancers.

12. Lorsqu'un élément est permis dans un niveau, il est automatiquement permis dans un niveau supérieur.

13. Les spotteurs requis doivent faire partie de votre équipe et doivent être formés avec la technique appropriée.

14. Les descentes directes (incluant mais ne se limitant pas) sur les genoux, cuisses, fesses, ventre, dos ou en position split, etc. d'un saut, stunt ou position inversée, sont interdits sauf si la majorité du poids est d'abord absorbé par les mains ou pieds, ce qui diminue l'impact de la chute. Les shushinovas sont acceptées.

15. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autre que les cheveux) sur la surface de performance quand la musique débute.

Exception : *les flyers peuvent avoir leurs pieds dans les mains des bases si les mains des bases sont appuyées sur la surface de performance.*

16. Les athlètes qui sont présents au début d'une routine doivent rester les mêmes tout au long de cette routine. Un athlète n'est pas autorisé à être «remplacé» par un autre athlète pendant une routine.

17. Pendant les entraînements ou les performances, un athlète ne doit pas avoir en bouche de chewing gum, bonbon, même pastille contre la toux, ou tout autre élément comestible ou non comestible, qui peut provoquer un étouffement.

18. Les divisions Senior Groupstunt et Senior Partnerstunt doivent suivre les règles de la division Premier. Les divisions Junior Groupstunt et Junior Partnerstunt doivent suivre les règles de la division Elite. Les attributs ne sont pas autorisés.

19. Chaque équipe participante doit être assurée en cas d'accidents. L'organisation n'est pas responsable en cas d'accidents.

3.2. TEAM CHEER Level 3

LEVEL 3- GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

- A. Toute gymnastique doit partir du sol et atterrir au sol.^[SEP]
Clarification: le/la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à ^[SEP]une transition de stunt. Rebondir dans une position sur le ventre dans un stunt est permis.^[SEP]
Exemple : rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou d'une connexion pour enchaîner un salto arrière serait d'enfreindre ce règlement pour les niveaux 1 à 5. Une séparation claire entre la gymnastique et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également applicable si vous effectuez un ^[SEP]flic à l'arrêt sans rondade.
- B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers, un stunt, un individu ou un accessoire est interdite.
Clarification : Une personne peut sauter (rebond) par-dessus un autre individu.^[SEP]
- C. La gymnastique en tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.^[SEP]
- D. Les plongeurs (dive rolls) sont permis ^[SEP]
Exception 1 : Les plongeurs en position du signe/arqué sont interdits.^[SEP]
Exception 2 : Les plongeurs incluant des rotations (twists) sont interdits.^[SEP]
- E. Les sauts ne sont pas considérés comme des éléments de gymnastique du point de vue des pénalités. Par ^[SEP]conséquent, si un saut est inclus dans une séquence de gymnastique, le saut créera une séparation dans cette séquence.^[SEP]
Exemple: si un athlète, niveau 3, exécute la série suivante: rondade, toe touch, flic arrière, salto arrière, ceci serait considéré illégal puisqu'un salto n'est pas permis dans les règlements de gymnastique à l'arrêt niveau 3.

LEVEL 3 – GYMNASTIQUE À L'ARRÊT

- A. Les saltos (flips) à l'arrêt sont interdits
Clarification: Les sauts combinés à un $\frac{3}{4}$ de salto avant ne sont pas permis.
- B. Les séries de flics (avant et arrière) sont permises
- C. Aucune rotation (twist) n'est permise dans une acrobatie aérienne.
Exception: La rondade est permise

LEVEL 3- RUNNING TUMBLING

- A. Les saltos (flips) :
1. Les saltos arrière peuvent seulement être fait dans la position groupée et doivent être précédés d'une rondade ou d'une rondade flic(s) arrière.
Exception: Les éléments tels que : roue sans main, course salto avant et trois quart (3/4 front flips) de salto avant sans permis.
Exemple d'éléments illégaux: Les saltos tels que : x-out, salto arrière tendu, salto arrière tendu step out, tempo (whip), salto arrière carpé (pike), saut de main aérien et arabian.
Clarification: un saut de main (out tout autre habileté gymnique) enchaîné d'un salto avant est illégal.
 2. Il est permis de faire d'autres habiletés, qui ont un support minimal d'une main sur le sol, avant d'effectuer la rondade ou rondade flic arrière.
Exemple: sauts de main et renversements avant enchaînés d'un salto arrière est permis.
 3. Les roues enchaînées d'un salto groupé et/ou roue flics enchaînés d'un salto arrière ne sont

pas permises.

4. Les roues sans main, les front-tucks et les $\frac{3}{4}$ des sauts périlleux avant sont autorisés.

Clarification : *Un saut de mains avant (ou toute autre compétence de tumbling) dans un front tuck n'est pas autorisé.*

- B. Aucun mouvement de gymnastique n'est permis après un salto ou une roue sans main

Clarification : *si un élément de gymnastique est effectué après la roulade (avant ou arrière) ou après le salto (avant ou arrière), au minimum un pas doit être fait avant de débiter le prochain élément et ce dans le but de bien séparer les deux passes de gymnastique. L'athlète doit faire un pas supplémentaire pour sortir d'un saut périlleux. Toutefois, si l'athlète termine l'exercice avec les deux pieds joints, un seul pas suffit pour créer une nouvelle passe acrobatique.*

- C. Aucune rotation (vrille ou twist) n'est permise dans une acrobatie aérienne.

Exception: *La rondade et la roue sans main sont permises.*

LEVEL 3 – STUNTS

- A. Un spotteur est requis pour chaque flyer soutenue au dessus du niveau des épaules.

- B. Les stunts en extension sur une jambe sont permis. ^[L]_[SEP]

- C. Les montées et transitions avec rotation de type vrille (twist) :

1. Les montées et transitions impliquant une rotation de type vrille (twist) sont limitées à une (1) rotation de la flyer (1 tour) par rapport à la surface de performance.

Clarification : *Dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la flyer excède 1 tour. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la flyer pour déterminer le nombre total de rotation effectuée par la flyer dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position (« hit »), un stunt à deux jambes au niveau des épaules par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair et défini, ils peuvent enchaîner le stunt en ajoutant une rotation.*

2. Les transitions, impliquant une (1) rotation de type vrille (twist), doivent débiter et atterrir au niveau des épaules (prep) ou plus bas seulement.

Exemple : *une montée impliquant une rotation de la flyer (full up) jusque dans une position en extension est interdite.*

3. Lorsque la transition va jusqu'en extension ou que la transition provient d'une position en extension, il est permis à la flyer de faire maximum une demi-rotation (1/2 tour) de type vrille (twist). ^[L]_[SEP]

Clarification : *dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la flyer excède un demi tour (1/2 tour).*

- D. Durant les transitions, au moins une (1) base doit demeurer en contact avec la flyer. ^[L]_[SEP]

Exception : *Voir les mouvements de relâche. ^[L]_[SEP]*

- E. Aucun salto libre n'est permis dans les montées et transitions. ^[L]_[SEP]

- F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé.

Clarification 1 : Cette règle s'applique au torse d'un athlète (section médiane du corps d'un athlète) qui ne se déplace pas sur ou sous le torse d'un autre athlète ; cela ne concerne pas les bras ou les jambes d'un athlète.

Clarification 2 : Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse (section médiane du corps d'un athlète) d'une autre voltige, que la cascade ou la pyramide soit séparée ou non.

Exemple : un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules est illégal.

Exception : Une personne peut sauter par-dessus un autre individu. ^[L]_[SEP]

- G. Les attrapées en split à une seule base sont interdites.

- H. Les doubles cupies à une seule base, doivent avoir un spotteur pour chacune des flyers.

- I. Les voltiges à une jambe en extension ne peuvent pas se connecter à une autre voltige en extension.
- J. Level 3 – Stunts – Mouvements de relâche
1. Les mouvements de relâche sont permis mais ils ne peuvent pas aller plus haut que le niveau des bras en extension.^[LSEP]
Clarification : Si le mouvement de relâche dépasse le niveau des bras en extension, il sera considéré comme une projection et/ou un démontage et doit suivre les règlements des projections et/ou démontages appropriés au niveau. Pour déterminer la hauteur du mouvement de relâche, au plus haut point de relâche, la distance entre les hanches et les bras des bases en extension sera utilisée pour déterminer la hauteur du mouvement de relâche. Si cette distance est plus grande que la longueur des jambes de la flyer, ce sera considéré comme une projection ou un démontage et doit suivre les règlements des projections et démontages appropriés au niveau.^[LSEP]
 2. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir dans une position inversée. Relâcher d'une position inversée à une position non inversée est interdit.^[LSEP]
 3. Les mouvements de relâche doivent débuter en dessous du niveau des épaules (prep) et être attrapés au niveau des épaules ou plus bas. Les mouvements de relâche ne peuvent pas dépasser le niveau des bras en extension.^[LSEP]
 4. Les mouvements de libération qui atterrissent dans une position non droite doivent avoir trois (3) attrapeurs pour un stunt à base multiple et deux (2) attrapeurs pour un stunt à base simple.
 5. Pendant le mouvement de relâche, il est permis d'effectuer une (1) seule habileté/truc et aucune rotation de type vrille (0 twist). Seules les habiletés exécutées pendant le mouvement de relâche comptent. Conséquemment, arriver immédiatement sur une figure à 1 jambe ne compte pas comme une habileté.^[LSEP]
Exception: Il est permis de faire jusqu'à une rotation dans un log roll. Le log roll doit atterrir en position cradle ou dans une position du corps à plat, couchée ou horizontale (ex : dead man ou sur le ventre).^[LSEP]
Clarification : Les rouleaux de bois à base simple doivent avoir deux attrapeurs. Les rouleaux de bois à base multiple doivent avoir trois capteurs.
 6. Les mouvements de relâche doivent retourner aux bases d'origine.^[LSEP]
Clarification : un individu ne peut atterrir sur le sol de performance sans assistance.^[LSEP]
Exception 1: Voir règlement C des démontages.^[LSEP]
Exception 2: Effectuer un démontage à partir d'un vrai double cupies.^[LSEP]
 7. Les hélicoptères ne sont pas permis.
 8. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.^[LSEP]
 9. Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.^[LSEP]
 10. Les flyers dans les mouvements de relâche séparés ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les uns avec les autres.^[LSEP]
Exception : Effectuer un démontage à partir d'un vrai double cupies.
- K. Level 3 – Stunts – Inversions
1. Pas de stunts inversés plus haut que le niveau des épaules. La connexion et le support de la flyer avec la (les) base(s) doit être fait au niveau des épaules ou plus bas.^[LSEP]
Exception : dans un stunt à plusieurs bases, une roulade suspendue qui arrive en position cradle, en position accroupie, en position couchée dans un stunt au niveau des épaules ou sur la surface de performance est permis. La roulade suspendue doit être soutenue par deux mains. Les deux mains de la flyer doivent être connectées à une main distincte de la (les) base(s).^[LSEP]
 2. Les inversions sont limitées à 1 rotation de type vrille (1/2 tour/twist).^[LSEP]
Exception 1: dans un stunt à plusieurs bases où la flyer effectue une roulade suspendue, il est permis à la flyer de faire jusqu'à 1 rotation de type vrille (voir exception #1 ci-dessus).
Exception 2: dans une roulade arrière suspendue (stunt à plusieurs bases), la flyer ne peut pas effectuer de rotation de type vrille (twist).

3. Les roulades suspendues avant dépassant ½ vrille doivent atterrir en cradle
Exception : Dans une roulade arrière suspendue à plusieurs bases, la personne du haut ne peut pas faire de torsion.
 4. Les inversions, qui se dirigent vers le bas, sont seulement permises en bas du niveau des épaules et doivent être assistées par un minimum de 2 bases positionnées du niveau de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules. La flyer doit demeurer en contact^[SEP] avec une des bases d'origine.
Clarification 1 : Le stunt ne peut pas passer au niveau de la hauteur des épaules et par la suite, être inversé sous la hauteur des épaules (le momentum de la flyer qui descend est la priorité numéro un).^[SEP]
Clarification 2 : Les attrapeurs doivent physiquement toucher la flyer de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules.
Clarification 3 : Les stunts à 2 jambes où la flyer se replie sur elle-même en position carpée (la crêpe/pancake) ne sont pas permis dans le niveau 3.^[SEP]
 5. Les inversions, qui se dirigent vers le bas, ne peuvent se toucher/entrer en contact les unes avec^[SEP] les autres.^[SEP]
- L. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une flyer lorsqu'elles (les bases) sont placées dans une position inversée ou en pont.^[SEP]
Clarification : Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une flyer.

LEVEL 3 – PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages du niveau 3 et sont permises jusqu'à 2 personnes de haut.
- B. Le support primaire de la flyer doit être une base.^[SEP]
Exception : Voir les pyramides - mouvements de relâche.
- C. Les stunts en extension sur une jambe ne peuvent pas être supportés ou connectés par d'autres stunts en^[SEP] extension.
- D. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer sous ou par-dessus un autre stunt, pyramide ou individu séparé.
Exemple : un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules est interdit.)
- E. Toute habileté permise dans pyramides mouvements de relâche niveau 3 est également permise si le contact est maintenu avec une base et deux personnes effectuant une connexion.^[SEP]
Les acrobaties avec vrille et les transitions vers des compétences étendues sont autorisées jusqu'à une vrille, si elles sont reliées à au moins un support de niveau prépa ou inférieur et à au moins une base. La connexion à l'attelle doit se faire main/bras à main/bras. La connexion main/bras n'inclut pas l'épaule.
- F. Level 3 – Pyramides – Mouvements de relâche
Toute compétence autorisée dans le cadre des "Mouvements de libération des pyramides" de Median est également autorisée si elle reste connectée à une base et à deux bracelets. Chaque fois qu'une personne supérieure est libérée par les bases pendant une transition pyramidale et qu'elle n'adhère pas aux règles suivantes (ci-dessous), la personne supérieure doit atterrir dans un berceau ou descendre sur la surface d'exécution et doit suivre les règles médianes "Descente".
 1. Durant une transition de pyramide, la flyer peut passer plus haut que deux (2) personnes de hauteur lorsqu'elle est en contact physique directe avec minimum deux (2) personnes au niveau des épaules (prep) ou plus bas.
Clarification 1 : Les stunts et les transitions avec torsion sont autorisés jusqu'à une torsion, s'ils sont connectés à au moins deux bracelets de niveau prépa ou inférieur avec des connexions bras/bras. La connexion doit être faite avant l'initiation de la compétence et doit rester en contact pendant toute la durée de la compétence.
Clarification 2 : Les dégagements médians en pyramide peuvent incorporer des dégagements stunt qui maintiennent le contact avec une autre personne supérieure, à

condition que le dégagement réponde aux critères établis dans les règles médianes "Dégagements stunt" ou "Démontages"..

2. La flyer doit demeurer en contact directe, bras à bras, avec minimum deux (2) personnes au niveau des épaules (prep level) ou plus bas. L'un de ces contacts doit être dans une connexion main/bras à main/bras ; l'autre peut être soit dans une connexion main/bras à main/bras, soit dans une connexion main/bras à pied/jambe inférieure (sous le genou).

Clarification 1 : Les mouvements de lâcher de la pyramide doivent être soutenus sur deux côtés distincts (c'est-à-dire côté droit et côté gauche, côté gauche et côté arrière, etc.) par deux bretelles distinctes. Une personne de tête doit être soutenue par deux des quatre côtés (avant, arrière, droite, gauche) de son corps.

Clarification 2 : Il n'est pas permis d'avoir deux bretelles sur le même côté.

Clarification 3 : Le contact entre une personne de tête et la ou les bases qui sont en contact avec la surface de jeu doit se faire AVANT de perdre le contact avec la ou les bretelles.

3. Le poids primaire ne peut être supporté au 2ème niveau.

Clarification : La transition doit être continue.

4. Les transitions de libération ne peuvent pas impliquer un changement de base.
5. Ces types de transitions doivent être attrapés par minimum deux personnes (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur):
 - a. Ces personnes doivent être en position stationnaire.
 - b. Ces personnes doivent avoir un contact visuel avec la flyer durant toute la transition.
6. Les mouvements de libération ne peuvent pas être étayés/connectés aux personnes supérieures au niveau de la préparation.

G. Level 3 – Pyramides – Inversions

1. Les inversions dans les pyramides doivent suivre les règlements des stunts – inversions du niveau 3.
2. Une flyer peut passer par une position inversée, pendant une transition de pyramide, si elle demeure en contact directe avec au moins une base qui a les deux pieds au sol. Cette base peut tendre ses bras lors de la transition, si l'élément débute et se termine dans une position au niveau des épaules ou plus bas.

Exemple : une flyer couchée sur le dos en position split (flat back split), qui effectue une ^L_{SEP}roulade afin de revenir dans une position de départ (accroupi ou pied au sol) est permis, même si ^L_{SEP}la base tend ses bras durant la position inverse.

Exemple d'habileté illégale : une flyer couchée sur le dos en position split (flat back split), qui effectue une roulade puis arrive dans une position en extension est un élément illégal, puisque la ^L_{SEP}flyer n'est pas d'abord arrivée au niveau des épaules ou plus bas.

H. Level 3 – Pyramides – Mouvements de relâche avec inversions soutenues:

1. Dans les transitions des pyramides, il est interdit d'effectuer une inversion lorsqu'il y a un relâchement des bases.

LEVEL 3 – DÉMONTAGES

(Note : Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les flyers sont relâchées pour atterrir en cradle ou assistées à la surface de performance)

- A. Les pop cradles de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la flyer lors de l'attrapée.
- B. Les pop cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux (2) attrapeurs en plus d'un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la flyer lors de l'attrapée ^L_{SEP}.
- C. Les démontages doivent revenir à la (aux) base(s) d'origine. Tout démontage sur la surface de

performance, provenant d'un stunt ou d'une pyramide au dessus du niveau de la taille, doit être assisté par une base d'origine. Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter une flyer sur la surface de performance sans assistance. Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune compétence supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous sont les seuls démontages sur le sol de performance permis et qui ne nécessitent pas d'assistance.

Clarification : D'un stunt plus haut que le niveau de la taille, un individu ne peut pas atterrir sur le sol de performance sans assistance.

- D. Seuls les démontages type pop downs, cradles standards et ¼ de rotation de type vrille (1/4 de tour) sont permis de tout stunt à une jambe.
- E. Les démontages de type vrille (twist) sont permis jusqu'à maximum 1 ¼, de rotation de tous stunt à deux jambes.
Clarification: un démontage de type vrille (twist) à partir d'un "faux" cupie (plateforme) n'est pas permis. Ce stunt n'est pas considéré comme un stunt à deux jambes. Il y a des exceptions spécifique pour ce stunt (plateforme) dans le niveau 4, sous montées et transistions twist niveau 4 seulement.
- F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous un démontage, et un démontage ne peut être projeté par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- G. Dans les démontages de stunts à deux jambes, il est possible d'exécuter une (1) habileté/truc durant le démontage.
- H. Tout démontage impliquant une habileté (Exemple: twist, toe touch), d'un stunt plus haut que le niveau des épaules, doit être attrapé en position cradle.
- I. Aucun démontage de type salto libre (flip), libre n'est permis.
- J. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer
- K. Les flyers dans les démontages séparés ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les unes avec les autres.
- L. Les tensions drops/rolls sont interdits.
- M. Dans les pops cradle d'un vrai double cupies à une seule base, il doit y avoir deux attrapeurs pour chacune des flyers. Ces attrapeurs et bases doivent être en position stationnaire avant le début du démontage.
- N. Les descentes à partir d'une position inversée ne peuvent pas être vrillées.

LEVEL 3 – PROJECTIONS ('Tosses')

- A. Un maximum de quatre (4) bases est permis pour toute projection. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la flyer pendant la projection et peut assister la flyer sur le panier.
- B. Les projections doivent être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent atterrir en position cradle. La flyer doit être rattrapée par minimum trois (3) bases d'origine dont une positionnée derrière la flyer au niveau de la tête et les épaules. Les bases doivent être stationnaires durant la projection. Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer
Exemple: Les baskets travel sont interdits.
- C. Les projections avec salto (flip), inversions ou encore qui se déplacent intentionnellement (basket travel) sont interdites.
- D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus, sous ou à travers une projection et aucune projection ne peut être lancée par dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- E. Durant les projections, jusqu'à maximum une (1) habileté est permise. Lors des projections de type vrille (twist), maximum une rotation est permise.
Exception : boule X est permis dans ce niveau.
(Exemple 1, légal: toe-touch, boule X, carpé (pike), dauphin (pretty-girl).

(Exemple 2 illégal: Switch kick, pretty girl kick, kick twist, double toe touch.)^{SEP}

Clarification : la position arquée (arch) ne compte pas comme une habileté.

Exception : Un lancer de balle X est autorisé à ce niveau en tant qu'"EXCEPTION".

F. Lors des projections de type vrille (twist), aucun autre élément que la rotation n'est permis.

Exemple: No kick fulls,, 1/2 tour toe touch sont interdits.

G. Les flyers effectuant les projections ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les uns avec les autres.

H. Une seule flyer est permise durant une projection (1 flyer par panier ou équipe).

3.3. SCORE SHEETS - CHEER

Distribution des points dans les catégories cheer :

Critères des juges	Déscription	Points
Cheer Criteria	L'équipe réussit à inspirer le public. L'équipe utilise des pompons, bannières, pancartes, mégaphones, stunts et pyramides pour guider son public.	10
Partner Stunts	Exécution des habiletés, niveau de difficulté (level, quantité de bases et de stunts exécutés en même temps), variété.	25
Pyramides	Difficulté, transitions, montés et démontages des stunts, exécution, timing et créativité.	25
Basket Tosses (projections)	Exécution des habiletés, hauteur, synchronisation, variété.	10
Tumbling	Tumbling en groupe, exécution des habiletés (les jumps*/sauts inclus), difficulté, technique appropriée, synchronisation.	10
Flow of the Routine / Transitions	Exécution des différents éléments : timing, fluidité, transitions, ...	10
Overall Presentation, Crowd Appeal, Dance	Présentation en général, la danse* et l'effet sur le public.	10
TOTAL		100

* les sauts et la danse ne sont applicables que dans les divisions All Girl

4. DIVISION DANSE

4.1. Catégorie

POMDANCE

Il est obligé d'utiliser des pompons durant la routine entière. Les qualités importantes d'une routine de pom dance sont : la synchronisation et les effets visuels accompagnés par une bonne technique de danse et de pom. Les mouvements doivent être précis et affiniés. L'équipe doit être synchronisée et doit former un tout. Il est important d'avoir une routine avec des effets visuels, de changements d'hauteur, du travail d'équipe, des changements de formation, ...

Plus d'information sur le scoresheet.

4.2. Choréographie et vêtements

1. Les choréographies vulgaires, évocateurs, offensives sont inappropriés et pour ça indésirables. De même pour les vêtements, la musique et le maquillage.
2. Les routines et les choréographies doivent être appropriés pour le public entier. Un élément est défini comme vulgaire ou évocateur quand il implique quelque chose inapproprié et évocateur, ou quand il est de caractère sexuel.
3. Les équipes ne doivent pas compromettre l'intégrité de la surface de performance (exemples : résidus de sprays, poudres, huiles, etc.).
4. L'utilisation du feu, de gaz nocifs, d'animaux vivants et d'autres éléments potentiellement dangereux est strictement interdite.
5. Les choréographies, vêtements, maquillage et/ou musique peuvent influencer l'impression générale des juges et donc aussi leur score.
6. Les vêtements portés doivent être sans danger et doivent assez couvrir le corps. Des problèmes avec les vêtements qui résultent à l'exposition d'un membre de l'équipe peuvent mener à une disqualification. Ceci peut être évité en vous assurant d'avoir assez entraîné dans les vêtements.
7. Il est obligé de porter des collants en dessous des culottes, hot pants ou shorts courts.
8. Il est obligé de porter des chaussures durant la compétition. Il est interdit de danser pieds nus ou de danser en chaussettes, des talons, des patins à roulettes ou d'autres chaussures inappropriées au sport.
9. Les bijoux qui font partie de la tenue sont permis.
10. Tous les garçons/hommes doivent porter un t-shirt qui peut être sans manches.
11. Les cheers et les chants ne sont pas permis.
12. Un athlète ne doit pas avoir de chewing-gum, de bonbons, de pastilles contre la toux ou d'autres articles comestibles ou non comestibles de ce type, susceptibles de provoquer un étouffement, dans sa bouche pendant l'entraînement et/ou la performance.

4.3. Attributs

Les seuls attributs permis sont les pompons qui doivent être utilisés durant la routine entière. Les participants masculins ne sont pas obligés d'utiliser des pompons.

4.6. Règles spécifiques – Freestyle Pom Senior

A. Exécuté par des particuliers

1. Compétences inversées:

- A. Les compétences inversées non aéroportées sont autorisées. (Exemple : poirier).
- B. Les habiletés inversées aéroportées avec appui de la main ne sont pas autorisées en tenant des pompons et/ou des vêtements (par exemple, utilisés à des fins de chorégraphie).
- C. Les habiletés inversées en vol avec appui des mains qui atterrissent dans une inversion perpendiculaire ou une inversion des épaules sont autorisées tant que l'athlète ne tient pas de pompons et/ou de vêtements. (par exemple, utilisé à des fins de chorégraphie).

2. Habiletés avec rotation des hanches au-dessus de la tête :

- A. Qui comprend le soutien des mains doit utiliser la ou les mains libres de tout matériel dans la ou les mains de soutien pour la compétence. (Exception : les roulades avant et les roulades arrière sont autorisées.)
- B. Les compétences non aéroportées sont autorisées.
- C. Les habiletés aériennes avec appui des mains sont autorisées à condition qu'elles soient limitées à 2 habiletés consécutives de rotation des hanches au-dessus de la tête.
- D. Les compétences aéroportées sans appui des mains sont autorisées à condition que :
 - N'implique pas plus d'une transition en torsion.
 - Ne se connecte pas à une autre compétence qui est en l'air avec une rotation des hanches au-dessus de la tête sans appui des mains.
 - Sont / sont limités à 2 habiletés consécutives de rotation de la hanche au-dessus de la tête.

3. Les culbutes simultanées sur ou sous un autre athlète qui incluent une rotation de la hanche au-dessus de la tête par les deux athlètes ne sont pas autorisées.

4. Seules les chutes sur l'épaule, le dos ou le siège sont autorisées à condition que la taille de la personne en vol ne dépasse pas le niveau des hanches (Clarification : les chutes directement sur le genou, la cuisse, le devant ou la tête ne sont pas autorisées).

5. Atterrir en position de pompes sur la surface de performance à partir d'un saut dans lequel les jambes sont devant le corps et se balancent derrière n'est pas autorisé.

B. Exécuté par des groupes et des paires

Les ascenseurs et les partenariats sont autorisés, mais non obligatoires, avec les limitations suivantes :

1. Au moins un athlète de soutien doit maintenir un contact direct avec la surface de performance lorsque la hauteur de l'habileté de l'athlète performant dépasse le niveau des épaules.

2. Au moins un athlète de soutien doit maintenir le contact avec le(s) athlète(s) performant(s) tout au long de l'épreuve au-dessus du niveau des épaules. Exception : lorsqu'un athlète performant est soutenu par un seul athlète de soutien, il peut être libéré à n'importe quel niveau dans les conditions suivantes :

- A. L'athlète performant ne passe pas par une position inversée après le lâcher.
- B. L'athlète performant est soit attrapé par, soit soutenu sur la surface de performance par un ou plusieurs athlètes de soutien.
- C. L'athlète performant n'est pas pris en position couchée.
- D. Tout athlète de soutien doit avoir les mains libres pendant toute la durée de l'habileté pour aider au soutien / rattraper / relâcher au besoin.

3. La rotation de la hanche au-dessus de la tête du ou des athlètes performants est autorisée à condition que le contact entre l'athlète performant et au moins 1 athlète de soutien soit maintenu jusqu'à ce que l'athlète performant revienne sur la surface de

performance ou revienne en position verticale.

4. Une inversion verticale est autorisée à condition :

- A. Le contact entre l'athlète performant et au moins 1 athlète de soutien est maintenu jusqu'à ce que l'athlète performant retourne sur la surface de performance ou revienne en position verticale.
- B. Au moment où la hauteur des épaules de l'athlète performant dépasse le niveau des épaules, il y a au moins un athlète supplémentaire à repérer qui ne supporte pas simultanément le poids de l'athlète performant. (Clarification : lorsqu'il y a 3 athlètes de soutien, une place supplémentaire n'est pas requise.)
- C. Exécuté par des groupes et des paires : Démontage vers la surface de performance

Clarification : Peut être assisté mais pas obligatoire.

Un athlète performant peut sauter, bondir, marcher ou pousser un ou plusieurs athlètes accompagnateurs à condition :

- Le point le plus élevé de l'habileté lancée n'élève pas les hanches de l'athlète performant au-dessus du niveau de la tête.
- L'athlète performant ne passe pas par la position couchée ou inversée après le lâcher.

Un(des) athlète(s) accompagnateur(s) peut lancer un athlète performant à condition :

- Le point le plus élevé du lâcher/lancer n'élève pas les hanches de l'athlète performant au-dessus du niveau de la tête.
- L'athlète performant n'est pas en décubitus dorsal ou inversé lorsqu'il est relâché.
- L'athlète performant ne passe pas par une position couchée ou inversée après le lâcher¹.

Une personne exécutante peut sauter, bondir, marcher ou pousser une ou plusieurs personnes de soutien à condition :

4.6. Scoresheets

Critères des juges		Description	Points
TECHNIQUE	Execution of Pom Motion Technique	Les lignes des bras, utilisation des niveaux, déplacements, les mouvements sont forts et précis.	5*
	Execution of Dance Technique	Comportement des bras/torse/hanches/jambes/mains/pieds, contrôle du corps, extensions, équilibre, style de mouvement.	5*
	Execution of Technical Skills	Bonne exécution des sauts, tours, lifts, partnering etc.	5*
GROUP EXECUTION	Synchronization / Timing with Music	Danser comme un tout sur la musique	10
	Uniformity of Movement	Les mouvements sont les mêmes pour chaque personne, clairs et propres.	10
	Spacing	Espacement correct et égal entre les individus sur le praticable durant la routine et les transitions.	10
CHOREOGRAPHY	Musicality / Creativity / Originality	Utilise les accents dans la musique, créativité, originalité.	15*
	Routine Staging/ Visual Effects	Les formations et les transitions, impact visuel, travail en équipe, utilisation de différents niveaux, oppositions, poms etc.	15*
	Degree of Difficulty	Niveau de difficulté des mouvements, tempo, ...	15*
OVERALL	Communication/ Crowd Appeal & Appropriateness	Apporter une chorégraphie dynamique qui interpelle le public. Appropriée à l'âge des danseurs et avec mouvements, musiques et vêtements appropriés.	10
TOTAL			100

* Des scores différents que sur le championnat National organisé par la BCF