



REGLES des COMPETITIONS

et le guide de la sûreté saison 2010/2011

Réglementation en pratique lors des événements et stages FASC

Les règlements de compétition de **FASC** se conforment aux aspects techniques et de sécurité des normes de l'**USASF** pour 2010/2011, telles qu'elles s'appliquent aux cheerleaders de toute l'Amérique ainsi que de nombreux autres pays. Il est de votre responsabilité d'avoir pris connaissance des règles USASF et ses exigences en matière de sécurité. Des exemplaires de la réglementation USASF peuvent vous être fournis, sur simple demande, par **FASC**. Dans la mesure du possible les règles sont citées exactement comme les normes. Toutefois, la division d'âges indiqués reflète la structure générale des équipes françaises et européennes, et sont conçus pour permettre à tous les participants de concourir. Les divisions ESP (**E**qual **S**kil **P**erformance = Performance pour l'égalité des niveaux) sont conçus pour donner des chances égales à tous.

DIRECTIVES GENERALES DE SECURITE

1. Toutes les équipes doivent être supervisées lors de toutes fonctions officielles par un directeur / entraîneur professionnel.
2. Les entraîneurs doivent exiger la maîtrise des compétences avant toute progression. Les entraîneurs doivent prendre en considération l'individu, le groupe et l'équipe, ainsi que les niveaux de compétences.
3. Toutes les équipes, les gymnases, les entraîneurs et les administrateurs doivent disposer d'un plan d'intervention d'urgence en cas de blessure.
4. Les athlètes et les entraîneurs ne doivent en aucune circonstance se trouver sous l'influence de l'alcool, de stupéfiants, de substances qui améliorent les performances physiques ou de médicaments en vente libre lors d'une répétition ou en représentation. Cette influence serait considérée comment faisant obstacle à la capacité de contrôler ou d'exécuter une chorégraphie/représentation en toute sécurité.
5. Les athlètes doivent s'entraîner et se produire sur une surface appropriée.
6. Les semelles de chaussures souples doivent être portées pendant la compétition. Aucune chaussure de danse / bottes, et / ou des pantoufles de gymnastique (ou similaire) ne sont autorisées. Les chaussures doivent avoir une semelle solide.
7. Les bijoux de toute sorte, y compris mais non limité à, des piercings à l'oreille, au nez, à la langue, au nombril et visage, bagues, bijoux en plastique, bracelets, colliers et pins sur les uniformes sont **interdits**. Les bijoux doivent être éliminés. (Exception: raison médicale - balises ou de bracelets d'identification. Les faux diamants sur un uniforme. Les faux diamants sont illégaux lorsqu'ils ont adhéré à la peau, sauf s'ils sont fixés à un uniforme. Les tatouages temporaires sont autorisés.)
8. Toute augmentation de la hauteur en utilisant des appareils pour la propulsion d'un concurrent est interdite. (Exception: sol/tapis à ressorts)
9. Les drapeaux, affiches, pompons, mégaphones, et morceaux de tissu sont les seuls accessoires autorisés. Les accessoires comportant des poteaux ou des appareils de soutien ne peuvent pas être utilisés en association avec aucun type de portés ou du tumbling. Tous les accessoires doivent être jetés en sécurité hors du danger (par exemple, lancer un panneau dur sur le tapis d'un porté serait illégal. Toute pièce de l'uniforme volontairement retiré et utilisé pour effet visuel sera comptée comme un accessoire.
10. Les plâtres qui sont durs et inflexible ou ont les extrémités rugueuses doivent être adéquatement couverts d'un matériau rembourré. Précision: La matière d'un rembourrage convenable doit être telle qu'elle protège à la fois l'athlète blessé et les autres athlètes.
11. Selon la grille de niveau, toutes les compétences autorisées pour un niveau particulier incluent toutes les compétences autorisées dans le niveau précédent.
12. Les spotters requis pour tous les niveaux doivent appartenir à vos propres membres d'équipe.
13. Les descentes sur les genoux, cuisses, ventre, dos ou en position split d'un saut, stunt ou position inversée sont interdits sauf si la majorité du poids est d'abord absorbé par les mains ou pieds, diminuant ainsi l'impact de la chute. Exemple : Les *shushinovas* sont acceptées.
14. La *routine* (le numéro) ne doit pas dépasser 2 minutes et 30 secondes. Les cheerleaders doivent avoir au minimum un pied sur la surface d'exécution lorsque la routine commence.
15. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autres que les cheveux) sur le praticable lorsque la routine commence. Exception: Les athlètes peuvent avoir les pieds dans les mains des bases si les mains des bases reposent sur le sol.
- 16. Lors des compétitions FASC, les athlètes ne peuvent pas concourir dans des catégories d'âge et de niveau différents dans la même compétition.**

FASC se réserve le droit de retirer, de fusionner ou de regrouper les catégories de division selon le nombre d'équipes entrant dans le but de créer une image équilibrée et équitable divisionnaire.