



# 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**kill **P**erformance = Performance pour l'égalité des niveaux) sont conçus pour donner des chances égales à tous.

# NIVEAU 6 Règles

## Tumbling Général 6

- A. Tout tumbling doit démarrer et d'atterrir sur le sol de la scène. (Exception: le tumbler peut [sans par la hanche au-dessus de tête de rotation] rebondir ses pieds dans une transition d'un porté. Un rebond d'une position couchée dans un porté est autorisé.)
- B. Tout tumbling par-dessus, sous ou à travers un porté, individu ou accessoire, n'est pas autorisé.
- C. Tout tumbling en maintenant ou en contact avec un accessoire n'est pas autorisé.
- D. Tout tumbling assisté ou en connexion avec une tierce personne n'est pas autorisé.
- E. 1. Dive rolls ou les plongeurs effectués dans une position de cygne / les arcades ne sont pas autorisées  
2. Dive rolls ou les plongeurs qui impliquent les vrilles ne sont pas autorisés.

## Tumbling Statiques ou avec Elan 6

- A. Les compétences sont autorisées jusqu'à des rotations avec 1 salto et 2 vrilles

## Portés 6

- A. Un spotter est nécessaire:
  - 1. lors des portés étendus avec un bras, autre qu'une extension, awesomes/cupies or liberties
  - 2. quand la montée/**transition** comporte une vrille ou un flip.
- B. Les montées en vrille et les transitions sont limitées à 2 rotations du flyer.
- C. Les saltos libres ou assistés et transitions sont autorisés. Les *Rewinds* doivent démarrer uniquement à partir du sol et sont limités à 1 salto et 2 rotations en vrille. Exception : Rewinds vers un cradle sont permis. **Tous les transitions, comportant les flips et attrapés au niveau de ou inférieur de l'épaule, doivent utiliser un attrapeur additionnel qui protégera la tête et le cou (ex. un flip qui atterrit dans une position straddle nécessite un spotter hands-on)**
- D. Les portés transitionnels peuvent impliquer un changement de bases.
- E. Les réceptions sur une base d'un grand écart lancé sont interdites
- F. Les awesomes/cupies doubles sur une base requièrent un spotter différent pour chaque personne en haut
- G. ~~Aucun porté, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous un autre porté, pyramide ou individu (par exemple, un shoulder sit sous une extension prep.)~~ **Annulé par USASF**
- H. **L6 Portés – Mouvement de Relâche**
  - 1. Les mouvements de relâche sont autorisés.
  - 2. Les mouvements de Relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.
  - 3. Les mouvements de Relâche doivent revenir aux bases d'origine.
  - 4. Les hélicoptères sont limités à une rotation de 180 degrés avec une demi-vrille et doivent être rattrapés par un minimum de 3 bases (catchers), un desquels soutient la tête et les épaules du flyer.
  - 5. Les mouvements de Relâche ne peuvent pas comporter un déplacement intentionnel.
- I. **L6 Portés - Inversions**
  - 1. Les inversions descendantes sont autorisées à niveau du prep ou inférieur et doivent être assistées par au moins 2 bases. Le flyer doit rester en contact avec une base.

## Pyramides 6

- A. Les pyramides sont limités à 2-1/2 personnes de haut.
- A. Pour les pyramides 2 ½ et haut il doit y avoir un spotter devant et derrière chaque personne au 3e niveau et doit rester en position tant que le flyer est à ce niveau. Les spotters peuvent se tenir légèrement sur le côté mais dans une position adéquate pour bien parer le flyer. Ils doivent maintenir un contact visuel avec le flyer tant qu'il est au 3e niveau. Ils ne peuvent être le support principal de la pyramide.
- B. **Les montées en salto libre doivent démarrer du sol et sont autorisés jusqu'à 1 salto et 1 rotations en vrille ou 0 salto et 2 rotations en vrille.**
- D. **L6 Pyramides – Mouvements de Relâche**
  - 1. Durant une transition de pyramide, un flyer peut passer par-dessus le niveau de 2 ½ de haut s'il maintient un contact physique direct avec au moins une personne en stunt à la hauteur des épaules ou plus bas.
- E. **L6 Pyramides - Inversions**
  - 1. Les portés en inversion sont limités à 2 et ½ de haut et doivent être supportés par au moins une personne en stunt à la hauteur des épaules ou plus bas.
  - 2. Les inversions descendantes d'un niveau plus haut que les épaules doivent être assistées par au moins 2 bases. Le flyer doit demeurer en contact avec 1 base d'origine ou un autre flyer.
- F. **L6 Pyramides - Mouvements de Relâche avec des Inversions Soutenues.**
  - 1. Les inversions soutenues sont limitées aux 1 - ¼ salto et 1 vrille rotations.
  - 2. Les inversions soutenues sont autorisées si le contact est maintenu avec un flyer au niveau maximum d'un prep et doivent être rattrapées par au moins 2 bases.

## Descentes 6

- A. Les cradles descendant de portés sur une base avec des vrilles supérieures à 1-1/4 rotations doivent avoir un spotter qui assiste le cradle avec au moins un bras/une main soutenant la tête et l'épaule du flyer.
- B. Les descentes vers le sol des portés et des pyramides doit être assistés.
- C. Les *twist cradles* (cradle en vrille) sont limités à 2-1/4 vrilles de tous portés jusqu'à hauteur de 2 personnes **et nécessite 2 attrapeurs**. Les cradles des pyramides comportant 2 personnes en haut sont autorisées jusqu'à 1-1/4 vrilles et requièrent 3 bases.  
(Exception: 2-1-1 thigh stands peuvent effectuer 2 vrilles seulement d'un porté de face. Ex. extension, liberty, heel stretch).
- D. **Les descentes en** saltos libres sont limités à 1 flip et 0 vrille.
- E. Les descentes en salto libre vers le sol ne sont pas autorisés.
- F. Les saltos à la surface d'un porté ou **sous des** pyramides au niveau d'un prep doivent être assistés par deux bases, l'une desquelles est une base d'origine.
- G. Les saltos qui démarrent au-dessus du prep ne sont pas permis. (Exception: 3/4 salto avant peut venir d'une pyramide 2-1/2 mais nécessite 2 bases et un spotter supplémentaire positionné à la tête et épaules du flyer. Un spotter peut se tenir légèrement sur le côté mais doit utiliser au moins une main/un bras afin d'attraper sous la tête et les épaules du flyer.
- H. Les tension drops/rolls de toute nature ne sont pas autorisés
- I. Lors des cradles dans les doubles awesomes / cupies sur une base, 2 "catchers" (attrapeurs) doivent réceptionner chaque personne en haut. Les catchers et les bases doivent être stationnaires afin d'accompagner la descente.

## Lancer 6

- A. Les tosses/lancers sont autorisés avec un maximum de 4 bases pour lancer. Une base doit être placée derrière la personne en haut au cours du lancé et peut aider le flyer dans le 'ride' du toss.
- B. Les tosses doivent être effectués à partir du niveau du sol et doivent atterrir dans une position de cradle, réceptionné par 3 bases minimum, dont l'une est placée pour rattraper la tête et les épaules du flyer.
- C. Les tosses avec les flips sont limités à 1 salto et 2 vrilles.
- D. Aucun porté, pyramide, individu ou accessoire ne peuvent se déplacer au-dessus, ou sous un toss, et un toss ne peut pas être lancé au-dessus, sous ou à travers de portés, pyramides, individus ou accessoires.
- E. Les *salto-toss* sont limités à 3-1/2 vrilles.
- F. Les flyers lancés vers un autre groupe de bases doivent être rattrapés en position de cradle par, au minimum, 3 bases stationnaires. Les bases ne peuvent exécuter d'autres éléments de la chorégraphie à ce moment et doivent conserver un contact visuel avec le flyer tout au long du lancé. Le toss est limité à 0 salto et une vrille et demi.  
(Exception : les salto  $\frac{3}{4}$  avant sans vrille sont permis).