



# Sommaire

**01. AVANT PROPOS** 

02. RÈGLES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ ET EXIGENCES DE LA COMPÉTITION

**03. LA ROUTINE CHEERLEADING ET DANSE** 

04. RÈGLEMENT TECHNIQUE

05. LEXIQUE CHEERLEADING ET DANSE

**06. GRILLE DE NOTATION** 

07. BONUS

08. MANQUEMENTS SÉCURITAIRES ET PÉNALITÉS





Notre compétition de CHEERLEADING & DANSE a pour but de promouvoir la discipline et le « Cheer Spirit » au travers d'une épreuve visant à proposer une routine chorégraphiée. Il s'agira de proposer une routine regroupant cheerleading et danse pour offrir aux spectateurs un show impressionnant et entrainant.

Nous nous attacherons au respect des valeurs du sport, regroupant respect, encouragement et fair-play, et ce durant toute la durée de la compétition.

## 02. RÈGLES GENERALES DE SÉCURITÉ ET EXIGENCES DE LA COMPÉTITION

### **Code de conduite :**

Les juges prêteront une attention particulière au respect des valeurs du sport et du code de conduite suivant :

- Respect des autres équipes, spectateurs, juges et du comité d'organisation.
- Respect du règlement communiqué en tout point.
- Déroulement de la compétition dans la bienveillance et le respect mutuel.
- Les athlètes et juges ne doivent pas être sous l'influence d'alcools, de narcotiques, de substances améliorant ou dégradant la performance qui entraveraient la capacité à exécuter ou juger une routine en toute sécurité.
- Toute violation au code de conduite sera jugée et susceptible d'entrainer des pénalités pouvant aller jusqu'à l'exclusion de la compétition.

## Date et lieu de la compétition :

- Dimanche 20 avril.
- Marseille: sur le campus de Luminy au sein du Techno Sport.
- Les athlètes performeront sur un praticable aux dimensions suivantes :
  12 m / 12 m

## **Composition des équipes :**

• Les équipes doivent comprendre entre 8 et 25 athlètes.



## Juges:

- Le jury sera composé d'au moins 3 juges qui veilleront au respect du règlement communiqué.
- Le jury sera composé : d'entraineurs et de juges appartenant au milieu du cheerleading, de la danse pompon et de la danse.
- Le jugement sera réalisé sur un document officiel au stylo bic, fourni par l'organisme. Tout autre document ne sera pas accepté.
- Toutes décisions des juges sont définitives. Aucune discussion n'est autorisée.
- Les juges pourront communiquer aux équipes, sur demande, leur notation et faire un retour une fois la compétition terminée.

## Distribution des notes :

La routine sera évaluée selon les critères établis par les juges. Chaque juge peut attribuer un maximum de 100 points par équipe.

- Somme des notes données par chaque juge. Dans le cas d'une table à 5 juges, la note la plus haute et la plus basse seront retirées.
- Le score final est calculé sur la moyenne du total obtenu.
- Si nécessaire, les points de pénalités pour infraction seront retirés du score final.

## Tenue de compétition – Uniforme :

## <u>Athlètes</u>

- Fermeture éclair, bouton pression et poche interdit sur les uniformes.
- Lunettes interdites. Exception lunettes verres incassables et élastiques pour les maintenir.
- Longueur des ongles : Responsabilité des équipes. En cas d'accident grave causé par des ongles jugés trop long, une sanction sera appliquée.
- Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.
- Les tenues de l'entièreté de l'équipe doivent être similaires.
- Les piercings et bijoux de toutes natures sont interdits. Doivent être retirés (bijoux et piercings) ou protégés (piercings) par un strap de couleur chair.
- Les chaussures doivent avoir une semelle lisse et être utilisées comme des chaussures de salle. (Semelle propre à une utilisation en Indoor)



## Ordre de passage :

L'ordre de passage des équipes sera déterminé par un tirage au sort le jour de la compétition. Chaque passage étant intercalé avec une finale sportive afin de laisser un temps de délibération aux juges.

## Échauffement et vérification :

- Pour l'échauffement les équipes se dirigeront, sur un créneau qui leur sera communiqué en fonction de leur ordre de passage, dans la salle du Cosec, comprenant un praticable.
- Chaque équipe aura un créneau d'une heure avant leur passage comprenant leur temps d'échauffement, leur temps de déplacement jusqu'au lieu de compétition et les 10 minutes nécessaires pour la vérification post performance de chaque athlète par les juges dans les vestiaires.
- Sur ce créneau les athlètes ont accès à une zone d'échauffement et au praticable pour un filage en musique. Un bénévole sera présent pour gérer le temps.

#### **Divers**:

- Les accessoires ne peuvent être jetés au travers du praticable. Un accessoire, quel qu'en soit la nature, doit être posé au sol après son utilisation volontairement. Le non-respect entrainera des pénalités.
- Les athlètes nécessitant du matériel de renforcement (structure médicale) : plâtres, bottes, attelles présentant une rigidité ne sont pas autorisés à exécuter des stunt, basket, pyramide et tumbling.
- Des Security Men seront fournis par la compétition, pour assurer la sécurité des athlètes lors de l'exécution de la routine.
- Les athlètes qui commencent une routine doivent rester les mêmes tout au long de la performance.
- Dans le cas où un souci de musique entrainant sa coupure se produirait, le jugement de la partie de la routine déjà exécutée sera maintenu. L'équipe pourra alors recommencer. Le jugement de la routine reprendra à l'endroit où il s'était arrêté.



## 03. La routine Cheerleading et Danse

La routine doit être construite et inclure des éléments techniques appartenant au cheerleading et à la danse pompon.

La routine devra ainsi se composer de mouvements de bras et de jambes, de danse, de saut, de stunts et basket toss, de pyramides ainsi que de tumbling. En plus de la maitrise technique, la créativité et l'originalité de la routine seront également évaluées.

## **Scand**

## Durée du scand:

- Temps minimum de 30 secondes de scand.
- Le scand doit être placé en début de routine.
- 20 secondes pour que les athlètes se mettent en place entre la fin du scand et le commencement de la musique.

## Composition du scand:

- -> Liste des accessoires utilisables :
  - Drapeaux avec ou sans bâton
  - Bannières
  - Pancartes

- Pompons
- Mégaphones
- Morceaux de tissu
- -> Les éléments techniques agrémentent le scand.

Attention, ces éléments techniques ne sont pas intégrés dans la note des éléments imposés et constituent une manière de valoriser votre scand. Ils ne sont cependant pas obligatoires.

- -> Manquements sécuritaires :
  - Dans le cas où un athlète trébuche ou se blesse à cause d'un accessoire mal placé ou utilisé, cela entrainera des pénalités pour l'équipe.



## **Routine**

## <u>Durée de la routine en musique :</u>

- Entre 3 et 4 minutes (Hors Scand)
- Le jugement de la routine démarre avec le signal donné par le responsable de l'équipe après l'exécution du scand.
- Le chronomètre démarrera à la première note de la musique et se terminera à la dernière note de la musique, lorsque les athlètes sont en position arrêtée.

## Chaque équipe devra envoyer sa musique par mail à :

competition@tite-marseille.com avant le : 24/02/25 et être en mesure de venir avec une clé USB comprenant cette même musique le jour de la compétition en cas de problème technique.

## <u>Éléments obligatoires d'une routine :</u>

- 1 Scand
- 1 Séquence stunt avec au moins une transition
- 1 Séquence basket Toss

- 1 séquence pyramide avec au moins une transition.
- 1 séquence de tumbling
- 1 séquence danse



Toutes les compétences indiquées ci-après (surtout si elles sont d'un niveau de difficulté élevé) doivent être réalisées par l'ensemble ou la majorité de l'équipe (afin de maximiser les points).

#### **DANSE**

La danse avec pompons doit figurer dans la routine.

Elle doit mêler des éléments techniques tels que des pirouettes, des écarts, des sauts, un bon jeu de jambes, des bras solides... Le tout démontrant une certaine maitrise technique et une créativité.

Les transitions, la variété des éléments, les formations, les placements, le rythme et l'énergie déployée pour réaliser la routine seront également évalués.

Les pompons sont obligatoires (les hommes ne sont pas dans l'obligation d'en utiliser) et doivent être utilisés au moins pendant 50% de la routine. L'utilisation pertinente des pompons (placement, orientation, précision) sera évaluée.

Les accessoires, bannières, panneaux, mégaphones et drapeaux sont fortement recommandés.

<u>Mascotte</u>: Vêtue d'une tenue de mascotte, c'est une personne qui effectue une partie de la routine, qui engage et motive la foule. Aucun élément n'est obligatoire pour la mascotte. La mascotte n'est pas comptabilisée dans le nombre de participants autorisés mais pourra avoir un impact sur le score d'impression global.

#### **STUNT**

- Les stunts en extension deux pieds et un pied sont autorisés.
- Les stunts en rotation longitudinale sont autorisés jusqu'à ½ de rotation par le flyer par rapport à la surface de performance.
- Les partner stunt assist et partner stunt sont autorisés.
- Les rotations transversales libres en stunt sont autorisées jusqu'à 1 rotation.
- Les inversions sont autorisées au niveau prep (cf photo – hauteur des stunts)





Sera évalué:

La difficulté de l'élément : degré de difficulté, pourcentage de participation de l'équipe, combinaison d'éléments et transitions, variété, synchronisation.

Body position : Nombre, difficulté et exécution.

L'exécution de l'élément : Technique maitrisée, propreté de l'élément, sensation de facilité dans l'exécution.

**Pour les flyers** : le contrôle du corps, la flexibilité, les mimiques, les jambes tendues ainsi que les pointes tendues.

**Pour les bases** : stabilité du stunt, posture solide, position écartée largeur d'épaules et pieds immobiles.

La synchronisation: le timing.

#### **BASKET**

- Les basket toss avec rotation longitudinale (basket vrille) sont autorisés jusqu'à deux rotations.
- Les basket toss en rotation transversale (basket salto) sont autorisés jusqu'à une rotation.
- Les baskets toss avec rotation longitudinale et transversale combinées (basket salto vrillé) sont autorisés jusqu'à une rotation.

## Sera évalué:

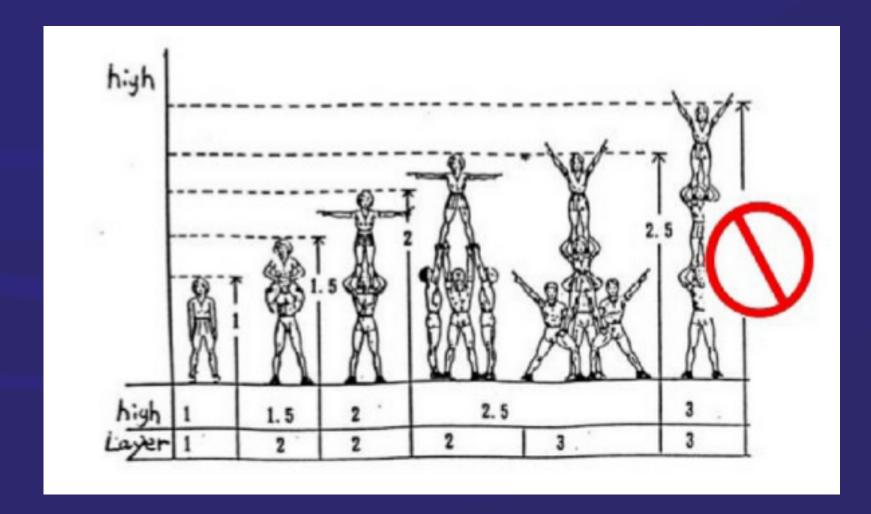
L'exécution : Technique maitrisée, propreté de l'élément, hauteur de l'élément, sensation de facilité dans l'exécution.

**Pour les flyers** : contrôle du corps, exécution cohérente de la technique, placement des bras, jambes verrouillées et pointes tendues.

**Pour les bases**: Utilisation des bras et des jambes pour effectuer le basket ensemble, position solide, bras levé pour attraper haut, jambes utilisées pour amortir la réception, groupe positionné à la largeur des épaules au maximum. Hauteur de la réception relative à la taille des athlètes qui effectuent le basket.

**La synchronisation** : le timing.

Les pyramides et stunts de plus de 2,5 personnes en hauteur sont interdits :



Durant une transition pyramidale, le flyer peut passer au-dessus de deux personnes de hauteur s'il est en contact physique direct avec au moins une personne au niveau prep ou en dessous. Le contact physique direct doit être maintenu tout au long de la transition avec la middle base d'origine.

## Sera évalué:

L'exécution : Maitrise des éléments, sensation de facilité dans la réalisation.

La difficulté : les entrées, les transitions, les démontages, les figures proposées, pourcentage de participation de l'équipe.

L'originalité : idées uniques et innovantes.

#### **TUMBLING**

Les éléments de standing tumbling sont autorisés jusqu'à 1 rotation transversale et 1 rotation longitudinale combinées.

Les éléments de running standing sont autorisés jusqu'à 1 rotation transversale et 1 rotation longitudinale combinées.

## Sera évalué:

*L'Approche* : placement de bras, placement de poitrine, connexion entre les éléments.

**Contrôle du corps** : placement de la tête, des bras/épaules, des hanches, des jambes et des pointes tendues.

**Réception** : contrôlée, jambes/pieds joints, placement de la poitrine.

La synchronisation: timing.



#### **SAUT**

- Le saut de l'ange est autorisé.
- Le Shushunova est autorisé.
- Tous les autres sauts sont autorisés.

## Sera évalué:

Le placement des bras : position des bras pendant le saut.

Le placement des jambes : jambes tendues, pointes tendues, placement/rotation de la hanche, hyperextension, hauteur, placement de la poitrine.

Réception : contrôlée, solide.

La synchronisation: timing.

## **05.** Lexique Cheerleading et danse

(En référence au lexique proposé par la FFFA)

#### **STUNT**

Tout élément où un flyer est supporté au-dessus de la surface de performance par une ou plusieurs personnes (bases). Nous déterminons si le stunt est à une jambe ou à deux jambes en fonction du nombre de pieds que le flyer a de soutenus par la (les) base(s). <a href="Exception">Exception</a>: Si un flyer est en position assis-écart (v-sit), en position carpé (pike) ou dans une position couchée, le stunt est considéré comme un stunt à 2 jambes.

Exemple: one leg, prep deux pieds, extension deux pieds, switch up, 360...

#### **BASKET TOSS**

Stunt aérien où la (les) base(s) fait un mouvement de lancer (toss) à partir du niveau de la taille afin d'augmenter la hauteur du flyer. Le flyer perd tout contact avec ses bases, ses connexions (middle bases) et/ou les autres flyers. Le flyer n'a plus de contact avec le sol de performance lorsque le mouvement est initié. Un toss requiert un minimum de trois (3) bases et un maximum de quatre (4) bases. Toutes les bases doivent avoir les pieds sur la surface de performance.

Exemple: Basket salto, Basket vrille, Basket Kick-vrille, Basket écart...



#### PARTNER STUNT ET PARTNER STUNT ASSIST

Stunt utilisant une seule base pour soutenir le flyer pour le partner stunt, deux bases dont une en spotter pour un partenaire assist.

#### **RUNNING TUMBLING**

Élément(s) de tumbling réalisé(s) à partir d'un pas vers l'avant, d'un pas d'appel ou d'un élan, afin d'obtenir de l'impulsion pour exécuter l'élément de tumbling.

#### **STANDING TUMBLING**

Élément de tumbling (ou séries d'éléments) réalisée à partir d'une position à l'arrêt, sans aucun mouvement/élan vers l'avant. Tous les pas faits, vers l'arrière, avant l'exécution du mouvement sont tout de même définis comme du Standing Tumbling.

#### **PYRAMIDE**

Minimum deux stunts connectés.

### **STRUCTURE PYRAMIDALE:**

Elle correspond au nombre de flyers connectés au plus haut de la pyramide, dans une position statique.

#### **CONNEXION**

Il s'agit d'une connexion physique qui contribue à assurer la stabilité entre deux flyer (d'un flyer à un autre flyer). Les cheveux et l'uniforme ne sont pas des parties appropriées pour effectuer une connexion dans une pyramide ou dans une transition de pyramide. La personne qui effectue la connexion correspond à « la middle base ». La middle base est un flyer qui est en contact physique directe avec un autre flyer afin d'assurer la stabilité.

#### **BODY POSITION**

Position du corps du flyer lors d'un stunt qui traduit une certaine souplesse, maitrise telle que : heel stretch, arabesque, scale, scorpion, needle....

Critères de jugements	Descriptions	Points
SCAND	Capacité à mener la foule Construction, rythme du scand Utilisation correcte des accessoires Éléments techniques agrémentant le scand Execution	10
STUNT	Exécution des éléments techniques Difficulté (niveau des éléments, nombre de groupe stunt) Synchronisation, variété, créativité	15
BASKET TOSS	Exécution des éléments Hauteur, Synchronisation, Difficulté et variété	15
PYRAMIDE	Exécution des éléments techniques Niveau et difficulté des éléments Nombre de bases utilisées Nombre de structures réalisées Transition, variété et créativité	15
TUMBLING ET SAUT	Tumbling en groupe et/ou en individuel	10
CONTINUITÉ / CONSTRUCTION CHORÉGRAPHIQUE	Exécution des éléments de la routine : fluidité, rythme, synchronisation des éléments, transitions, placements.	15
EFFET VISUEL / SHOW	Impression globale / Énergie Impact sur le public Expression faciale / Sens du spectacle Danse	20
TOTAL		100

## 07. BONUS

Les équipes constituées exclusivement de femmes (All-Girl) se verront accorder un bonus de 5 points supplémentaires. Les équipes constituées d'hommes et de femmes (Coed) n'auront pas de malus.



## 08. MANQUEMENTS SÉCURITAIRES ET PÉNALITÉS

Fautes	Description	Malus
Temps imposé	Dépassement ou non-respect du temps de durée de la routine et/ou du scand.	-0,5 pt par seconde
Violation de sécurité	Pertes d'accessoires – Collisions entre athlètes – pertes de chaussures	-0,5 pt par violation
Absence des éléments obligatoires	Cf règlement technique	-0,5 pt
Musique	Inappropriée – vulgaire	-2 pts
Code vestimentaire	Non-respect	-3 pts
Manque d'utilisation des pompoms	-de 50% de la routine	-5 pts
	Maitrisée – la flyer ne touche pas le sol	-0,5 pt
Chute - Stunt	Non maitrisée – la flyer touche le sol ou est rattrapée en inversion (tête plus basse que les pieds)	-1pt
Chute - Tumbling	Les mains et/ou les genoux touchent le sol dans l'élément	-0,5 pt
	La tête, le tronc et/ou les fesses touchent le sol dans l'élément	-1 pt
Sortie de praticable		-1 pt