

## RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX DE SÉCURITÉ ET SPÉCIFICATIONS POUR LES ROUTINES

Dans cette section, vous trouverez les règlements de sécurité et les spécifications pour les routines. Il s'agit d'une traduction des règlements IASF.

- Tous les athlètes doivent être supervisés durant toutes les fonctions officielles par un directeur/entraîneur qualifié.
  - Les entraîneurs doivent s'assurer d'évaluer correctement le niveau de leurs athlètes. L'entraîneur doit considérer le niveau d'habileté et de capacité de l'individu, du groupe et de l'équipe afin de déterminer et inscrire son équipe dans le niveau de performance approprié.
  - Toutes les équipes, les entraîneurs, les gyms et les directeurs se doivent d'avoir un plan d'urgence en cas de blessure.
  - Pendant les entraînements, les activités de cheerleading ou pendant une performance, les athlètes et les entraîneurs ne peuvent être sous l'influence d'alcool, de stupéfiants, de substances améliorant la performance, de médicaments en vente libre ou toutes autres substances qui entravent la capacité de superviser ou d'exécuter une routine en toute sécurité.
  - Les athlètes doivent pratiquer et performer sur une surface de performance adéquate et sécuritaire à la pratique du sport. Les éléments techniques tels que les stunts, les pyramides, les projections et le tumbling ne peuvent être effectués sur le béton, l'asphalte, les surfaces mouillées, inégales ou avec des obstructions. Un tapis par-dessus une surface inappropriée n'est pas permis pour les habiletés techniques.
  - Des chaussures à semelles souples doivent être portés lors des compétitions de cheerleading. Les chaussures et/ou les chaussons de ballet ou de tumbling, les bottes et/ou les chaussons de danse ne sont pas autorisés. Les chaussures doivent avoir une semelle.
  - Les bijoux de toutes sortes et les accessoires pour cheveux (incluant, mais ne se limitant pas) aux boucles d'oreilles, de nez, de langue, de nombril ou de visage, les bijoux de plastique clair, les bracelets, les colliers, les pinces à cheveux, les implants et les épinglettes sur les uniformes sont interdits. Les bijoux doivent être retirés. Les pierres de style faux diamant (Rhinestones) ne peuvent pas être collées sur la peau. Les rallonges de cheveux sont autorisées seulement si elles sont cousues, collées ou tenues à l'aide d'une barrette de gymnastique. Exception : le bracelet médical est autorisé à condition qu'il soit collé au corps ou recouvert avec du ruban adhésif. Exception 2 : Les casques de prévention des commotions sont autorisés, mais ils doivent être bien coussinés et mous.
  - Tout appareil servant à augmenter la hauteur et utilisé pour propulser un athlète est interdit. Exception : Les planchers avec ressorts.
  - Les accessoires ne sont pas nécessaires à l'exécution d'une routine. Si les accessoires sont utilisés dans une routine, ils doivent recevoir une approbation préalable de l'IASF, avant leur utilisation, pour assurer la sécurité des athlètes. Les drapeaux, les bannières, les pancartes, les pompons, les mégaphones et les morceaux de vêtements sont les seuls accessoires permis. Les accessoires ne doivent pas avoir de côtés tranchants, inflexibles et/ou pointus et ne peuvent pas nuire à ou potentiellement empêcher la vision de l'athlète. Aucun accessoire ne peut servir à tenir du poids et/ou aucun athlète n'est autorisé à se tenir debout/mettre du poids sur l'accessoire. Les accessoires avec poteaux ou autres supports ne peuvent être utilisés lors de stunts (projections et pyramides incluses) ou de tumbling. Tous les accessoires doivent être déposés de façon sécuritaire et loin des participants. (Exemple : jeter une pancarte rigide sur le sol du haut d'un stunt n'est pas permis). Tout morceau de vêtement/d'uniforme retiré volontairement et utilisé pour créer un effet visuel sera considéré comme un accessoire. Les casquettes, les bandeaux et les foulards ne sont pas autorisés.

- Un participant ayant un membre dans le plâtre ou résine, dans une botte de marche ou tout autre immobilisation qui peut s'avérer être dangereux pour soi-même ou pour la participation des membres de l'équipe, ne sera pas admis sur la surface de performance et ne pourra participer aux activités qui demandent des efforts physiques. Exception : Les attelles, les orthèses de support souples sont acceptées et doivent être bien coussinées.
- Lorsqu'un élément (une habileté) est permis dans un niveau particulier, il est automatiquement permis dans un niveau supérieur. Lorsqu'un élément est interdit dans un niveau, il est automatiquement interdit dans le ou les niveaux inférieurs (précédents).
- Les spotteurs requis pour toutes les habiletés doivent faire partie de votre équipe (être des membres de votre propre équipe) et doivent être formés avec la technique de spotting appropriée.
- Les drops (tomber directement au sol) incluant, mais ne se limitant pas, sur les genoux, les cuisses, les fesses, le ventre, le dos ou en position grand-écart, etc. d'un saut, d'un stunt ou d'une position inversée, sont interdits sauf si la majorité du poids est d'abord absorbé par les mains ou les pieds, ce qui diminue l'impact de la chute. Les shushunovas sont acceptées. Clarification : Les descentes absorbées par les mains ou les pieds ne seraient pas en violation flagrante de cette règle.
- Le chronomètre débutera lors du premier mouvement, voix ou note de musique, selon la première éventualité. Le chronomètre s'arrêtera lors du dernier mouvement, voix ou note de musique, selon la dernière éventualité. Il n'y a pas de temps minimal pour la durée d'une routine. Les routines de compétition ne peuvent pas dépasser 2 minutes 30 secondes (2 :30). Clarification : Les routines des catégories sans tumbling (Non Tumbling) et initiation/prep sont d'une durée maximale de deux (2) minutes.
- Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autre que les cheveux) sur la surface de performance lorsque la routine débute. Exception : les voltiges peuvent avoir leurs pieds dans les mains des bases si les mains des bases sont appuyées sur la surface de performance.
- Les athlètes qui commencent une routine doivent rester les mêmes tout au long d'une routine. Un athlète n'est pas autorisé à être remplacé par un autre athlète pendant une routine.
- Pendant les pratiques ou les performances, un athlète ne doit pas avoir de gomme à mâcher, de bonbon, de pastille contre la toux ou tout autre objet comestible ou non, qui peut provoquer un étouffement.
- Toute musique, parole ou geste vulgaire (ou grossier) sera pénalisé. Les blasphèmes, les paroles indécentes, les propos/gestes racistes ou à connotation sexuelle et les chorégraphies suggestives ou inappropriées seront pénalisés.
- Les ongles doivent être courts et sans danger de se blesser ou blesser un membre de son équipe. Les faux ongles sont également interdits.
- Toutes les compétences doivent débuter et se terminer dans les limites du terrain de compétition. Les limites du terrain correspondent à la surface de performance, au tapis de tumbling et de toute frontière supplémentaire qui délimite le tapis de tumbling.