

RÉGLEMENTATION : DANSE FREESTYLE DANCE RULES 2023 - 2025

REGLEMENTATION GENERALE	
1	Tou(te)s les équipes/participants doivent être supervisé(e)s par un directeur/président/entraîneur qualifié pour toutes les fonctions officielles.
2	Les entraîneurs doivent tenir compte du niveau de compétence de l'athlète et de l'équipe en ce qui concerne les compétences intégrées et la progression appropriée.
3	Tous les directeurs, présidents et entraîneurs doivent avoir et doivent vérifier les consignes de secours en cas de blessure et le plan d'évacuation d'urgence.
4	Chaque équipe doit exécuter une performance comprise entre au minimum 1 minute et 45 secondes (1min 45s) et au maximum 2 minutes et 15 secondes (2min 15s). Le chronométrage commence avec le premier mouvement chorégraphié ou note de musique. Le chronométrage se termine avec le dernier mouvement chorégraphié ou note de musique. Tout dépassement de temps sera pénalisé (déduction).
5	Les équipes ne doivent pas détériorer l'intégrité de la surface de performance (dance floor et praticable) (Exemples : résidus de sprays, poudres, huiles, etc.). Tout manquement sera pénalisé.
6	L'utilisation de flammes, gaz nocifs, animaux vivants et autres éléments potentiellement dangereux est strictement interdite. Toute violation entraînera la disqualification.
7	Des remplacements peuvent être effectués en cas de blessure ou autre circonstance grave. Les remplaçants doivent respecter les restrictions d'âge dans toutes les divisions dans lesquelles ils sont en compétition.
8	Tous les participants s'engagent à se comporter de manière à faire preuve d'un bon esprit sportif tout au long de la compétition avec une présentation positive à l'entrée et sortie de la zone de performance ainsi que tout au long de la routine. Le représentant et l'entraîneur de chaque équipe en est le responsable et s'assure que les membres de l'équipe, les entraîneurs, les parents et autres personnes affiliées à l'équipe se conduisent de cette façon. Les cas graves de conduite antisportive sont des motifs de disqualification.
9	Un participant portant un plâtre dur (c'est-à-dire en fibre de verre ou en plâtre) ou une botte de marche ne peut pas être impliqué dans une chorégraphie susceptible de causer du tort à autrui.

CHORÉGRAPHIE, MUSIQUE et TENUES/COSTUMES

1	Les chorégraphies, costumes, maquillages et/ou musiques suggestifs, offensants, obscènes ou vulgaires ne sont pas appropriés pour un public familial et nuisent à l'intérêt de l'audience. Cela peut affecter l'impression globale des juges et/ou le score de la routine. Une chorégraphie vulgaire ou suggestive est définie comme tout mouvement impliquant quelque chose d'inapproprié ou d'indécent, dont le contenu semble offensant ou sexuel, et/ou relayant des gestes ou des implications obscènes ou profanes.
2	Toute chorégraphie doit être adaptée à l'âge de l'équipe (catégorie).
3	Tous les efforts doivent être faits pour s'assurer que les paroles de la musique utilisée soient appropriées pour une audience tout public.
4	Il est interdit de performer avec des chaussettes et/ou des collants, des talons hauts, des patins à roulettes, des rollers ou toute autre chaussure inappropriée pour le sport. En cas de doute, veuillez contacter Spirit Academy Cheer&Dance pour obtenir une approbation préalable.
5	Les bijoux faisant partie d'un costume sont autorisés.
6	Tous les costumes doivent être sécurisés/sans danger. Les malfaçons des costumes entraînant des risques pour les membres de l'équipe peuvent constituer un motif de disqualification.
7	Aucune acclamation ni chant de cheerleading n'est autorisé.

ACCESSOIRES

1	Les accessoires ne sont pas autorisés. Seule l'utilisation d'éléments de costume (c'est-à-dire collier, veste, chapeau, pompons, etc.) est autorisée. Ils peuvent être utilisés et jetés mais ne peuvent pas être utilisés pour élever les athlètes de la surface de performance.
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

IASF Dance Rules 2021-2023

Hip Hop, High Kick, Pom, Jazz & Contemporary/Lyrical Junior, Senior & Open Divisions

EXÉCUTÉ PAR UN ATHLÈTE

Les techniques de tumbling et les figures aériennes de rue sont autorisées, mais pas obligatoires dans toutes les divisions, avec les limites suivantes :

1	<p><u>Compétences inversées :</u></p> <p>a. Les habiletés aériennes inversées avec soutien de la main ne sont pas permises lorsque vous tenez des pompons ou des éléments de costume.</p> <p>b. Les habiletés aériennes inversées sans appui des mains ne sont pas autorisées</p>
2	<p><u>Rotation de la hanche au-dessus de la tête :</u></p> <p>a. Les habiletés non aériennes sont permises à condition que l'athlète ne tienne pas de pompons et/ou d'éléments de costume dans les mains de soutien. (Exception : Les roulades vers l'avant, les roulades vers l'arrière et l'utilisation appropriée des pompons mains libres sont autorisées)</p> <p>b. Les habiletés aériennes avec appui de la main sont permises pourvu que :</p> <p>i. Ils sont limités à deux rotations consécutives de la hanche au-dessus de la tête.</p> <p>ii. Il est interdit de tenir des pompons ou des éléments de costume dans les mains de soutien.</p> <p>c. Les habiletés aériennes sans appui des mains sont permises pourvu que :</p> <p>i. n'implique pas plus d'une transition twist.</p> <p>ii. Ne se connecte pas à une autre compétence qui est aérienne avec rotation de la hanche au-dessus de la tête sans appui de la main.</p> <p>iii. Il se limite à deux rotations consécutives de la hanche au-dessus de la tête.</p>
3	Les tumbling simultanés sur ou sous un autre athlète incluant une rotation de la hanche au-dessus de la tête pour les 2 athlètes ne sont pas autorisés.
4	Seules les chutes/descentes sur l'épaule, le dos ou les fesses sont autorisées, à condition que la hauteur de l'athlète en vol ne dépasse pas le niveau de la hanche. (Clarification : Les chutes directes sur les genoux, les cuisses, le front ou la tête ne sont pas autorisées).
5	Atterrir sur la surface de performance en position push up à partir d'une figure aérienne tout en tenant des pompons/éléments de costume dans la ou les mains de soutien n'est pas autorisé.

EXÉCUTÉ PAR DES GROUPES OU DES ÉQUIPES DE DEUX

Les levées et les partners sont autorisés, mais non obligatoires dans toutes les divisions, avec les limites suivantes :

1	Un athlète de soutien n'a pas à maintenir le contact avec la surface de performance à condition que la hauteur de la compétence ne dépasse pas le niveau des épaules.
2	<p>Au moins un athlète de soutien n'a pas à maintenir le contact avec l'athlète exécutant au-dessus du niveau de la tête, à condition :</p> <p>a. Il n'y a qu'un seul athlète exécutant et un athlète de soutien impliqués dans la compétence avant la libération.</p> <p>b. L'athlète exécutant ne peut pas être inversé lorsqu'il est relâché et les hanches ne passent pas au-dessus de la tête après le relâchement.</p> <p>c. L'athlète exécutant doit être attrapé ou aidé jusqu'à la surface de performance par un ou plusieurs athlètes de soutien et peut ne pas être en position couchée.</p> <p>d. Les athlètes de soutien ne doivent pas tenir des pompons ou des éléments de costume dans les mains pendant toute partie quelconque de la figure.</p>
3	La rotation de la hanche au-dessus de la tête de l'athlète exécutant est autorisée à condition que l'athlète exécutant soit en contact avec au moins un athlète support et maintenu jusqu'à ce que l'athlète exécutant retourne à la surface de performance ou retourne à la position verticale.
4	<p>Une inversion verticale est autorisée à condition :</p> <p>a. Le contact entre l'athlète exécutant et au moins un athlète de soutien est maintenu jusqu'à ce que l'athlète exécutant retourne à la surface de performance ou revient à la position verticale.</p> <p>b. Lorsque la hauteur des épaules de l'athlète exécutant dépasse le niveau des épaules, il doit y avoir au moins un autre athlète exécutant (spotter additionnel) qui ne supporte pas le poids de l'athlète exécutant. (Clarification : Lorsqu'il y a trois athlètes de soutien, un spotter supplémentaire n'est pas requis).</p>

DESCENTES EXÉCUTÉES PAR DES GROUPES OU PAR DEUX

Descentes à la surface de performance (Clarification : La libération des figures peut-être aidée/assistée, mais pas requises/obligatoires)

1	<p>Un athlète exécutant peut sauter, bondir, faire un pas ou pousser un ou des athlètes de soutien à condition :</p> <p>a. Au moins une partie du corps de l'athlète exécutant se trouve au niveau de la tête ou en dessous du niveau de la tête au point le plus élevé de la descente.</p> <p>a. Le point le plus élevé de la figure se libérant n'élève pas les hanches de l'athlète exécutant au-dessus du niveau de la tête.</p> <p>b. L'athlète exécutant ne peut pas passer par la position couchée ou inversée après la libération.</p>
2	<p>Un athlète de soutien peut lancer un athlète exécutant à condition :</p> <p>a. Au moins une partie du corps de l'athlète exécutant se trouve au niveau de la tête ou en dessous du niveau de la tête au point le plus élevé de la figure se libérant.</p> <p>a. Le point le plus élevé de la compétence libérée n'élève pas les hanches de l'athlète exécutant au-dessus du niveau de la tête.</p> <p>b. L'athlète exécutant peut être en position "sur le dos" ou inversé lorsqu'il est relâché, mais il doit atterrir sur son pied ou ses pieds.</p> <p>b. L'athlète exécutant ne peut pas être en position "sur le dos" ou inversé lorsqu'il est relâché.</p> <p>c. L'athlète exécutant ne peut pas faire de position inversée après la libération.</p> <p>c. L'athlète exécutant ne peut pas faire de position couchée ou inversée après la libération.</p>

* Le bleu indique une restriction ou une règle supplémentaire propre à la catégorie Pom seulement.

IASF Dance Rules 2021-2023

Hip Hop, High Kick, Pom, Jazz & Contemporary/Lyrical Tiny, Mini & Youth Divisions

EXÉCUTÉ PAR UN ATHLÈTE

Les tumbling et les figures de style aérien de rue sont autorisés, mais pas obligatoires dans toutes les divisions, avec les limites suivantes :

1	<p><u>Les inversions :</u></p> <p>a. Les figures aériennes inversées avec appui de la main ne sont pas autorisées. (Exception : Kip up avec appui de la main provenant de la surface de performance est autorisé, mais ne peut pas tenir poms/éléments de costume dans la ou les main(s) de soutien).</p> <p>b. Les figures aériennes inversées sans appui des mains ne sont pas autorisées.</p>
2	<p><u>Rotation de la hanche au-dessus de la tête :</u></p> <p>a. Il est interdit de tenir des pompons ou des éléments de costume avec les mains de soutien. (Exception : roulade avant, roulade arrière et l'utilisation appropriée des pompons mains libres est permise)</p> <p>b. Les figures non aéroportées sont autorisées.</p> <p>c. Les figures en suspension avec appui de la main sont autorisées à condition :</p> <p>i. Soient limitées à deux rotations consécutives de la hanche au-dessus de la tête.</p> <p>ii. Elles ne soient pas en vol en approche, mais il peut l'être en descente. (Précision : en approche, les mains doivent toucher le sol avant que les pieds ne quittent le sol)</p> <p>d. Les figures aéroportées sans appui des mains ne sont pas autorisées. (Exception : la roue aérienne qui n'est reliée à aucune autre habileté avec la hanche au-dessus de la tête rotation)</p>
3	Il n'est pas permis de tumbler simultanément sur ou sous un autre athlète qui effectue une rotation de la hanche au-dessus de la tête des deux athlètes.
4	Les descentes sur les genoux, les cuisses, le dos, les épaules, les fesses, le front ou la tête sur la surface d'exécution ne sont pas autorisées à moins que l'athlète porte d'abord son poids sur sa/ses main(s) ou son/ses pied(s).
5	L'atterrissage sur la surface de performance en position push up/poussée vers le haut à partir d'une figure aérienne tout en tenant des pompons/éléments de costume dans la ou les mains de soutien n'est pas permis.

EXÉCUTÉ PAR DES GROUPES OU DES ÉQUIPES DE DEUX

Les élévations et les partners sont autorisés, mais non requis/obligatoires dans toutes les divisions, avec les limites suivantes :

1	L'athlète exécutant doit maintenir le contact avec un athlète de soutien qui est en contact direct avec la surface de performance.
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	(Exception : sauts et sauts de danseurs connectés)
2	Au moins un athlète de soutien doit maintenir le contact avec l'athlète exécutant tout au long de la compétence au-dessus du niveau des épaules.
3	La rotation de la hanche au-dessus de la tête des athlètes exécutants est permise à condition : a. Le contact entre l'athlète exécutant et au moins un athlète de soutien est maintenu jusqu'à ce que l'athlète exécutant retourne à la surface de performance ou revienne à la position verticale. b. L'athlète exécutant est limité à une rotation continue de la hanche au-dessus de la tête.
4	Une inversion verticale est autorisée à condition : a. Le contact entre l'athlète exécutant et au moins un athlète de soutien est maintenu jusqu'à ce que l'athlète exécutant retourne à la surface de performance ou revienne à la position verticale. b. Lorsque la hauteur des épaules de l'athlète exécutant dépasse la hauteur des épaules, il y a au moins un athlète supplémentaire à ajouter qui ne porte pas le poids de l'athlète exécutant. (Clarification : Lorsqu'il y a trois athlètes de soutien, un spotter supplémentaire n'est pas requise)
<p><u>DESCENTES EXÉCUTÉES PAR DES GROUPES OU DES ÉQUIPES DE DEUX</u> Descentes à la surface de performance (Clarification : La libération des figures peuvent-être aidées/assistées, mais ca n'est pas requis/obligatoire :</p>	
1	Un athlète exécutant peut sauter, bondir, faire un pas ou pousser un ou des athlètes de soutien à condition : a. Le point le plus élevé de la figure se libérant n'élève pas les hanches de l'athlète exécutant au-dessus du niveau de la tête. b. L'athlète exécutant ne peut pas passer par la position couchée ou inversée après la libération.
2	Un athlète de soutien peut lancer un athlète exécutant à condition : a. Le point le plus élevé du lancé n'élève pas les hanches de l'athlète exécutant au-dessus du niveau de la tête. b. L'athlète exécutant n'est pas en position sur le dos ou inversé lorsqu'il est relâché. c. L'athlète exécutant ne peut pas passer en position couchée ou inversée après la libération.