REGLEMENTATION : DANSE FREESTYLE

DANCE RULES

2019-2020

Hip Hop, High Kick, Pom & Jazz

IASF DANCE RULES 2019-20

REGLES GENERALES / *GENERAL RULES*

1. Toutes les équipes ou participants doivent être encadrées par un personnel qualifié (président, représentant ou entraîneur) pour toutes les fonctions officielles.
All teams/participants must be supervised during all official functions by a qualified director/advisor/coach.

2. Les entraîneurs doivent évaluer le niveau de l'athlète et de l'équipe selon les figures intégrées et la progression.
Coaches must consider the performer and team skill level with regard to skills incorporated and proper progression.

3. Tous les présidents, représentants et entraîneurs doivent avoir, et doivent vérifier, les consignes de secours en cas de blessures et évacuations d'urgence.
All directors, advisors and coaches must have, and review, an emergency plan in the event of an injury.

4. Chaque équipe doit exécuter une performance comprise entre une minute quarante-cinq secondes (1min45) et deux minutes quinze secondes (2min15) maximum. Le décompte commence au premier mouvement chorégraphié ou à la première note de musique. Le décompte se termine avec le dernier mouvement chorégraphié ou la dernière note de musique. Tout dépassement de temps sera pénalisé.
Each team performance will have a minimum of 1 minute and 45 seconds (1:45) to a maximum of 2 minutes and 15 seconds (2:15). Timing will begin with the first choreographed movement or note of the music. Timing will end with the last choreographed movement or note of the music. Violation of the time limit may result in a deduction.

5. Les équipes ne doivent pas détériorer l'intégrité de la surface de performance (dancefloor ou praticable), exemples : résidus de spray, poudre, huiles, etc. Tout manquement sera pénalisé.
Teams may not compromise the integrity of the performance surface. (Examples: residue from sprays, powders, oils, etc.) Violation will result in a deduction.

6. L'utilisation de flamme, gaz nocif, animal vivant et autre élément potentiellement dangereux est strictement interdit. Toute violation mènera à une disqualification.
Use of fire, noxious gases, live animals and other potentially hazardous elements are strictly prohibited. Violation will result in disqualification.

7. Un athlète pourra être remplacé en cas de blessure ou autre circonstance sérieuse. Ce remplacement sera appliqué en fonction des restrictions d'âge, dans toutes les catégories où l'athlète concourait.
Substitutions may be made in the event of any injury or other serious circumstance. Substitutes must abide by the age restrictions in all division in which they compete.

8. Tous les participants s'accordent pour se conduire de manière à véhiculer un bon esprit d'équipe et de fairplay tout au long de la compétition avec un état d'esprit positif depuis leur entrée jusqu'à leur sortie de la zone de performance, ainsi que pendant la routine. Le représentant et l'entraîneur de chaque équipe en est le responsable et s'assure que les membres, entraîneurs, parents, et autres personnes affiliées à l'équipe se conduisent de cette façon. Les cas de sévères manquements sont des motifs de disqualification.
All participants agree to conduct themselves in a manner displaying good sportsmanship throughout the competition with positive presentation upon entry and exit from the performance area as well as throughout the routine. The advisor and coach of each team is responsible for seeing that team members, coaches, parents and other persons affiliated with the team conduct themselves accordingly. Severe cases of unsportsmanlike conduct are grounds for disqualification.

Tous droits réservés - Toute reproduction est interdite

CHOREGRAPHIES, MUSIQUES ET TENUES
CHOREOGRAPHY, MUSIC, and COSTUMING

1. Les chorégraphies, costumes, tenues, maquillage et/ou musique suggestifs, obscènes, à connotations sexuelles, offensifs ou vulgaires ne sont pas appropriés pour une audience familiale tout public et nuisent à l'intérêt de l'audience. Ils peuvent affecter l'impression globale des juges et le score de la routine. Une chorégraphie vulgaire ou suggestive est définie comme tout mouvement impliquant quelque chose d'impropre, indécent, apparaissant offensant ou à caractère sexuel ou relayant des gestes ou attitudes lubriques ou profanes.
Suggestive, offensive, or vulgar choreography, costuming, makeup, and/or music are inappropriate for family audiences and therefore lack overall audience appeal. This may affect the judges' overall impression and/or score of the routine. Vulgar or suggestive choreography is defined as any movement implying something improper or indecent, appearing offensive or sexual in content, and/or relaying lewd or profane gestures or implications.

2. Toutes les chorégraphies doivent être appropriées aux catégories d'âge.
All choreography should be age appropriate.

3. Tout effort doit être fait pour s'assurer que les paroles des musiques utilisées soient appropriées pour une audience tout public.
Every effort should be made to ensure that the lyrics of the music are appropriate for all audience members.

4. Les performances en chaussettes ou socquettes/collants, haut talons, patins à roulettes, rollers ou autre chaussures non appropriées ne sont pas autorisées. En cas de doute, merci de contacter Spirit Academy pour une approbation préalable.
Performing in socks and/or footed tights, high heels, roller skates, roller blades or any other footwear that is inappropriate for the sport is not allowed. If in doubt please contact Spirit Academy for prior approval.

5. Les bijoux faisant parti des tenues sont autorisés.
Jewelry as part of a costume is allowed.

6. Toutes les tenues doivent être sans danger. Les malfaçons des tenues entraînant des risques pour l'équipe sont des motifs de disqualification.
All costuming should be secure. Costume malfunctions resulting in team members being exposed may be grounds for disqualification.

7. Les acclamations et chants ne sont pas autorisés.
No cheers or chants allowed

ACCESSOIRES / *PROPS*

Les accessoires (piliers, supports, etc.) ne sont pas autorisés. Seuls les éléments de costumes (colliers, vestes, chapeau, poms, etc.) sont autorisés et peuvent être utilisés et jetés. L'utilisation de ceux-ci pour surélever les athlètes de la surface de performance est interdite.
Props are not allowed. Only the use of costume elements (i.e. necklace, jacket, hat, poms, etc.) are allowed. They may be used and discarded but may not be used to elevate athletes from the performance surface.

CATEGORIES D'AGES / AGES CATEGORIES

Rappel des catégories d'âge / Ages divisions
Youth : 6-11 ans / *Youth 6 to 11 years old*
Junior : 12-16 ans / *Junior : 12 to 16 years old*
Senior : 16 ans et + / *Senior : 16 years old and more*

Tous droits réservés - Toute reproduction est interdite

Catégories Junior, Senior & Open
Junior, Senior & Open Divisions

* Les notes en bleu sont spécifiques à la catégorie POM / ** Blue denotes additional restriction or rule specific to Pom category*

EXECUTE PAR UN ATHLETE / ***EXECUTED BY ONE ATHLETE***

Le tumbling et les figures aériennes style "street" sont permis mais pas obligatoires dans toutes les catégories selon les conditions suivantes: */ Tumbling and Aerial Street Style Skills are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:*

Inversions / **Inverted Skills**
Aucune inversion en suspension n'est autorisée (exemple : Poirier) */ Non airborne skills are allowed. (Example: Headstand)*
Les figures en suspension avec une main en contact avec le sol en **inversion perpendiculaire** ou **sur l'épaule** sont autorisées / Airborne skills with hand support that land in a **perpendicular inversion** or **shoulder inversion** are allowed.
Les inversions en suspension avec une main en support ne sont pas autorisés en tenant un pom / Inverted Skills: Airborne inverted skills with hand support are not allowed while holding poms.

Rotation hanche au-dessus de la tête */ Skills with hip-over-head rotation*
Avec une main support, la rotation doit utiliser une ou plusieurs mains libres pour la main support *(Exceptions : roulades avant, roulades arrière et l'utilisation appropriée des poms par la main libre sont autorisées) / With hand support must use free hand(s) for the supporting hand(s). (Exception: Forward rolls, backward rolls and proper use of hands free poms are allowed).*

Aucune rotation aérienne n'est autorisée */ Non airborne skills are allowed.*
Les rotations en suspension avec une main support sont autorisées si elles sont limitées à deux rotations hanche au-dessus de la tête consécutives */ Airborne skills with hand support are allowed provided they are limited to two consecutive hip over head rotation skills.*

Les rotations aérienne sans support des mains sont autorisées dans les conditions suivantes: */ Airborne skills without hand support are allowed provided all of the following:*

- elles ne doivent pas impliquer plus d'une transition twist / Involves no more than one twisting transition.
- elles ne doivent pas s'enchaîner avec une autre figure en suspension hanche au-dessus de la tête sans main support */ May not connect to another skill that is airborne with hip over head rotation without hand support.*
- elles sont limitées à deux rotations hanche au-dessus de la tête consécutives */ Are limited to two consecutive hip over head rotation skills.*

Tumbling simultanés */ Simultaneous tumbling*
Les tumbling simultanés sur ou sous un autre athlète incluant une rotation hanche au-dessus de la tête pour les deux athlètes ne sont pas autorisés */ Simultaneous tumbling over or under another athlete that includes hip over head rotation by both performers is not allowed.*

Descentes */ Drops*
Seules les descentes sur l'épaule, le dos ou les fesses sont autorisées quand la hauteur de l'athlète exécutant la figure en suspension n'excède pas la hauteur des hanches (clarification : les chutes et descentes directement sur les genoux, les cuisses, le front ou la tête ne sont pas permises) */ Only drops to the shoulder, back or seat are permitted provided the height of the airborne athlete does not exceed hip level. (Clarification: Drops directly to the knee, thigh, front or head are not allowed).*

Atterrissage */ Landing*
L'atterrissage en position accroupie peut inclure tout type de saut */ Landing in a push up position may involve any jump.*
L'atterrissage en position accroupie sur la surface de performance depuis un saut, au cours duquel les jambes passent devant le corps et se balancent derrière, n'est pas permis en tenant un pom */ Landing in a push up position onto the performance surface from a jump in which the legs are in front of the body and swing behind is not allowed while holding poms.*

Tous droits réservés - Toute reproduction est interdite

GROUPES OU DUOS / *EXECUTED BY GROUPS OR PAIRS*

Les élévations et partners sont autorisés mais pas obligatoires dans toutes les catégories selon les conditions suivantes: / *Lifts and Partnering are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:*

Un athlète support n'a pas à maintenir le contact avec la surface de performance tant que la hauteur de la figure n'excède pas le niveau de l'épaule / *A Supporting Athlete does not have to maintain contact with the performance surface provided the height of the skill does not exceed shoulder level.*

Au moins un athlète support doit maintenir le contact avec l'athlète exécutant tout au long de la figure au-dessus du niveau de la tête sauf si l'athlète exécutant est supporté par un seul athlète support, ils peuvent se libérer à tous les niveaux tant que: / *At least one Supporting Athlete must maintain contact with the Executing Athlete(s) throughout the entire skill above head level, Exception: When an* Executing Athlete *is supported by a single Supporting Athlete they may be released at any level provided:*

a. L'athlète exécutant ne passe pas par une inversion après la libération pendant la figure en suspension / *The Executing Athlete does not pass through an inverted position after the release while airborne.*

b. L'athlète exécutant est soit attrapé soit supporté à la surface de performance par au moins un athlète support / *The Executing Athlete is either caught or supported to the performance surface by one or more Supporting Athletes.*

c. L'athlète exécutant n'est pas attrapé dans une position "à plat ventre" / *The Executing Athlete is not caught in a prone position.*

d. Tous les athletes support doivent avoir les mains libres pendant toute la figure pour permettre le support/l'attrapage/la libération. */ All Supporting Athlete(s) must have hands free for the duration of the skill to aid in the support/catch/release*.

Rotation hanche au-dessus de la tête / ***Hip over head rotation***

La rotation hanche au-dessus de la tête de l'athlète exécutant est permise tant que le contact entre l'athlète exécutant et au moins un athlète support est maintenu jusqu'à ce que l'athlète exécutant retourne sur la surface de performance ou retourne en position debout. / *Hip over head rotation of the Executing Athlete(s) is allowed provided contact between the Executing Athlete and at least one Supporting Athlete(s) is maintained until the Executing Athlete returns to the performance surface or is returning to the upright position.*

Inversion verticale / ***Vertical Inversion***

Une inversion verticale est autorisée tant que: / *A Vertical Inversion is allowed provided:*

a. Le contact entre l'athlète exécutant et au moins un athlète support est maintenu jusqu'à ce que l'athlète exécutant retourne sur la surface de performance ou retourne en position debout / *Contact between the Executing Athlete and at least one Supporting Athlete(s) is maintained until the Executing Athlete returns to the performance surface or is returning to the upright position.*

b. Lorsque la hauteur des épaules de l'athlète exécutant excède le niveau de l'épaule, il doit y avoir au moins un athlète additionel spotter qui ne supporte pas le poids de l'athlète exécutant (clarification : quand il y a 3 athlètes support, un spotter additionnel n'est pas requis). / *When the height of the Executing Athlete's shoulders exceeds shoulder level there is at least one additional performer to spot who does not bear the weight of the Executing Athlete.(Clarification: When there are 3 Supporting Athlete(s) an additional spot is not required).*

Tous droits réservés - Toute reproduction est interdite

DESCENTES EXECUTEES EN GROUPES OU DUOS / DISMOUNTS-EXECUTED BY GROUPS OR PAIRS

Descentes à la surface de performance (clarification: la libération des figures peut être assistée mais ceci n'est pas requis) / *Dismounts to the performance surface (Clarification: Released skills may be assisted but not required):*

Un athlète exécutant peut sauter, bondir, marcher ou se jeter d'un athlète support à conditions que : / *An Executing Athlete may jump, leap, step or push off a Supporting Athlete(s) provided:*

a. Au moins une partie du corps de l'athlète exécutant soit au niveau de la tête ou en dessous au point le plus haut de la figure se libérant / *At least one part of the Executing Athlete's body is at or below head level at the highest point of the released skill.*

a. Le point le plus haut de la figure se libérant n'élève pas les hanches de l'athlète exécutant au dessus du niveau de la tête / *The highest point of the released skill does not elevate the Executing Athlete's hips above head level.*

b. L'athlète exécutant ne doit pas passer par une position "à plat ventre" ou par une inversion après la libération / *The Executing Athlete may not pass through the prone or inverted position after the release.*

Un athlète support peut lancer un athlète executant à condition que : / *A Supporting Athlete(s) may toss an Executing Athlete provided:*

a. Au moins une partie du corps de l'athlète exécutant est au niveau de la tête ou en dessous au point le plus haut de la figure se libérant / *At least one part of the Executing Athlete's body is at or below head level at the highest point of the released skill.*

a. Le point le plus haut de la figure se libérant n'élève pas les hanches de l'athlète exécutant au-dessus du niveau de la tête / *The highest point of the released skill does not elevate the Executing Athlete's hips above head level.*

b. L'athlète exécutant peut être en position "sur le dos" ou en inversion au moment de la libération mais il/elle doit atterrir sur son ou ses pied(s). / *The Executing Athlete may be supine or inverted when released but s/he must land on their foot/feet.*

b. L'athlète exécutant ne doit pas être en position "sur le dos" ou en inversion au moment de la libération / *The Executing Athlete may not be supine or inverted when released.*

c. L'athlète exécutant ne doit pas faire d'inversion après liberation / *The Executing Athlete may not pass through an inverted position after release.*

c. L'athlète exécutant ne doit pas faire d'inversion ou passer en position "sur le ventre" après libération / *The Executing Athlete may not pass through a prone or inverted position after release.*

Tous droits réservés - Toute reproduction est interdite

Catégorie Youth
Youth Division

* Les notes en bleu sont spécifiques à la catégorie POM / ** Blue denotes additional restriction or rule specific to Pom category*

EXECUTE PAR UN ATHLETE / ***EXECUTED BY ONE ATHLETE***

Le tumbling et les figures aériennes style "street" sont permis mais pas obligatoires dans toutes les catégories selon les conditions suivantes: */ Tumbling and Aerial Street Style Skills are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:*

Inversions / **Inverted Skills**

Aucune inversion en suspension n'est autorisée (exemple : Poirier) */ Non airborne skills are allowed. (Example: Headstand)*

Les figures en suspension avec une main en contact avec le sol en **inversion perpendiculaire** ou **sur l'épaule** ne sont pas autorisées (Clarification : peuvent ne pas avoir d'élan en arrière en suspension en approche) */ Airborne skills with hand support that land in a **perpendicular inversion** or **shoulder inversion** are not allowed (Clarification: may not have airborne backward momentum in the approach.)*

Les inversions en suspension avec une main en support ne sont pas autorisées en tenant un pom / Inverted Skills: Airborne inverted skills with hand support are not allowed while holding poms.

Rotation hanche au-dessus de la tête / ***Skills with hip-over-head rotation***

Avec une main support, la rotation n'est pas autorisée en tenant un pom ou un accessoire dans la main support (Exceptions: roulade avant, roulade arrière et l'utilisation appropriée des poms par la main libre sont autorisées) / *With hand support are not allowed while holding poms/props in supporting hand(s). (Exception: forward rolls, backward rolls and proper use of hands free poms are allowed)*

Aucune rotation en suspension n'est autorisée */ Non airborne skills are allowed.*

Les figures en suspension avec une main support sont autorisées à condition que : */ Airborne skills with hand support are allowed provided:*

- elles soient limitées à deux rotations hanche au-dessus de la tête consécutives */ Are limited to two consecutive hip-over-head rotation skills.*
- L'approche ne soit pas en suspension ; la descente, elle, peut être en suspension (Clarification : lors de l'approche, les mains doivent toucher le sol avant que les pieds ne quittent le sol) */ It is not airborne in approach but may be airborne in the descent. (Clarification: in the approach the hands must touch the ground before the feet leave the ground.)*
- Les rotations en suspension sans main support ne sont pas autorisées (Exception : roue aérienne qui n'est pas connectée à une autre figure avec hanche au-dessus de la tête) */ Airborne skills without hand support are not allowed. (Exception: aerial cartwheel that is not connected to any other skill with hip over head rotation)*

Tumbling simultanés / ***Simultaneous tumbling***

Le tumbling simultanés sur ou sous un autre athlète incluant une rotation hanche au-dessus de la tête pour les deux athlètes ne sont pas autorisés */ Simultaneous tumbling over or under another athlete that includes hip over head rotation by both performers is not allowed.*

Chutes et descentes / ***Drops***

Les chutes/descentes sur le genou, la cuisse, l'épaule, les fesses, le front ou la tête sur la surface de performance ne sont pas autorisées sauf si l'athlète supporte son poids sur sa/ses mains ou son/ses pieds. */ Drops to the knee, thigh, back, shoulder, seat, front or head onto the performing surface are not allowed unless the athlete first bears weight on the hand(s) or foot/feet.*

Atterrissage / ***Landing***

L'atterrissage en position accroupie ne doit inclure aucun saut */ Landing in a push up position may involve any jump.*

L'atterrissage en position accroupie sur la surface de performance depuis un saut au cours duquel, les jambes passent devant le corps et se balancent derrière, n'est pas permis en tenant un pom / *Landing in a push up position onto the performance surface from a jump in which the legs are in front of the body and swing behind is not allowed while holding poms.*

Tous droits réservés - Toute reproduction est interdite

GROUPES OU DUOS / *EXECUTED BY GROUPS OR PAIRS*

Les élévations et partners sont autorisés mais pas obligatoires dans toutes les catégories selon les conditions suivantes: / *Lifts and Partnering are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:*

L'athlète exécutant doit maintenir le contact avec un athlète support qui est en contact direct avec la surface de performance / *The Executing Athlete must maintain contact with a Supporting Athlete who is in direct contact with the performance surface.*

Au moins un athlète support doit maintenir le contact avec le(s) athlète(s) exécutant(s) tout au long de la figure au dessus du niveau de l'épaule. / *At least one Supporting Athlete must maintain contact with the Executing Athlete(s) throughout the entire skill above shoulder level.*

Rotation hanche au-dessus de la tête / ***Hip over head rotation***

La rotation hanche au-dessus de la tête de l'athlète exécutant est permise tant que : / *Hip-over-head rotation of the Executing Athlete(s) is allowed provided:*

- Le contact entre l'athlète exécutant et au moins un athlète support est maintenu jusqu'à ce que l'athlète exécutant retourne sur la surface de performance ou retourne en position debout. / *Hip over head rotation of the Executing Athlete(s) is allowed provided contact between the Executing Athlete and at least one Supporting Athlete(s) is maintained until the Executing Athlete returns to the performance surface or is returning to the upright position.*
- L'athlète exécutant est limité à une rotation continue hanche au dessus de la tête / *The Executing Athlete is limited to one continuous [hip-over-head] rotation.*

Inversion verticale / ***Vertical Inversion***

Une inversion verticale est autorisée tant que: / *A Vertical Inversion is allowed provided:*

a. Le contact entre l'athlète exécutant et au moins un athlète support est maintenu jusqu'à ce que l'athlète exécutant retourne sur la surface de performance ou retourne en position debout / *Contact between the Executing Athlete and at least one Supporting Athlete(s) is maintained until the Executing Athlete returns to the performance surface or is returning to the upright position.*

b. Lorsque la hauteur des épaules de l'athlète executant excède le niveau de l'épaule, il doit y avoir au moins un athlète additionel spotter qui ne supporte par le poids de l'athlète executant (clarification : quand il y a 3 athlètes support, un spotter additionnel n'est pas requis). / *When the height of the Executing Athlete's shoulders exceeds shoulder level there is at least one additional athlete to spot who does not bear the weight of the Executing Athlete.(Clarification: When there are 3 Supporting Athlete(s) an additional spot is not required).*

DESCENTES EXECUTEES EN GROUPES OU DUOS / DISMOUNTS-EXECUTED BY GROUPS OR PAIRS

Descentes à la surface de performance (clarification: la libération des figures peut être assistée mais ceci n'est pas requis) / *Dismounts to the performance surface (Clarification: Released skills may be assisted but not required):*

Un athlète exécutant peut sauter, bondir, marcher ou se jeter d'un athlète support à conditions que : / *An Executing Athlete may jump, leap, step or push off a Supporting Athlete(s) provided:*

a. Le point le plus haut de la figure se libérant n'élève pas les hanches de l'athlète exécutant au-dessus du niveau de la tête / *The highest point of the released skill does not elevate the Executing Athlete's hips above head level.*

b. L'athlète exécutant ne doit pas passer par une position "à plat ventre" ou par une inversion après la libération / *The Executing Athlete may not pass through the prone or inverted position after the release.*

Un athlète support peut lancer un athlète exécutant à condition que : / *A Supporting Athlete(s) may toss an Executing Athlete provided:*

a. Le point le plus haut du lancer ne doit pas élever les hanches de l'athlète exécutant au-dessus de la tête / *The highest point of the toss does not elevate the Executing Athlete's hips above head-level.*

b. L'athlète exécutant ne doit pas être en position "sur le dos" ou en inversion au moment de la libération / *The Executing Athlete may not be supine or inverted when released.*

c. L'athlète exécutant ne doit pas faire d'inversion ou passer en position "sur le ventre" après libération / *The Executing Athlete may not pass through a prone or inverted position after release.*

Tous droits réservés - Toute reproduction est interdite