

Chers membres,

Nous espérons que votre préparation pour les compétitions se déroule bien, et nous vous remercions de vous joindre à nous en 2016!



Tel que demandé par plusieurs d'entre vous, vous trouverez ci-joint des informations techniques telles que les changements aux règlements, les réponses à certaines questions courantes et les clarifications concernant votre fédération.

Dans cette première version, vous y trouverez :

- Les changements/clarifications apportés aux règlements et au glossaire
- La répartition des régions
- Les qualifications au championnat provincial
- Les équipes mondiales aux régionaux et au championnat provincial
- Les crossovers

Si vous avez des questions ou pour de plus amples informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Bonne lecture!

Les changements/clarifications apportés aux règlements USASF.

USASF a apporté des changements/clarifications aux règlements en date du 14 décembre 2015. Veuillez noter que ces changements ont pris effet depuis le 1^{er} janvier 2016 et sont passibles d'une pénalité.

1. Règlements généraux, règle n° 9 - Danger de sécurité imminent, modification apportée (soulignée en bleu): Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de tissu sont les seuls accessoires permis. **Les accessoires ne doivent pas avoir de côtés tranchants, inflexibles et/ou pointus. Aucun accessoire peut servir à tenir du poids et/ou aucun athlète 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 inclus) ou tumbling. Tous les accessoires doivent être déposés de façon sécuritaire et loin des participants. (Exemple : jeter une pancarte rigide sur le matelas 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 une fois qu'il sera retiré du corps.
2. Règlements généraux, règle n° 7 – La phrase suivante a été retirée du règlement n° 9 et ajoutée au règlement n° 7 (règlement de bijoux et accessoires de cheveux): **Les casquettes, les bandeaux et les foulards ne sont pas autorisés.**
3. Ajustement de la définition **Transition Twist (twisting stunt)** dans le glossaire : Toute transition de stunt, impliquant une rotation, effectuée par la voltige et la/les base(s). Le nombre de tours (degrés de rotation) est généralement déterminé par la rotation continue et totale des hanches de la voltige par rapport à la surface de performance. L'axe vertical (tête/pieds) et l'axe horizontal (à travers le nombril, dans une position non verticale) sont tous les deux utilisés pour mesurer le nombre de tours effectué (degrés de rotation). **Lorsque vient le temps de déterminer le nombre de tours effectué (degrés de rotation), les rotations simultanées sur l'axe vertical et horizontal doivent être considérées séparément, elles ne sont pas cumulatives. Un squat des bases et/ou un changement de direction dans la rotation débute une nouvelle transition.**
4. Ajustement de la définition **Shoulder sit** dans le glossaire : Stunt où une voltige est assise sur les épaules d'une base *ou des bases). **Ce type de stunt est considéré comme un stunt au niveau des épaules.** Synonyme: Assis épaules.

5. Ajustement de la définition **Spotteur (spotter)** dans le glossaire : Personne dont la première responsabilité est la prévention des blessures en protégeant la tête, **le cou, le dos** et les épaules d'une voltige lors de l'exécution d'un stunt, une pyramide ou une projection.
6. Ajustement de la définition **Niveau de la taille (waist level)** dans le glossaire : **Stunt où la connexion la plus basse, entre la(les) base(s) et la voltige, est au-dessus du sol et sous le niveau des épaules, telle que déterminée par le positionnement/la hauteur de la base. Exemples de stunts considérés au niveau de la taille : base en position de chat (All 4s position), base en position de tortue (nugget). Une chaise (chair) et un shoulder sit sont considérés comme des stunt au niveau des épaules, non pas au niveau de la taille.**
7. Ajustement aux règlements Stunts de niveau 1 - Stunts règlement C, Exception 3 et Stunts règlement A1, Exception, voir ci-dessous.
 - Stunts C- Exception 3: **jusqu'à** un demi-tour ($\frac{1}{2}$ tour) est permis si la voltige débute et termine sur le sol de performance et est seulement supportée par la taille. Cette transition ne requière pas de spotteur supplémentaire.
 - Stunts A1- Exception: Les shoulder sits, les transitions en position de T **et les stunts impliquant jusqu'à un demi-tour de la voltige (stunt où la voltige débute et termine sur le sol de performance et est seulement supportée par la taille)** ne requièrent pas de spotteur.
8. Ajustement aux règlements Stunts de niveau 5 – Stunts mouvements de relâche règlement G2, Exception, voir ci-dessous.
 - Stunts G2 -Exception: les montées relâchées de type saut de mains jusqu'à stunt en extension peuvent impliquer **jusqu'à** un demi-tour (front handspring to extended stunt may include **up to a $\frac{1}{2}$ twist**).
9. Ajustement aux règlements Stunts de niveau 5* limité (applicable aux Youth 5*, Junior 5* et Senior 5*) - Stunt Inversions règlement H2, clarification #2, voir ci-dessous.
 - Stunts H2 –Clarification 2 : Les inversions qui se dirigent vers le bas, qui proviennent de la hauteur des épaules ou plus bas, ne requièrent pas trois (3) bases. **Si le stunt débute à la hauteur des épaules ou plus bas et devient inversé au-dessus du niveau des épaules (prep level), il requière trois (3) bases (le momentum de la voltige qui descend est la priorité numéro 1).**
10. Ajout aux règlements Pyramides de niveau 5* limité (applicable aux Youth 5* et Junior 5*) – Pyramides mouvements de relâche C1, clarification #2.
 - **Pyramides C1, ajout de la clarification #2: Il est permis d'effectuer jusqu'à deux rotations et un quart ($2 \frac{1}{4}$ de twists) dans les stunts et transitions, si le stunt est connecté à/soutenu par au moins une personne au niveau des épaules ou plus bas.**
11. Ajustement aux règlements Pyramides de niveau 4 – Pyramides mouvements de relâche F1, Clarification #2.
 - **Pyramides F1, la clarification #2 devient une exception: Alors qu'un changement de pied « Tic-tock » d'une position au niveau des épaules ou plus haut à une position en extension (low to high & high to high tick tock) est interdit dans les stunts de niveau 4, la même habileté est permise si elle est exécutée dans une pyramide de niveau 4, en autant qu'elle soit soutenue/connectée à au moins une personne à la hauteur des épaules ou plus bas. La voltige qui effectue le « Tic-tock » doit être connectée tout le temps qu'elle est relâchée de ses bases.**
12. Ajout aux règlements Pyramides de niveau 4 – Pyramides mouvements de relâche F1, clarification #2.
 - **Pyramides F1, ajout de la clarification #2: Il est permis d'effectuer jusqu'à une rotation et demie ($1 \frac{1}{2}$ twists) dans les stunts et transitions, si le stunt est connecté à/soutenu par au moins une personne au niveau des épaules ou plus bas.**

Si vous comprenez l'anglais, vous pouvez également consulter le site internet usasfrules.com, dans la section des nouvelles (news) sous clarifications, vous retrouverez des vidéos avec les explications des règlements. <http://usasfrules.com/category/clarifications/>

La répartition des régions

Puisque la Fédération a comme mandat de développer et d'offrir un réseau de compétitions, depuis 2009, les régionaux ont été développés et sont devenus qualificatifs au championnat provincial. Toutes les équipes du territoire québécois doivent participer aux régionaux FCQ si elles veulent tenter leur chance de se qualifier et de participer au championnat provincial.

Avec les années, le nombre d'équipes participant a grandement augmenté. Vous constaterez maintenant que la répartition des régions n'est pas totalement équivalente, c'est-à-dire qu'il y a beaucoup plus d'équipes dans certaines régions que dans d'autres. Notez que nous ajusterons cette répartition pour la saison prochaine (2016-2017) et nous vous en tiendrons informé.

Les qualifications au championnat provincial

Comme plusieurs d'entre vous l'ont constaté, seulement quelques équipes sont éliminées dans les régionaux alors qu'il y a encore de place à participer au championnat Provincial. Ainsi, afin d'ajuster la situation et permettre à plus d'équipes de se qualifier au championnat provincial, la Fédération ajustera les catégories compétitives dans les championnats régionaux. En fait, lorsqu'il y aura plus de 3 équipes dans une catégorie, une division de la catégorie sera effectuée en séparant en A et AA, selon le nombre d'athlètes dans l'équipe (tel que prescrit dans le document des catégories). Notez qu'au championnat provincial, ce sera la règle des 10 équipes qui sera appliquée pour séparer les catégories.

Les équipes mondiales aux régionaux et au championnat provincial

Comme vous le savez déjà, la Fédération offre des qualifications au championnat mondial USASF pendant son championnat provincial. La FCQ a donc un volet/une division mondial à l'intérieur du championnat provincial. Puisque ce volet est ouverte à toutes les équipes qui désirent tenter leur chance d'obtenir une qualification au championnat mondial USASF, c'est-à-dire qu'une équipe d'une autre province pourrait venir participer à cette compétition, et puisque nous nous devons d'accepter toutes les équipes de l'extérieur de la province, la Fédération a dû prendre des décisions concernant les équipes québécoises de la division mondiale. Ainsi, afin de demeurer juste envers le réseau québécois, toutes les équipes de la division mondiale qui favorise le réseau québécois de compétitions (régionaux FCQ et provincial FCQ) obtiennent un tarif réduit à celles qui décident de participer à la division mondiale seulement. De plus, en participant au championnat régional toutes ces équipes, qui désirent participer au championnat provincial dans le volet mondial, se qualifient automatiquement au championnat provincial. Puis, finalement, si une équipe québécoise de la division mondiale doit s'absenter du championnat régional de sa région puisque le jour de la compétition, elle doit aller compétitionner pour l'obtention d'une qualification USASF, il est permis à cette équipe de participer dans une autre des compétitions régionales.

Les Crossovers

La gestion des crossovers dans un horaire de compétition est un casse-tête pour tous les producteurs d'évènements. Vous comprendrez qu'il n'est pas toujours possible d'accommoder les demandes concernant les crossovers. Saviez-vous qu'il est de votre responsabilité, en tant qu'entraîneur, de planifier la présence des accompagnateurs et la présence d'un entraîneur pendant l'échauffement d'une équipe alors que l'autre est sur le sol de compétition, de planifier le changement d'uniforme s'il y a lieu et de gérer l'échauffement de vos athlètes adéquatement?

Ayant comme mandat la pratique sécuritaire du sport, la Fédération fourni les moyens d'y parvenir et tente, dans la mesure du possible, d'aider les équipes ayant des athlètes qui performant dans plusieurs équipes en ajustant l'horaire de compétition. En fait, nous laissons du temps de récupération aux athlètes qui performant dans plusieurs équipes en prévoyant un minimum de 10 minutes entre deux performances. De plus, nous permettons à toutes les équipes de s'échauffer et de se préparer adéquatement, en prévoyant un circuit d'échauffement et de pratique accessible à tous. La FCQ permet aux équipes d'utiliser le temps d'échauffement à leur convenance et selon leurs besoins, en autant que l'horaire et les règles de sécurité soient respectées. Ainsi, certaines équipes viendront deux équipes à la fois dans la zone d'échauffement pour échauffer les deux équipes en même temps et ainsi permettre aux deux équipes d'avoir un moment de pratique avec tous les athlètes. D'autres équipes, échaufferont leurs athlètes qu'une seule fois (avec l'équipe primaire) et l'équipe secondaire s'échauffera en l'absence des athlètes crossovers, etc. Notez qu'il revient à vous, entraîneur, de prendre la décision qui conviendra le mieux à vos athlètes selon leurs capacités et leurs besoins.