

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX


RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX	
1	Tous les athlètes doivent être supervisés durant les pratiques, évènements et fonctions officielles par un entraîneur (ou un instructeur) qualifié.
2	Les entraîneurs doivent s'assurer d'évaluer correctement le niveau de leurs athlètes. L'entraîneur doit considérer le niveau d'habileté et capacité des individus afin de déterminer et inscrire l'équipe dans le niveau de performance approprié.
3	Les participants s'engagent à se conduire d'une manière adéquate, affichant un bon esprit sportif tout au long d'un événement. Le directeur / entraîneur de chaque équipe est responsable de voir à ce que les membres de l'équipe, les entraîneurs, les parents et toute autre personne affiliée à l'équipe se conduisent en conséquence.
4	Tous les programmes/clubs doivent avoir, et réévaluer, un plan d'action en cas d'urgence/ blessure.
5	Chaque équipe aura un minimum de 1 minute et 45 secondes (1:45) et un maximum de 2 minutes et 30 secondes (2:30) pour montrer leur style et leur expertise. Le chronomètre commencera lors du premier mouvement chorégraphié ou la première note de musique. Le chrono s'arrêtera avec le dernier mouvement chorégraphié ou la dernière note de musique, ce qui se produira en dernier.
6	Un maximum de 6 réservistes par équipe est autorisé. Tous les remplaçants doivent respecter les mêmes critères d'admissibilité (EX: âge, etc.).
7	Les chaussures sont recommandés mais ne sont pas obligatoires. Porter des bas et/ou des bas de nylon seulement est interdit. (Exception: les bas sont autorisés sur un tapis.)
8	Les bijoux utilisés comme une partie du costume sont autorisés.
CHORÉGRAPHIE, MUSIQUE & COSTUME	
1	Toute chorégraphie, costume et/ou musique suggestive, offensive ou vulgaire est inappropriée pour les spectateurs et peut avoir un impact négatif sur l'impression générale.
2	Une routine doit être appropriée et divertissante pour tous les membres de l'auditoire. Le contenu vulgaire ou suggestif est défini comme tout mouvement ou chorégraphie impliquant quelque chose d'inapproprié, indécent, offensant ou à connotation sexuelle et/ou des gestes profanatoires ou racistes. Une chorégraphie, un costume et/ou une musique inapproprié affecte l'impression générale du juge et/ou le pointage de la chorégraphie.
3	Toute chorégraphie doit être appropriée à l'âge des danseurs.
4	Tout costume et maquillage doit être approprié à l'âge des danseurs et être acceptable pour tous les spectateurs.
ACCESSOIRES	
5	Les accessoires portables et qui se tiennent par les mains sont autorisés dans toutes les catégories et peuvent être retirés et enlevés du corps.
6	Tout élément qui peut supporter le poids d'un participant est considéré comme un accessoire stationnaire. Ces accessoires ne sont autorisés que dans les styles accessoires et production. (Exemples: chaises, tabourets, bancs, échelles, boîtes, escaliers, etc).

RÈGLEMENTS HIP HOP

A)


EXÉCUTÉ PAR DES INDIVIDUS (Tumbling & Mouvements aériens style de rue)

Le Tumbling comme une habileté de danse est permis et doit respecter les règles ci-dessous. Il n'est pas obligatoire de faire du tumbling.

HIP HOP		Tiny, Mini, Youth	Junior, Senior Open
	1	<p><u>Habilités inversées:</u></p> <p>a. Les habiletés <u>non aériennes</u> sont autorisées (Exemple: Équilibre).</p> <p>b. Les habiletés avec ou sans support des mains, qui atterrissent dans une position <u>perpendiculaire inversée</u>, ne peuvent pas impliquer de momemtum vers l'arrière dans leur approche.</p>	<p><u>Habilités inversées:</u></p> <p>a. Les habiletés <u>non aériennes</u> sont autorisées.</p> <p>b. Les habiletés impliquant un support des mains, qui atterrissent dans une position <u>perpendiculaire inversée</u>, sont permises.</p>
	2	<p>Habilités de <u>tumbling</u> impliquant une <u>rotation des hanches au-dessus de la tête:</u></p> <p>a. Les habiletés non aériennes sont permises.</p> <p>b. *Mini et Tiny <u>seulement</u>: les habiletés aériennes avec support des mains sont permises en autant qu'ils respectent les règles ci-dessous:</p> <p>1. L'habileté n'est pas aérienne lors de son approche, mais peut l'être dans la descente (<i>Précision: dans l'approche, les mains doivent toucher le sol avant que les pieds quittent le sol</i> (Exception: Plongeurs).</p> <p>2. Les habiletés sont limitées à deux rotations <u>consécutives</u> des hanches au dessus de la tête.</p> <p>*Youth: ils suivent le règlement 2b. des Junior, Senior et Open.</p> <p>c. Les habiletés aériennes sans support des mains sont interdites. (Exception: Roue sans main précédée ou suivie d'aucune autre habileté impliquant une rotation des hanches au-dessus de la tête).</p>	<p>Habilités de <u>tumbling</u> impliquant une <u>rotation des hanches au dessus de la tête:</u></p> <p>a. Les habiletés non aériennes sont permises.</p> <p>b. *Les habiletés aériennes avec support des mains:</p> <p>1. Sont permises (Exemple: flic).</p> <p>2. Sont limitées à deux rotations consécutives des hanches au dessus de la tête. (<i>Précision: les deux habiletés doivent impliquer un support des mains</i>).</p> <p>c. Les habiletés aériennes, sans support des mains, sont permises en autant qu'ils respectent les règles ci-dessous:</p> <p>1. N'impliquent pas plus d'une transition twist.</p> <p>2. Ne peuvent pas être connectées à une autre habileté aérienne impliquant une rotation des hanches au dessus de la tête, avec ou sans support des mains.</p>
	3	Le tumbling simultané, par dessus ou sous un autre danseur, qui inclut une rotation des hanches au dessus de la tête par les deux danseurs est interdit.	Le tumbling simultané, par dessus ou sous un autre danseur, qui inclut une rotation des hanches au dessus de la tête par les deux danseurs est interdit.
	4	Les <u>descentes directes</u> sur les genoux, cuisses, fesses, dos, ventre, épaules ou sur la tête ne sont pas autorisées, à moins que le danseur absorbe d'abord le poids avec la(les) main(s) ou pied(s).	Seules les <u>descentes</u> sur les épaules, dos ou fesses sont autorisées en autant que la hauteur du danseur dans les airs ne dépasse pas le <u>niveau des hanches</u> . (<i>Précision: les descentes directes sur les genoux, cuisses, ventre ou tête ne sont pas permises</i>).
	5	Un atterrissage en position de push-up sur la surface de performance, d'un saut dans lequel les jambes sont devant le corps et balancent vers l'arrière n'est pas permis.	Un atterrissage en position push peut provenir de n'importe quel type de saut.
	6	Les danseurs qui exécutent des acrobaties, avec support des mains, impliquant une rotation des hanches au dessus de la tête ne peuvent pas tenir un(des) <u>accessoire(s)</u> dans leur main d'appui. (Exception: les roulades avant/arrière sont permises).	Les danseurs qui exécutent des acrobaties, avec support des mains, impliquant une rotation des hanches au dessus de la tête ne peuvent pas tenir un(des) <u>accessoire(s)</u> dans leur main d'appui. (Exception: les roulades avant/arrière sont permises).

RÈGLEMENTS HIP HOP

B) EXÉCUTÉ PAR DES GROUPES OU DUOS - Les portées et mouvements de groupes sont permis et doivent respecter les règles ci-dessous. Ces mouvements ne sont pas obligatoires.

HIP HOP		Tiny, Mini, Youth	Junior, Senior Open	
	1	Un <u>danseur d'exécution</u> doit recevoir l'appui d'un <u>danseur de soutien</u> qui est en contact direct avec la surface de performance.	Un <u>danseur de soutien</u> n'est pas obligé de maintenir le <u>contact</u> avec le sol de performance en autant que la hauteur de l'habileté ne dépasse pas le niveau des épaules.	
	2	Au moins un danseur de soutien doit maintenir le <u>contact</u> avec le(s) danseur(s) d'exécution tout au long de l'habileté au dessus du <u>niveau des épaules</u> .	Un seul danseur de soutien peut lâcher le contact avec un seul danseur d'exécution en autant qu'il respecte tous les éléments suivants (<i>Précision: le danseur d'exécution peut être relâché par une seule personne</i>) : a. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position <u>inversée</u> après le relâchement. b. Le danseur d'exécution est soit attrapé ou supporté sur la surface de la performance, par un ou plusieurs danseurs de soutien. c. Le danseur d'exécution n'est pas attrapé dans une position sur le <u>ventre</u> .	
	3	Le danseur d'exécution peut faire une <u>rotation des hanches par dessus la tête</u> en respectant ce qui suit: a. Un danseur de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revienne à la surface de performance ou revient à la position debout. b. Le danseur d'exécution est limité à une rotation des hanches au dessus de la tête.	Le danseur d'exécution peut faire une <u>rotation des hanches par dessus la tête</u> en respectant ce qui suit: a. Un danseur de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revienne à la surface de performance ou revient à la position debout.	
	4	Une <u>inversion verticale</u> est permise si: a. Le(s) danseur(s) de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revienne à la surface de performance ou à la position debout. b. Lorsque la hauteur des épaules du danseur d'exécution dépasse le niveau des épaules, il y a au moins un danseur supplémentaire pour spotter. Ce danseur ne supporte pas le poids du danseur d'exécution.	Une <u>inversion verticale</u> est permise si: a. Le(s) danseur(s) de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revienne à la surface de performance ou à la position debout. b. Lorsque la hauteur des épaules du danseur d'exécution dépasse le niveau des épaules, il y a au moins un danseur supplémentaire pour spotter. Ce danseur ne supporte pas le poids du danseur d'exécution.	
	Démontages non assistés au sol de performance			
	5	Un danseur d'exécution peut sauter, <u>tourner</u> , marcher ou se pousser d'un danseur de soutien si: a. Au plus haut point de l'habileté relâchée, les hanches du danseur d'exécution ne dépassent pas le niveau des épaules. b. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position sur le <u>ventre</u> ou inversée après le relâchement.	Un danseur d'exécution peut sauter, <u>tourner</u> , marcher ou se pousser d'un danseur de soutien si: a. Au plus haut point de l'habileté relâchée, au moins une partie du corps du danseur d'exécution est au <u>niveau des épaules</u> ou plus bas. b. Le danseur d'exécution ne peut pas passer par une position sur le ventre ou inversée après le relâchement.	
	6	Un danseur de soutien peut <u>projeter</u> un danseur d'exécution si (<i>Précision: peut être assisté au sol de performance, mais non requis</i>) : a. Au point le plus élevé de la projection, les hanches du danseur d'exécution ne dépassent pas le niveau des épaules. b. Le danseur d'exécution n'est pas en position <u>couchée</u> ou inversée lorsqu'il est relâché. c. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position sur le ventre ou <u>inversée</u> après le relâchement.	Un danseur de soutien peut <u>projeter</u> un danseur d'exécution si (<i>Précision: peut être assisté au sol de performance, mais non requis</i>): a. Au point le plus élevé de la projection, au moins une partie du corps du danseur d'exécution est au niveau des épaules ou plus bas. b. Le danseur d'exécution peut être en position <u>couchée</u> ou inversée lorsqu'il est relâché, mais doit revenir sur son(ses) pied(s). c. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position inversée après le relâchement.	

RÈGLEMENTS JAZZ LYRIQUE/CONTEMPORAIN

A) EXÉCUTÉ PAR DES INDIVIDUS (Tumbling & Mouvements aériens style de rue)
Le Tumbling comme une habileté de danse est permis et doit respecter les règles ci-dessous. Il n'est pas obligatoire de faire du tumbling.

JAZZ & LYRIQUE	X	Tiny, Mini, Youth	Junior, Senior Open
	1	Les danseurs qui exécutent des acrobaties avec support des mains, impliquant une <u>rotation des hanches au dessus de la tête</u> , ne peuvent pas tenir un(des) <u>accessoire(s)</u> dans leur main d'appui. (Exception: les roulades avant/arrière sont permises).	Les danseurs qui exécutent des acrobaties avec support des mains, impliquant une <u>rotation des hanches au dessus de la tête</u> , ne peuvent pas tenir un(des) <u>accessoire(s)</u> dans leur main d'appui. (Exception: les roulades avant/arrière sont permises).
	2	Les habiletés <u>aériennes</u> impliquant une <u>inversion</u> ou une <u>rotation des hanches au dessus de la tête</u> , avec ou sans support des mains, ne sont pas permises. (Exception: les roues sans mains sont permises en autant qu'elles ne soient pas <u>connectées</u> à une autre habileté qui implique une rotation des hanches au-dessus de la tête).	Les habiletés <u>aériennes</u> sans support des mains, impliquant une rotation des hanches au dessus de la tête, ne sont pas permises. (Exception: Salto avant et roue sans mains sont permis).
	3	Le <u>tumbling</u> simultané, par dessus ou sous un autre danseur, qui inclut une rotation des hanches au dessus de la tête par les deux danseurs est interdit.	Le <u>tumbling</u> simultané, par dessus ou sous un autre danseur, qui inclut une rotation des hanches au dessus de la tête par les deux danseurs est interdit.
	4	Les <u>descentes directes</u> sur les genoux, cuisses, fesses, dos, ventre, épaules ou sur la tête ne sont pas autorisées, à moins que le danseur absorbe d'abord le poids avec la(les) main(s) ou pied(s).	Les <u>descentes directes</u> sur les genoux, cuisses, fesses, dos, ventre, épaules ou sur la tête ne sont pas autorisées, à moins que le danseur absorbe d'abord le poids avec la(les) main(s) ou pied(s).
	5	Un atterrissage en position de push-up sur la surface de performance, d'un saut dans lequel les jambes sont devant le corps et balancent vers l'arrière n'est pas permis.	Un atterrissage en position push peut provenir de n'importe quel type de saut.

RÈGLEMENTS JAZZ LYRIQUE/CONTEMPORAIN

B) EXÉCUTÉ PAR DES GROUPES OU DUOS - Les portées et mouvements de groupes sont permis et doivent respecter les règles ci-dessous. Ces mouvements ne sont pas obligatoires.

JAZZ & LYRIQUE	X	Tiny, Mini, Youth	Junior, Senior Open	
	1	Un <u>danseur d'exécution</u> doit recevoir l'appui d'un <u>danseur de soutien</u> qui est en contact direct avec la surface de performance. (Exception: kick line leaps).	Un <u>danseur de soutien</u> n'est pas obligé de maintenir le contact avec le sol de performance en autant que la hauteur de l'habileté ne dépasse pas le <u>niveau des épaules</u> .	
	2	Au moins un danseur de soutien doit maintenir le contact avec le(s) danseur(s) d'exécution tout au long d'une habileté au dessus du <u>niveau des épaules</u> .	Un seul danseur de soutien peut lâcher le contact avec un seul <u>danseur d'exécution</u> en autant qu'il respecte tous les éléments suivants (Précision: le danseur d'exécution peut être relâché par une seule personne): a. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position <u>inversée</u> après le relâchement. b. Le danseur d'exécution attrapé ou supporté, sur la surface de performance, par un ou plusieurs danseurs de soutien. c. Le danseur d'exécution n'est pas attrapé dans une position sur le <u>ventre</u> .	
	3	Le danseur d'exécution peut faire une <u>rotation des hanches par dessus la tête</u> en respectant ce qui suit: a. Un danseur de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revienne à la surface de performance ou revient à la position debout. b. Le danseur d'exécution est limité à une rotation des hanches au dessus de la tête.	Le danseur d'exécution peut faire une <u>rotation des hanches par dessus la tête</u> en respectant ce qui suit: a. Un danseur de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revienne à la surface de performance ou revient à la position debout.	
	4	Une <u>inversion verticale</u> est permise si: a. Le(s) danseur(s) de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revienne à la surface de performance ou à la position debout. b. Lorsque la hauteur des épaules du danseur d'exécution dépasse le niveau des épaules, il y a au moins un danseur supplémentaire pour spotter. Ce danseur ne supporte pas le poids du danseur d'exécution.	Une <u>inversion verticale</u> est permise si: a. Le(s) danseur(s) de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revienne à la surface de performance ou à la position debout. b. Lorsque la hauteur des épaules du danseur d'exécution dépasse le niveau des épaules, il y a au moins un danseur supplémentaire pour spotter. Ce danseur ne supporte pas le poids du danseur d'exécution.	
	Démontages non assistés au sol de performance			
	5	Un danseur d'exécution peut sauter, <u>tourner</u> , marcher ou se pousser d'un danseur de soutien si: a. Au plus haut point de l'habileté relâchée, les hanches du danseur d'exécution ne dépassent pas le niveau des épaules. b. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position sur le <u>ventre</u> ou <u>inversée</u> après le relâchement.	Un danseur d'exécution peut sauter, <u>tourner</u> , marcher ou se pousser d'un danseur de soutien si: a. Au plus haut point de l'habileté relâchée, au moins une partie du corps du danseur d'exécution est au niveau des épaules ou plus bas. b. Le danseur d'exécution ne peut pas passer par une position sur le <u>ventre</u> ou <u>inversée</u> après le relâchement.	
	6	Un danseur de soutien peut <u>projeter</u> un danseur d'exécution si (<i>Précision: peut être assisté au sol de performance, mais non requis</i>): a. Au point le plus élevé de la projection, les hanches du danseur d'exécution ne dépassent pas le niveau des épaules. b. Le danseur d'exécution n'est pas en position <u>couchée</u> ou inversée lorsqu'il est relâché. c. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position sur le ventre ou inversée après le relâchement.	Un danseur de soutien peut <u>projeter</u> un danseur d'exécution si (<i>Précision: peut être assisté au sol de performance, mais non requis</i>): a. Au point le plus élevé de la projection, au moins une partie du corps du danseur d'exécution est au niveau des épaules ou plus bas. b. Le danseur d'exécution peut être en position <u>couchée</u> ou inversée lorsqu'il est relâché, mais doit revenir sur son(ses) pied(s). c. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position inversée après le relâchement.	

RÈGLEMENTS POMPONS

A) EXÉCUTÉ PAR DES INDIVIDUS (Tumbling & Mouvements aériens style de rue) <i>Le tumbling comme une habileté de danse est permis et doit respecter les règles ci-dessous. Il n'est pas obligatoire de faire du tumbling</i>			
POMPONS		Tiny, Mini, Youth	Junior, Senior Open
	1	Les danseurs qui exécutent des acrobaties avec support des mains, impliquant une <u>rotation des hanches au dessus de la tête</u> , ne peuvent pas tenir un(des) <u>accessoire(s)</u> dans leur main d'appui. (Exception: les roulades avant/arrière sont permises).	Les danseurs qui exécutent des acrobaties avec support des mains, impliquant une <u>rotation des hanches au dessus de la tête</u> , ne peuvent pas tenir un(des) <u>accessoire(s)</u> dans leur main d'appui. (Exception: les roulades avant/arrière sont permises).
	2	Les habiletés <u>aériennes</u> , avec ou sans support des mains, impliquant une <u>inversion</u> ou une rotation des hanches au dessus de la tête, ne sont pas permises. (Exception: roues sans mains sont permises en autant qu'elles ne soient pas connectées à une autre habileté qui implique une rotation des hanches au-dessus de la tête).	Les habiletés <u>aériennes</u> , sans support des mains, impliquant une rotation des hanches au dessus de la tête, ne sont pas permises. (Exception: Salto avant et roue sans mains sont permis).
	3	Le tumbling <u>simultané</u> , par dessus ou sous un autre danseur, qui inclut une rotation des hanches au dessus de la tête par les deux danseurs est interdit.	Le tumbling <u>simultané</u> , par dessus ou sous un autre danseur, qui inclut une rotation des hanches au dessus de la tête par les deux danseurs est interdit.
	4	Les <u>descentes directes</u> sur les genoux, cuisses, fesses, dos, ventre, épaules ou sur la tête ne sont pas autorisées, à moins que le danseur absorbe d'abord le poids avec la(les) main(s) ou pied(s).	Les <u>descentes directes</u> sur les genoux, cuisses, fesses, dos, ventre, épaules ou sur la tête ne sont pas autorisées, à moins que le danseur absorbe d'abord le poids avec la(les) main(s) ou pied(s).
	5	Un atterrissage en position de push-up sur la surface de performance à partir d'une habileté aérienne n'est pas permis.	Un atterrissage en position de push-up sur la surface de performance à partir d'une habileté aérienne n'est pas permis.

RÈGLEMENTS POMPONS

B) EXÉCUTÉ PAR DES GROUPES OU DUOS - Les portées et mouvements de groupes sont permis et doivent respecter les règles ci-dessous. Ces mouvements ne sont pas obligatoires.

POMPONS	Tiny, Mini, Youth		Junior, Senior Open	
	1	Un <u>danseur d'exécution</u> doit recevoir l'appui d'un <u>danseur de soutien</u> qui est en contact direct avec la surface de performance. (Exception: kick line leaps).	Un <u>danseur de soutien</u> n'est pas obligé de maintenir le contact avec le sol de performance en autant que la hauteur de l'habileté ne dépasse pas le <u>niveau des épaules</u> .	
	2	Au moins un danseur de soutien doit maintenir le <u>contact</u> avec le(s) danseur(s) d'exécution tout au long d'une habileté au dessus du niveau des épaules.	Un seul danseur de soutien peut lâcher le contact avec un seul <u>danseur d'exécution</u> en autant qu'il respecte tous les éléments suivants (Précision: le danseur d'exécution peut être relâché par une seule personne): a. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position <u>inversée</u> après le relâchement. b. Le danseur d'exécution est attrapé ou supporté sur la surface de la performance par un ou plusieurs danseurs de soutien. c. Le danseur d'exécution n'est pas attrapé dans une position sur le <u>ventre</u> . d. Aucune danseur de soutien ne peut tenir de pompoms pendant le relâchement ou l'attrapée/l'assistance au sol de performance.	
	3	Le danseur d'exécution peut faire une <u>rotation des hanches par dessus la tête</u> en respectant ce qui suit: a. Un danseur de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revient à la surface de la performance ou revient à la position debout. b. Le danseur d'exécution est limité à une rotation des hanches au dessus de la tête.	Le danseur d'exécution peut faire une <u>rotation des hanches par dessus la tête</u> en respectant ce qui suit: a. Un danseur de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revient à la surface de la performance ou revient à la position debout.	
	4	Une <u>inversion verticale</u> est permise si: a. Le(s) danseur(s) de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revienne à la surface de performance ou à la position debout. b. Lorsque la hauteur des épaules du danseur d'exécution dépasse le niveau des épaules, il y a au moins un danseur supplémentaire pour spotter. Ce danseur ne supporte pas le poids du danseur d'exécution.	Une <u>inversion verticale</u> est permise si: a. Le(s) danseur(s) de soutien maintient le contact jusqu'à ce que le danseur d'exécution revienne à la surface de performance ou à la position debout. b. Lorsque la hauteur des épaules du danseur d'exécution dépasse le niveau des épaules, il y a au moins un danseur supplémentaire pour spotter. Ce danseur ne supporte pas le poids du danseur d'exécution.	
	Démontages non assistés au sol de performance			
	5	Un danseur d'exécution peut sauter, <u>tourner</u> , marcher ou se pousser d'un danseur de soutien si: a. Au plus haut point de l'habileté relâchée, les hanches du danseur d'exécution ne dépassent pas le niveau des épaules. b. Le danseur d'exécution ne passe par une position sur le <u>ventre</u> ou <u>inversée</u> après le relâchement.	Un danseur d'exécution peut sauter, <u>tourner</u> , marcher ou se pousser d'un danseur de soutien si: a. Au plus haut point de l'habileté relâchée, les hanches du danseur ne dépassent pas le niveau des épaules. b. Le danseur d'exécution ne passe par une position sur le <u>ventre</u> ou <u>inversée</u> après le relâchement.	
	6	Un danseur de soutien peut <u>projeter</u> un danseur d'exécution si (<i>Précision: peut être assisté au sol de performance, mais non requis</i>) : a. Au point le plus élevé de la projection, les hanches du danseur d'exécution ne dépassent pas le niveau des épaules. b. Le danseur d'exécution n'est pas en position <u>couchée</u> ou inversée lorsqu'il est relâché. c. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position sur le ventre ou inversée après le relâchement.	Un danseur de soutien peut <u>projeter</u> un danseur d'exécution si (<i>Précision: peut être assisté au sol de performance, mais non requis</i>) : a. Au point le plus élevé de la projection, les hanches du danseur ne dépassent pas le niveau des épaules. b. Le danseur d'exécution n'est pas en position <u>couchée</u> ou inversée lorsqu'il est relâché. c. Le danseur d'exécution ne passe pas par une position sur le ventre ou inversée après le relâchement.	

RÈGLEMENTS PREP

PREP: Les habiletés sont développées et devraient être apprises progressivement. Cette catégorie comprend les habiletés avec les limites ci-dessous:

A) EXÉCUTÉ PAR DES INDIVIDUS (habiletés techniques)		
	Tiny, Mini, Youth	Junior, Senior
PREP	<p>1</p> <p>Toute série d'habiletés techniques est limité à 3. (<i>Précision: toutes habiletés qui ne sont pas séparées par une pause, un arrêt ou un pas sont considérées comme des habiletés multiples.</i>) Exemple: double pirouette est considérée comme deux habiletés.</p>	<p>Toute série d'habiletés techniques est limité à 4. (<i>Précision: toutes habiletés qui ne sont pas séparées par une pause, un arrêt ou un pas sont considérées comme des habiletés multiples.</i>) Exemple: double pirouette est considérée comme deux habiletés.</p>
	<p>2</p> <p>Les <u>tours en position stationnaire</u> sont permis en autant qu'ils respectent ce qui suit: a. La <u>jambe surélevée</u> est tenu en position de <u>passé</u> ou <u>coupé</u>. b. La <u>jambe de support</u> est sur le sol de performance pendant l'exécution du tour. c. Les rotations sont limitées à 2 rotations.</p>	<p>Les <u>tours en position stationnaire</u> sont permis en autant qu'ils respectent ce qui suit: a. La <u>jambe surélevée</u> est tenu en position de <u>passé</u>, <u>coupé</u> ou 2ième position. b. La <u>jambe de support</u> est sur le sol de performance pendant l'exécution du tour. c. Les rotations en position de passé et coupé sont limitées à 2 rotations.</p>
	<p>3</p> <p>Les <u>tours</u> et sauts sont permis en autant qu'ils respectent ce qui suit: a. N'impliquent pas de changement dans la position du corps, dans la direction ou dans le placement de la jambe du début de l'habileté jusqu'à la fin. b. N'impliquent pas de <u>rotation de l'axe</u>. (Exception: Saut avec tour complet est permis.)</p>	<p>Les <u>tours (leaps)</u> et sauts sont permis en autant qu'ils respectent ce qui suit: a. N'impliquent pas de changement dans la position du corps, dans la direction ou dans le placement de la jambe du début de l'habileté jusqu'à la fin. b. N'impliquent pas de <u>rotation de l'axe</u>. (Exception: Saut avec tour complet est permis.)</p>
	<p>4</p> <p>Les habiletés n'impliquant pas d'<u>inversion</u> ou de rotation des hanches au dessus de la tête peuvent être aériennes si elle respectent ce qui suit: a. Pas plus d'une rotation de l'axe dans une position droite / crayon (Exemple: le <u>moulin à vent (windmill)</u> ou papillon ne sont pas autorisés).</p>	<p>Les habiletés n'impliquant pas d'<u>inversion</u> ou de <u>rotation des hanches au dessus de la tête</u> peuvent être aériennes si elle respectent ce qui suit: a. Pas plus d'une rotation de l'axe dans une position droite / crayon (Exemple: Un saut impliquant un tour complet est autorisé, le <u>moulin à vent (windmill)</u> ou papillon ne sont</p>
B) EXÉCUTÉ PAR DES INDIVIDUS (Tumbling & Mouvements aériens style de rue)		
<i>Le Tumbling comme une habileté de danse est permis et doit respecter les règles ci-dessous. Il n'est pas obligatoire de faire du tumbling.</i>		
	Tiny, Mini, Youth	Junior, Senior
PREP	<p>1</p> <p><u>Habiletés inversés</u>: a. Les habiletés <u>non aériennes</u> doivent impliquer le support d'au moins une main tout au long de l'habileté (Exemple: shoulder stall). b. Les habiletés aériennes ne sont pas permises. (Exception: Kip-up provenant du sol de performance, avec support de main(s).)</p>	<p><u>Habiletés inversés</u>: a. Les habiletés <u>non aériennes</u> doivent impliquer le support d'au moins une main tout au long de l'habileté (Exemple: shoulder stall). b. Les habiletés aériennes ne sont pas permises. (Exception: Kip-up, provenant du sol de performance, est permis avec support d'une (des) main(s)).</p>
	<p>2</p> <p><u>Tumbling</u> impliquant une rotation des hanches au dessus de la tête: a. Les habiletés non aériennes sont permises (elles sont limitées à deux habiletés consécutives). b. Les habiletés aériennes avec le support des mains ne sont pas permises (aucune exception). c. Les habiletés aériennes sans le support des mains ne sont pas permises (aucune exception).</p>	<p><u>Tumbling</u> impliquant une rotation des hanches au dessus de la tête: a. Les habiletés non aériennes sont permises (elles sont limitées à deux habiletés consécutives). b. Les habiletés aériennes avec le support des mains ne sont pas permises (aucune exception). c.</p>
	<p>3</p> <p>Le tumbling simultané, par dessus ou sous un autre danseur, qui inclut une rotation des hanches au dessus de la tête par les deux danseurs est interdit.</p>	<p>Le tumbling simultané, par dessus ou sous un autre danseur, qui inclut une rotation des hanches au dessus de la tête par les deux danseurs est interdit.</p>
	<p>4</p> <p>Les <u>descentes directes</u> sur les genoux, cuisses, fesses, dos, ventre, épaules ou sur la tête ne sont pas autorisées, à moins que le danseur absorbe d'abord le poids avec la(les) main(s) ou pied(s).</p>	<p>Les <u>descentes directes</u> sur les genoux, cuisses, fesses, dos, ventre, épaules ou sur la tête ne sont pas autorisées, à moins que le danseur absorbe d'abord le poids avec la(les) main(s) ou pied(s).</p>
	<p>5</p> <p>Un atterrissage en position de push-up sur la surface de performance, d'un saut dans lequel les jambes sont devant le corps et balancent vers l'arrière n'est pas permis. <i>Précision: atterrir sur le sol de performance en position push-up, d'une habileté aérienne, tout en tenant des pompons est interdit.</i></p>	<p>Un atterrissage en position de push-up sur la surface de performance, d'un saut dans lequel les jambes sont devant le corps et balancent vers l'arrière n'est pas permis. <i>Précision: atterrir sur le sol de performance en position push-up, d'une habileté aérienne, tout en tenant des pompons est interdit.</i></p>
	<p>6</p> <p>Les danseurs qui exécutent des acrobaties avec support des mains, impliquant une <u>rotation des hanches au dessus de la tête</u>, ne peuvent pas tenir un(des) <u>accessoire(s)</u> dans leur main d'appui. (Exception: les roulades avant/arrière sont permises).</p>	<p>Les danseurs qui exécutent des acrobaties avec support des mains, impliquant une <u>rotation des hanches au dessus de la tête</u>, ne peuvent pas tenir un(des) <u>accessoire(s)</u> dans leur main d'appui. (Exception: les roulades avant/arrière sont permises).</p>

RÈGLEMENTS PREP

C) EXÉCUTÉ PAR DES GROUPES OU DUOS - Les portées et mouvements de groupes sont permis et doivent respecter les règles ci-dessous. Ces mouvements ne sont pas obligatoires.			
PREP		Tiny, Mini, Youth	Junior, Senior
	1	Les hanches du <u>danseur d'exécution</u> ne peuvent pas être soulevées plus haut que le <u>niveau des épaules</u> .	Les hanches du <u>danseur d'exécution</u> ne peuvent pas être soulevées plus haut que le <u>niveau des épaules</u> .
	2	Tous les <u>danseurs de soutien</u> doivent être en <u>contact</u> directe avec la surface de performance tout au long de l'habileté.	Tous les <u>danseurs de soutien</u> doivent être en <u>contact</u> directe avec la surface de performance tout au long de l'habileté.
	3	Tous les danseurs de soutien doivent maintenir le contact avec le(s) danseur(s) d'exécution tout au long de l'habileté. <i>(Précision: le danseur d'exécution ne peut pas être relâché).</i>	Tous les danseurs de soutien doivent maintenir le contact avec le(s) danseur(s) d'exécution tout au long de l'habileté. <i>(Précision: le danseur d'exécution ne peut pas être relâché).</i>
	4	Le danseur d'exécution ne peut pas être <u>inversé</u> dans une <u>habileté élevée (dans les airs)</u> .	Le danseur d'exécution ne peut pas être inversé dans une <u>habileté élevée (dans les airs)</u> .
	5	Le danseur d'exécution peut être <u>inversé verticalement</u> s'il est en contact avec le sol de performance.	Le danseur d'exécution peut être <u>inversé verticalement</u> s'il est en contact avec le sol de performance.
	Démontages non assistés au sol de performance		
	6	Le danseur d'exécution ne peut pas être relâché.	Le danseur d'exécution ne peut pas être relâché.
	7	Le danseur d'exécution ne peut pas être relâché.	Le danseur d'exécution ne peut pas être relâché.