

II - LE GROUPE ROCK'N'ROLL

Dans les catégories de ce groupe, le pas de base du Rock'n'Roll est obligatoire. Le Rock'n'Roll se danse sur une base de 6 temps. Le rythme triple est le rythme principal. Il est obligatoire dans toutes les catégories. Les rythmes simples et doubles sont autorisés dans les niveaux Avancés

Les rythmes du pas de base du Rock'n'Roll sur une base 6 temps :

Rythme triple								
Pieds danseur	G	D	G	D	G	D	G	D
Pieds danseuse	D	G	D	G	D	G	D	G
Compte des temps	1	2	3	et	4	5	et	6
Compte des pas	1	2	3	4	5	6	7	8

Rythme double							
Pieds danseur	G	D	G	G	D	D	
Pieds danseuse	D	G	D	D	G	G	
Compte des temps	1	2	3	4	5	6	
Compte des pas	1	2	3	4	5	6	

Rythme simple						
Pieds danseur	G	D	G	D	G	D
Pieds danseuse	D	G	D	G	D	G
Compte des temps	1	2	3	4	5	6
Compte des pas	1	2	3	4	5	6

Dans ce groupe, un participant peut s'inscrire avec deux partenaires dans la même catégorie

Les couples unisexe et « inversés » (danseur jouant le rôle de danseuse et vice-versa) sont autorisés. Un participant peut donc s'inscrire dans un ou dans les deux rôles lors d'un même challenge

Par conséquent, pour un participant ayant 2 partenaires, 4 possibilités lui sont ouvertes

Pour les couples unisexe & « inversés », le faisant fonction de danseur doit avoir ce rôle tout le long et utiliser le pas de base danseur pendant toute la durée du passage. Il est cependant possible de changer les rôles une seule fois en toute fin de passage et ce de manière très visible pour qu'il n'y ait pas de difficultés de jugement

Le/la guideur/se doit pouvoir être identifié visuellement comme « danseur » avant même de commencer, et le/la guidé/e doit être immédiatement identifiable comme « danseuse » et ce également après le changement de rôle en toute fin de passage

Un participant ne peut s'inscrire dans deux niveaux différents, sauf dans le cas où il n'a pas le même rôle d'un niveau à l'autre. Un danseur ne peut avoir plus d'un niveau d'écart entre les deux rôles

Un participant ne peut danser dans un rôle avec un niveau inférieur à celui qu'il avait dans les cinq années précédentes

Il est cependant rappelé que chaque concurrent peut avoir trois dossards maximum dans la compétition dont deux dossards maximum par groupe (Cf Chapitre I - Généralités)

Il est demandé aux entraîneurs de vérifier que leurs couples, en fonction de leur configuration, sont bien inscrits dans le ou les bons niveaux

Le passage de Rock'n'Roll sera évalué sur les passes de Rock mais également la chorégraphie proposée

Chorégraphie : Dans les passages de Rock'n'Roll, les chorégraphies sont autorisées afin de coller au mieux à la musique choisie par le couple. Cependant, la chorégraphie est limitée dans chaque catégorie. La chorégraphie sera décomptée à partir de plus de 2 temps. Si un couple fait un pas de base puis « twist twist » sur le 7-8, ceci ne sera pas décompté au niveau des temps de chorégraphie

Pour les catégories en couple : 15 secondes maximums d'introduction sont autorisées (non incluses dans le temps de danse). Pas de Chorégraphie finale

Pour les catégories Formation : 30 secondes maximums d'introduction sont autorisées et 30 secondes maximum de Chorégraphie finale possibles (non incluse toutes deux dans le temps de danse)

2.1 - ROCK'N'ROLL MINIME

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
5 à 8 ans	1' à 1'05	32-36

Le pas de base doit obligatoirement être effectué en rythme triple. Aucune variante n'est autorisée

16 temps maximum de chorégraphie sont autorisés, répartis en deux passages maximum. Les danseurs doivent pouvoir se rattraper par la main à tout moment

Les Lifts, les Jumps, les Aerials et les Acrobaties sont interdits. Les Lifts ne sont autorisés que pour les poses finales

Les rotations sont limitées au maximum à un tour, avec deux exceptions de passes avec un tour et demi maximum
Les passes doivent être réalisées en 6 temps, avec deux exceptions de passes en 10 temps dans le passage (ex. : bop, hésitation,...)

2.2 - ROCK'N'ROLL JUNIOR DEBUTANT

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
8 à 16 ans	1' à 1'05	38-40

Les danseurs de cette catégorie ne peuvent pas concourir en Rock interprétation / Boogie Junior Débutant ou Avancé
Les danseurs ayant concouru en minimales ne peuvent concourir dans cette catégorie

Le pas de base doit obligatoirement être effectué en rythme triple. Aucune variante n'est autorisée

Les rotations sont limitées au maximum à un tour, avec deux exceptions de passes avec un tour et demi maximum
Les passes doivent être réalisées en 6 temps, avec deux exceptions de passes en 10 temps dans le passage (ex. : bop, hésitation,...)

16 temps maximum de chorégraphie sont autorisés, répartis en deux passages maximum. Les danseurs doivent pouvoir se rattraper par la main à tout moment

Les Lifts, les Jumps, les Aerials et les Acrobaties sont interdits. Les Lifts ne sont autorisés que pour les poses finales

2.3 - ROCK'N'ROLL JUNIOR AVANCE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
8 à 16 ans	1' à 1'05	46-48

Un mélange des rythmes simples, doubles et triples sera valorisé et bonifié

48 temps maximum de chorégraphie sont autorisés, répartis en quatre passages maximum. Les danseurs doivent pouvoir se rattraper par la main à tout moment

Les Lifts et les Jumps sont autorisés. Les Aerials et les Acrobaties sont interdits

2.4 - ROCK'N'ROLL ADULTE DEBUTANT

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1' à 1'05	38-40

Les danseurs de cette catégorie ne peuvent pas concourir en Rock interprétation / Boogie Adulte Débutant ou Avancé

Les danseurs ayant concouru en Junior ne peuvent concourir dans cette catégorie

Le pas de base doit obligatoirement être effectué en rythme triple. Aucune variante n'est autorisée

Les rotations sont limitées au maximum à un tour, avec deux exceptions de passes avec un tour et demi maximum

Les passes doivent être réalisées en 6 temps, avec deux exceptions de passes en 10 temps dans le passage (ex. : bop, hésitation,...)

16 temps maximum de chorégraphie sont autorisés, répartis en deux passages maximum. Les danseurs doivent pouvoir se rattraper par la main à tout moment

Les Lifts, les Jumps, les Aerials et les Acrobaties sont interdits. Les Lifts ne sont autorisés que pour les poses finales

2.5 - ROCK'N'ROLL ADULTE INTERMEDIAIRE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1' à 1'05	42-44

Les danseurs ayant concouru en Junior Avancé ne peuvent concourir dans cette catégorie

Le pas de base doit obligatoirement être effectué en rythme triple. Aucune variante n'est autorisée

Les rythmes simple et double peuvent être utilisés lors des jeux de jambes et des chorégraphies

Les passes avec un tour et demi sont autorisées. Deux passes maximums avec double tours sont autorisées

48 temps maximum de chorégraphie sont autorisés, répartis en six passages maximums. Les danseurs doivent pouvoir se rattraper par la main à tout moment

Les Lifts sont autorisés. Les Jumps, les Aerials et les acrobaties sont interdits

2.6 - ROCK'N'ROLL ADULTE AVANCE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1' à 1'05	46-48

Un mélange des rythmes simples, doubles et triples sera valorisé et bonifié

La chorégraphie peut représenter jusqu'à 50 % du passage avec 12 temps en 2 lâchers maximums

Les Lifts et les Jumps sont autorisés. Les Aerials et les Acrobaties sont interdits

2.7 - FORMATION ROCK'N'ROLL JUNIOR

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
8-16 ans	2' minimum	40-42 (les variations sont autorisées)

Le nombre de couples doit être compris entre 4 minimums et 10 couples maximum

Le pas de base doit obligatoirement être effectué en rythme triple

Les rythmes simple et double peuvent être utilisés lors des jeux de jambes et des chorégraphies

La chorégraphie peut représenter jusqu'à 50 % du passage

Les Lifts et les Jumps sont autorisés. Les Aerials et les Acrobaties sont interdits

2.8 - FORMATION ROCK'N'ROLL ADULTE DEBUTANT

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	2' minimum	Libre

Le nombre de couples doit être compris entre 4 minimums et 10 couples maximum

Les danseurs ayant concouru en Formation Juniors ne peuvent concourir dans cette catégorie

Le pas de base doit obligatoirement être effectué en rythme triple

Les rythmes simple et double peuvent être utilisés lors des jeux de jambes et des chorégraphies

Les rotations sont limitées au maximum à un tour, avec deux exceptions de passes avec un tour et demi maximum

La chorégraphie peut représenter jusqu'à 50 % du passage

Les Lifts et les Jumps sont autorisés. Les Aerials et les Acrobaties sont interdits

2.9 - FORMATION ROCK'N'ROLL ADULTE AVANCE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	2'30 minimum	Libre

Le nombre de couples doit être compris entre 4 minimums et 10 couples maximum

Un mélange des rythmes simples, doubles et triples sera valorisé et bonifié

La chorégraphie peut représenter jusqu'à 50 % du passage

Les Lifts et les Jumps sont autorisés. Les Aerials et les Acrobaties sont interdits

III - LE GROUPE ROCK INTERPRETATION & BOOGIE

Pas de base et jeux de jambes

Le pas de base du Rock'n'Roll est obligatoire. Le Rock'n'Roll se danse sur une base de 6 temps. Le rythme triple est le rythme principal. Il est obligatoire. Les rythmes simples, doubles et autres variations sont autorisés dans les jeux de jambes et les chorégraphies

Ce pas de base s'adaptera au style de la musique. Il pourra ainsi varier en amplitude, en rebond, en dynamisme

Les mêmes jeux de jambes ne sont pas forcément simultanés entre danseur et danseuse, laissant place à l'improvisation et à l'inspiration de chacun des partenaires

En Boogie, le pas de base est en 6 temps comptés: « et 1 et 2 et 3 et 4 et 5 et 6 » avec un Bounce seulement sur chaque « et » ainsi qu'une accentuation sur les 2, les 4, les 6

Interprétation musicale

On entend par interprétation musicale toute variation de danse en rapport avec la musique. Il peut s'agir de variations d'amplitude du pas de base, de jeux de jambes, de mouvements de corps ou de bras, de passes ou bien encore de Jumps, Lifts ou Aerials

Le couple doit danser durant toute la durée de la musique : des premières notes de l'introduction à l'arrêt de la musique

Les différentes parties de la grille musicale (introduction, phrasés, breaks, bridges,...) peuvent être interprétées

Les variations musicales, accentuations de certains instruments, paroles,... au sein des phrasés peuvent être interprétées

Le couple devra respecter la construction de la musique. Ainsi, après l'introduction, un Break, un Bridge, un Aerial ou un passage chorégraphique, il devra reprendre sur le 1 de la musique

Chorégraphie

Les couples peuvent agrémenter leur passage d'éléments purement chorégraphiques (non guidés). Ces passages seront évalués comme des éléments de danse et d'interprétation musicale. Un passage chorégraphique ne correspond pas à la musique pourra être pénalisé

Aerials

Leur caractéristique est d'être un élément de danse. Ils seront jugés comme un élément de chorégraphie. Ils doivent être amenés de manière fluide dans la danse et ne pas marquer une rupture dans le passage. Ils doivent servir à interpréter la musique. En cas de danger ou de mauvaise réalisation, ils seront fortement pénalisés

Dispositions de danse

Dans ce groupe, un danseur peut s'inscrire avec deux danseuses dans la même catégorie. Les couples fille / fille sont autorisés. Une danseuse peut alors s'inscrire avec un danseur (en tant que danseuse) et une danseuse (en tant que danseur)

3.1 - ROCK INTERPRETATION JUNIOR DEBUTANT

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
12 à 16 ans	1'30 à 1'35	40-42

Les danseurs de cette catégorie ne peuvent pas concourir en Rock'n'Roll Junior Débutant

Les Lifts, Les Jumps et les Lifts en pose finale sont autorisés. Les Aerials & les Acrobaties sont interdites

3.2 - ROCK INTERPRETATION JUNIOR AVANCE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
12 à 16 ans	1'30 à 1'35	44-46

Les danseurs de cette catégorie ne peuvent pas concourir en Rock'n'Roll Junior Débutant

Les Lifts, Les Jumps, les Aerials et les Lifts en pose finale sont autorisés. Les Acrobaties sont interdites

3.3 - ROCK INTERPRETATION ADULTE DEBUTANT

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'35	40-42

Les danseurs de cette catégorie ne peuvent pas concourir en Rock'n'Roll Adulte Débutant

Cette catégorie est interdite à tout danseur ayant déjà dansé en Rock interprétation Junior Avancé

Les Lifts, Les Jumps, les Aerials et les Lifts en pose finale sont autorisés. Les Acrobaties sont interdites

3.4 - ROCK INTERPRETATION ADULTE AVANCE LENT

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'35	28-30

Les danseurs de cette catégorie ne peuvent pas concourir en Rock'n'Roll Débutant

2 passages sont à effectuer : un sur un tempo lent et l'autre sur un tempo rapide

Les Lifts, Les Jumps, les Aerials et les Lifts en pose finale sont autorisés. Les Acrobaties sont interdites

3.5 - ROCK INTERPRETATION ADULTE AVANCE RAPIDE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'35	46-48

Les danseurs de cette catégorie ne peuvent pas concourir en Rock'n'Roll Débutant

2 passages sont à effectuer : un sur un tempo lent et l'autre sur un tempo rapide

Les Lifts, Les Jumps, les Aerials et les Lifts en pose finale sont autorisés. Les Acrobaties sont interdites

3.6 - BOOGIE LENT

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'35	27-30

Les danseurs de cette catégorie ne peuvent pas concourir en Rock'n'Roll Débutant

Les Lifts, Les Jumps, les Aerials et les Lifts en pose finale sont autorisés. Les Acrobaties sont interdites

3.7 - BOOGIE RAPIDE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'35	47-48

Les danseurs de cette catégorie ne peuvent pas concourir en Rock'n'Roll Débutant, ni en Rock'n'Roll Avancé

Les Lifts, Les Jumps, les Aerials et les Lifts en pose finale sont autorisés. Les Acrobaties sont interdites

IV - LE GROUPE ROCK SAUTE

Dans ce groupe, le pas de base sauté est obligatoire. Il se définit comme ci-dessous : Les temps se comptent de la manière suivante : « et 1 et 2 et 3 et 4 et 5 et 6 »

Les jetés s'effectuent impérativement sur les temps impairs de la musique, la jambe est alors tendue. La pointe du pied est tendue dans l'alignement de la jambe. Les jetés sur les temps « 3 » et « 5 » doivent être à la même hauteur. Il est également apprécié par les juges que la hauteur soit similaire chez le danseur et la danseuse

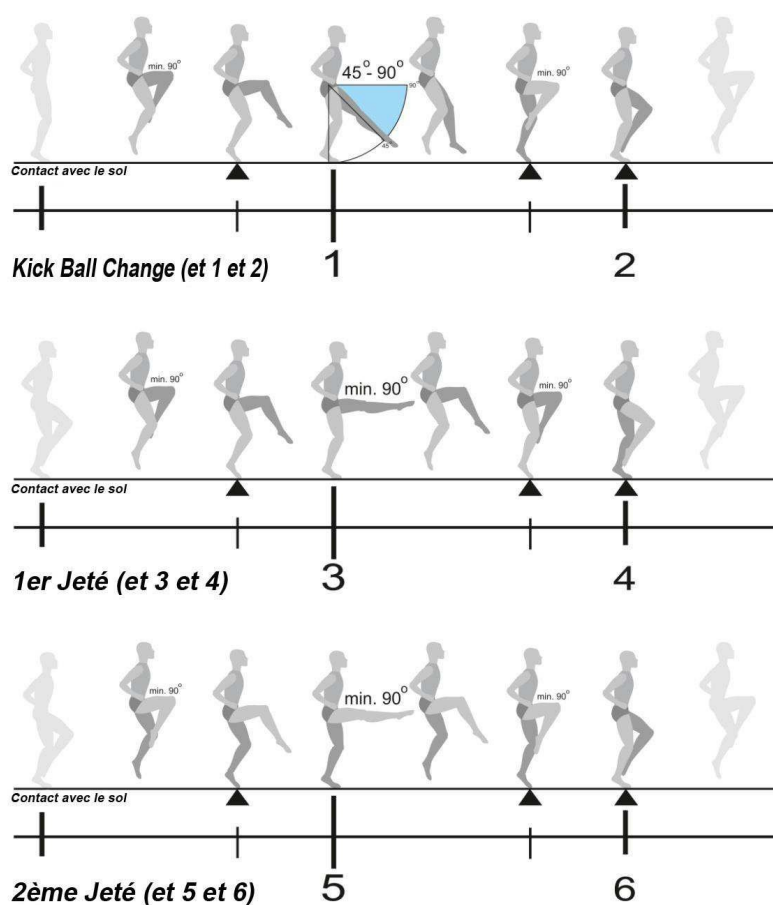
Sur les « et », la jambe est pliée et relevée, pointe de pieds vers le sol, telle une montée de genoux

Après les jetés, le mouvement plié (le retour) doit être franc, volontaire et effectué de manière visible

A chaque « et », la jambe sur laquelle repose le poids du corps doit quitter le sol de façon visible (rebonds, sursauts)

Sur le « 1 et 2 », les danseurs effectuent un kick ball change. La hauteur du kick et de la montée de genou doivent être situés entre 45° et 90°

Lors des déplacements, les danseurs doivent avancer sur le « 1 et 2 »



Durant les passages de couples, 4 pas de base complets (1&2, 3&4, 5&6 – dans cet ordre) minimum exécutés par le danseur et la danseuse en même temps sont exigés

Les variations du pas de base (doubler les jetés, jeter de côté, kick...) sont admises (en dehors des 4 bases complètes attendues)

Un passage de Rock Sauté est un enchaînement de passes de Rock avec des passages chorégraphiques. Tout l'espace peut être utilisé : côte à côte, devant derrière, en décalé...

Dans ce groupe, un danseur peut s'inscrire avec deux danseuses dans la même catégorie. Les couples fille / fille sont autorisés. Une danseuse peut alors s'inscrire avec un danseur (en tant que danseuse) et une danseuse (en tant que danseur)

La durée (ou temps de danse hors intro) est calculée à partir du 1^{er} mouvement de Rock

Pour les catégories en couple : 15 secondes maximums d'introduction sont autorisées (non incluses dans le temps de danse). Pas de Chorégraphie finale

Pour les catégories Formation : 30 secondes maximums d'introduction sont autorisées et 30 secondes maximum de Chorégraphie finale possibles (non incluse toutes deux dans le temps de danse)

4.1 - ROCK SAUTE JUNIOR DEBUTANT

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
8 à 16 ans	1' à 1'05	43-45

Dans cette catégorie, les lâchers sont interdits. Le couple doit toujours être en mesure de se tenir par la main

Les Lifts, les Jumps et les Lifts en pose finale ne sont pas autorisés

4.2 - ROCK SAUTE JUNIOR AVANCE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
8 à 16 ans	1' à 1'05	47-49

Lâchers : 16 temps en 2 lâchers maximums sont autorisés

Les Lifts et les Lifts en pose finale sont possibles. Les Jumps ne sont pas autorisés

4.3 - ROCK SAUTE ADULTE DEBUTANT

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1' à 1'05	44-46

Dans cette catégorie, les lâchers sont interdits. Le couple doit toujours être en mesure de se tenir par la main

Les Lifts, les Jumps et les Lifts en pose finale ne sont pas autorisés

4.4 - ROCK SAUTE ADULTE AVANCE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1' à 1'05	48-50

Lâchers : 16 temps en 2 lâchers maximums sont autorisés

Les Lifts et les Lifts en pose finale sont possibles. Les Jumps ne sont pas autorisés

4.5 - FORMATION ROCK SAUTE JUNIOR

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
8 à 16 ans	2' minimum	Libre

Le groupe doit être composé de garçons et de filles qui ne dansent pas en couple (ou momentanément) et où la répartition peut être déséquilibré. Leur nombre devra être de 5 personnes minimum

Le passage devra comprendre au minimum 10 pas de base effectués en même temps par tous les membres du groupe

Les Lifts et les Lifts en pose finale sont possibles. Les Jumps ne sont pas autorisés. Des « mouvements Acrobatiques », tenus en permanences, non valorisés comme Acrobaties, peuvent être inclus dans la chorée

4.6 - FORMATION ROCK SAUTE ADULTE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	2' minimum	Libre

Le groupe doit être composé de garçons et de filles qui ne dansent pas en couple (ou momentanément) et où la répartition peut être déséquilibré. Leur nombre devra être de 5 personnes minimum

Le passage devra comprendre au minimum 10 pas de base effectués en même temps par tous les membres du groupe

Les Lifts et les Lifts en pose finale sont possibles. Les Jumps ne sont pas autorisés. Des « mouvements Acrobatiques », tenus en permanences, non valorisés comme Acrobaties, peuvent être inclus dans la chorée

V - LE GROUPE ROCK ACROBATIQUE

Dans ce groupe, le pas de base sauté comme défini pour le groupe Rock Sauté est obligatoire sauf en catégorie Rock Acrobatique Adulte au Sol

Durant les passages de couples, 6 pas de base complets (1&2, 3&4, 5&6 – dans cet ordre) minimum exécutés par le danseur et la danseuse en même temps sont exigés sauf en catégorie Rock Acrobatique Adulte au Sol

Les variations du pas de base (doubler les jetés, jeter de côté, kick...) sont admises (en dehors des 6 bases complètes attendues)

Chaque catégorie présente ses propres acrobaties et sa propre réglementation. Les acrobaties sont donc à choisir dans la catégorie adéquate de la liste des acrobaties (Chapitre VIII)

Dans ce groupe, les couples fille-fille sont interdits, sauf dans une catégorie prévue à cet effet

Les lifts, les Jumps et les Lifts en pose finale sont autorisés

La durée (ou temps de danse hors intro) est calculée à partir du 1^{er} mouvement de Rock

Pour les catégories en couple : 15 secondes maximums d'introduction sont autorisées (non incluses dans le temps de danse). Pas de Chorégraphie finale

Pour la catégorie Formation : 30 secondes maximums d'introduction sont autorisées et 30 secondes maximum de Chorégraphie finale possibles (non incluse toutes deux dans le temps de danse)

5.1 - ROCK ACROBATIQUE JUNIOR

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
12 à 17 ans	1'30 à 1'45	46-48

Le couple présente un maximum de 4 figures acrobatiques dans son passage

Les acrobaties ont comme valeurs :

- Acrobatie niveau 1 : 13 Points
- Acrobatie niveau 2 : 17 Points
- Acrobatie niveau 3 : 21 Points
- Acrobatie niveau 4 : 25 Points

Lâchers : 16 temps en 2 lâchers maximums sont autorisés

5.2 - ROCK ACROBATIQUE ADULTE AU SOL

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'45	Libre

Le pas de base est celui du Rock'n'Roll et il doit obligatoirement être effectué en rythme triple. Aucune variante n'est autorisée. Le passage de Rock'n'Roll sera évalué sur les passes de Rock mais également la chorégraphie proposée. 16 temps maximum de chorégraphie sont autorisés, répartis en deux passages maximum. Les danseurs doivent pouvoir se rattraper par la main à tout moment. Les rythmes simple et double peuvent être utilisés lors des jeux de jambes et des chorégraphies

Dans cette catégorie, les passes avec un tour et demi sont autorisées

Le couple présente un maximum de 5 figures acrobatiques dans son passage

Les acrobaties ont comme valeurs :

- Acrobatie niveau 1 : 08 Points
- Acrobatie niveau 2 : 12 Points
- Acrobatie niveau 3 : 16 Points
- Acrobatie niveau 4 : 20 Points

Les lâchers sont interdits. Le couple doit toujours être en mesure de se tenir par la main

5.3 - ROCK ACROBATIQUE ADULTE DEBUTANT

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'45	45-47

Le couple présente un maximum de 4 figures acrobatiques dans son passage

Les acrobaties ont comme valeurs :

- Acrobatie niveau 1 : 13 Points
- Acrobatie niveau 2 : 17 Points
- Acrobatie niveau 3 : 21 Points
- Acrobatie niveau 4 : 25 Points

Les lâchers sont interdits. Le couple doit toujours être en mesure de se tenir par la main

5.4 - ROCK ACROBATIQUE ADULTE NOVICE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'45	46-48

Le couple présente un maximum de 5 figures acrobatiques dans son passage

Les acrobaties ont comme valeurs :

- Acrobatie niveau 1 : 08 Points
- Acrobatie niveau 2 : 12 Points
- Acrobatie niveau 3 : 16 Points
- Acrobatie niveau 4 : 20 Points

Lâchers : 16 temps en 2 lâchers maximums sont autorisés

5.5 - ROCK ACROBATIQUE ADULTE INTERMEDIAIRE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'45	47-49

Le couple présente un maximum de 5 figures acrobatiques dans son passage

Dans une acro, tout lâcher volontaire ou involontaire au cours d'une rotation de la danseuse sera sanctionné de 10 points

Les acrobaties ont comme valeurs :

- Acrobatie niveau 5 : 08 Points
- Acrobatie niveau 6 : 12 Points
- Acrobatie niveau 7 : 16 Points
- Acrobatie niveau 8 : 20 Points

Lâchers : 16 temps en 2 lâchers maximums sont autorisés

5.6 - ROCK ACROBATIQUE ADULTE AVANCE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'45	48-50

Le couple présente un maximum de 5 figures acrobatiques dans son passage

Les acrobaties ont comme valeurs :

- Acrobatie niveau 7 : 08 Points
- Acrobatie niveau 8 : 12 Points
- Acrobatie niveau 9 : 16 Points
- Acrobatie niveau 10 : 20 Points

Lâchers : 16 temps en 2 lâchers maximums sont autorisés

5.7 - ROCK ACROBATIQUE ADULTE CONFIRME

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'45	48-50

Le couple présente un maximum de 5 figures acrobatiques dans son passage

Les acrobaties ont comme valeurs :

- Acrobatie niveau 8 : 08 Points
- Acrobatie niveau 9 : 12 Points
- Acrobatie niveau 10 : 16 Points
- Acrobatie niveau 11 : 20 Points

Lâchers : 16 temps en 2 lâchers maximums sont autorisés

5.8 - FORMATION ROCK ACROBATIQUE ADULTE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	3' minimum	Libre

La formation sera composée de 3 couples minimum

Le groupe présente un maximum de 8 figures acrobatiques dans son passage. Les acrobaties sont à choisir dans les listes pour le Rock Acrobatique Adulte Intermédiaire ou Avancé

Les acrobaties ont comme valeurs :

- Acrobatie niveau 5 : 06 Points
- Acrobatie niveau 6 : 07 Points
- Acrobatie niveau 7 : 08 Points
- Acrobatie niveau 8 : 09 Points
- Acrobatie niveau 9 : 10 Points
- Acrobatie niveau 10 : 11 Points

VI - LE GROUPE WEST COAST SWING

Le West Coast Swing est une danse de couple effectuée en ligne. La danseuse évolue sur la ligne de danse dans un rectangle (Slot) correspondant à la largeur des épaules. Le danseur est plus immobile mais évolue à l'intérieur et à l'extérieur du Slot en fonction des figures. En règle générale le danseur libère le slot uniquement pour laisser passer la danseuse

Dans toutes les catégories, il est obligatoire de démarrer la base du West Coast Swing sur les temps impairs de la musique

Danseur :

Le 1 / 2 : Le 1 pied gauche arrière, le 2 pied droit arrière

Le 3 et 4 est effectué en rythme triple (G / D / G), Le « 3 et » est effectué sur place, Le « 4 » pied gauche avant, le 5 et 6 (Anchor Step) est effectué sur place en rythme triple (D / G / D)

Danseuse :

Le 1 / 2 : Le 1 pied droit avant, Le 2 pied gauche avant

Le 3 et 4 est effectué en rythme triple (D / G / D), le « 3 et » est effectué sur place, Le « 4 » pied droit arrière, le 5 et 6 (Anchor Step) est effectué sur place en rythme triple (G / D / G)

Sur le 6, le danseur et la danseuse doivent obligatoirement avoir le poids du corps en arrière. En West Coast Swing Adulte Débutant la danseuse doit croiser devant au « et » du 3 et 4 pendant son déplacement

La base, la connexion et l'interprétation sont des éléments caractéristiques du West Coast Swing et des critères majeurs de notation

6.1 - WEST COAST SWING COUPLE

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1'30 à 1'35	24-30

Les Portés sont interdits. Les Lifts sont autorisés dans un maximum de cinq mais non exigés

Le passage devra obligatoirement intégrer les cinq figures suivantes, qui devront être réalisées clairement dès le début du passage, dans leur forme basique (pas de variation), dans l'ordre ou le désordre :

- Sugar push
- Whip
- Tuck turn
- Underarm turn
- Left side pass

6.2 - WEST COAST SWING JACK'N'JILL

Age	Durée (Minute)	Tempo (mesures / min)
A partir de 15 ans	1' à 1'05	24-30

A chaque tour de la compétition, un tirage au sort se fera préalablement par les juges pour la formation des couples

Le jugement sera effectué sur un danseur (Leader) et sur une danseuse (Follower) et non sur le couple, sauf en final où le jugement se portera sur le couple

Les acrobaties et les portés ne sont pas autorisés. Les Slides, les Lifts et les Sauts sont autorisés mais non obligatoires

VII - DEFINITIONS

Accessoire :

Est considéré comme accessoire tout objet ou vêtement pouvant se désolidariser du corps (La tenue elle-même si celle-ci tombe au sol). Ils sont interdits dans le groupe Rock Acrobatique. Ils sont tolérés dans les autres groupes



Acrobaties non codifiées :

ce sont des acrobaties ou enchainement d'acrobaties qui ne figurent dans aucune des listes. Chaque entraîneur peut demander l'introduction de celle-ci dans le code, en envoyant une vidéo. Une place sera attribuée dans le tableau des acrobaties

Aerials :

ce sont des acrobaties réalisées en Rock'n'Roll & Boogie ... Elles sont différentes des acrobaties du groupe Rock Acrobatique, par leur technique, leur réalisation et leur place dans la danse

Jump :

Il s'agit d'un saut effectué par l'un des partenaires, réalisé avec l'autre. Dans tous les cas, le jump doit être potentiellement réalisable seul, l'aide venant uniquement amplifier le mouvement. Le partenaire effectuant un tel saut restera toujours dans un axe vertical

Lift :

Un lift est une figure **au sol** nécessitant l'aide permanente ou le soutien permanent de l'un des deux partenaires. Ces figures ne doivent en aucun cas ressembler, de près ou de loin à des figures acrobatiques, codifiées ou non

Refus d'acrobatie :

Est considéré comme refus, toute figure acrobatique, jump ou lift dans lequel, le porteur, placé de façon évidente, ne peut effectuer la figure. Ceci étant provoqué par une hésitation, un retrait quelconque d'une partie quelconque du corps de la personne effectuant la figure ; ceci, aussi bien au départ que pendant l'exécution de la figure



Arrêt :

Il y a arrêt lorsque l'un des partenaires reste arrêté plus de trois temps, suite à une erreur de l'un ou de l'autre

Demi-arrêt :

Il y a demi-arrêt lorsque l'un des partenaires reste arrêté jusqu'à trois temps, suite à une erreur de l'un ou de l'autre

Chute :

Une chute est une perte de contrôle du corps, avec contact avec le sol. Il y a chute, si la personne en perte d'équilibre ne peut reprendre instantanément le cours de la danse

Demi-chute :

Une demi-chute est une perte de contrôle du corps, avec contact avec le sol. Il y a demi-chute si la personne en perte d'équilibre peut reprendre instantanément le cours de la danse



Faute de tempo :

Il y a faute de tempo lorsque l'un des partenaires reste plus de trois temps hors tempo

Demi-faute de tempo :

Il y a demi-faute de tempo lorsque l'un des partenaires reste jusqu'à trois temps hors tempo et revient immédiatement dans le tempo



Fautes de figure de rock :

En niveau débutant et intermédiaire, des points seront enlevés si les passes sont d'un niveau supérieur

Faute d'interprétation :

Ne redémarre pas sur le 1 de la musique après l'introduction, un break, un bridge, une chorégraphie, un aerial ou un élément de chorégraphie

Ne danse pas durant toute la durée de la musique

Lâcher :

Est considéré comme lâcher, toute variation dans laquelle, sans déplacement, le contact par les mains n'est plus possible. N'est donc pas considéré comme lâcher, toute variation non tenue mais qui permet à tout moment, le contact par les mains

Gêne d'un autre couple :

La gêne physique d'un autre couple présent sur la piste, de manière franche et visible, volontairement ou involontairement est sanctionnée comme grosse faute



Lignes de danse :

- **Ligne de danse principale**

C'est une ligne imaginaire parallèle à la largeur ou à la longueur de la piste de danse

Chaque couple au moment du départ, définit sa propre ligne de danse (par rapport à la largeur ou la longueur), selon sa position de départ :

- ✓ Démarrage en position fermée : la ligne de danse passe entre les deux partenaires
- ✓ Démarrage en position ouverte : la ligne de danse passe par les deux partenaires

- **Ligne de danse secondaire**

C'est une ligne imaginaire perpendiculaire à la ligne de danse principale

- **Changement de ligne de danse**

En Rock'n'Roll, Rock Sauté et Rock Acrobatique, les changements de ligne de danse, se font obligatoirement en passant par le « point central », qui est le point où se coupent les lignes de danse principales et secondaires

Fautes de ligne de danse :

Non respect des lignes de danse

Non respect du changement de ligne de danse



Leader :

C'est le danseur, le « guideur »

Follower :

C'est la danseuse, la « guidée »



Swing (West Coast Swing) :

Toutes les figures de bases propres au West Coast Swing et leurs variations font parties intégrante de la notion de swing

VIII - ACROBATIES

(Tableau non-exhaustif – Toute combinaison ou nouveauté peut être soumise pour validation et codification – Délai : 4 semaines)

Junior / Sol / Déb.	8 / 13	12 / 17	16 / 21	20 / 25	16	20	16	20	16	20	16	20
Novice			8	12	16	20						
Intermédiaire					8	12	16	20				
Avancé							8	12	16	20		
Confirmé									8	12	16	20
/	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6	Niveau 7	Niveau 8	Niveau 9	Niveau 10	Niveau 11	
/	Acro Flashée interdite						Acro Flashée autorisée					
Cheval Acro en Appel-Porté	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cheval 60 ou « Américain » ✓ Genou ✓ Glissade ✓ Roue au Sol ✓ Roue Tenue ✓ Roue Genoux 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cheval ✓ Cheval sortie Junior ✓ Glissade vrillée ✓ Montée Stand sortie ✓ Roue déroulée ✓ Roue Taille ✓ Nez ✓ Flap ✓ Hop Junior 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cheval C (Tailleur ok) ✓ Déroulé assis sortie ✓ Porté Junior ✓ Cygne 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nez Cheval ✓ Nez Sortie Haute ✓ Cheval Nez ✓ Déroulé ✓ Parapluie ✓ Porté Junior ✓ Equerre ✓ I Tenue ✓ Flash ✓ EpauLe 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cheval ¼ Mariée sortie haute ✓ Cheval I ✓ Cheval C ✓ Cheval I ✓ Tête 3/4 ✓ Barrière ✓ Déroulé ✓ Cheval ✓ Porté Junior ✓ Cheval ✓ Planche 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cheval I Nez ✓ Tête ✓ Porté Junior ✓ Cheval ✓ Déroulé ✓ Patineuse ✓ Flash Nez ✓ Nez bloqué ✓ Déroulé tenu ✓ Drapeau 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Barrière tournée ✓ Tête cuisse ✓ Elévation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Staff Rattrap ✓ Staff Kosack ✓ Staff ½T Dse ✓ Béta Rattrap ✓ Béta ½T Des ✓ Béta Kosack 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Staff Cheval ✓ Staff EpauLes ✓ Staff ½T arrivée ✓ Ecart + Acro ✓ Staff 1T Dse ✓ Staff Rattrap + Acro 			
Acro Tournantes (Spirale & Teller) & Acro de Corps	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spirale assise ✓ Teller sans franchissement 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disque 1T ✓ Spirale assise Saut ½T ✓ Teller 1T ✓ ½ Serpentin sortie côté 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disque 2T mini ✓ Spirale assise + Cheval ✓ Teller 2T mini ✓ ½ Serpentin sortie haute 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disque 2T inversés ou Mixtes ✓ ½ Serpentin Cheval ✓ Teller 3T Thomas ✓ Nez + Teller 2T mini 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nez Teller 3T Thomas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ceinture, Hélice Dos, Hélice, Vrille, Soleil 1T ✓ Spirale assise + Auerbach 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hop 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ceinture, Hélice Dos, Hélice, Vrille, Soleil 2T 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hélice Dos, Hélice, Vrille, Soleil 3T 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Combinaison 3T+1T 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Combinaison 2T+2T 	
Plongeon Arrière & Avant	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Petit Plongeon latéral 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Petit Plongeon latéral Cheval ✓ Petit Soleil Plongeon avant 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Petit Plongeon 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ½ Serpentin Plongeon 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Planche Plongeon ✓ Cheval Plongeon ✓ Cheval I Plongeon (& variantes) ✓ Cygne Plongeon 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Déroulé Plongeon ✓ Drapeau Plongeon ✓ Planche arrière Plongeon ✓ Nez bloqué Plongeon 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Staff Ecart arrivée Ecart ✓ Déroulé Plongeon ✓ Appel Genoux arrivée Ecart ✓ Déroulé Plongeon ✓ Déroulé Flashé Plongeon 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appel Genoux Plongeon 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Staff Plongeon 			
Rotation Avant & Arrière Hanche	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Petit Soleil Sortie Dos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Petit Soleil 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Petit Soleil Cheval 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hanche 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Looping avant (Jambes) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Flèche ✓ Tessarini arrêtée ✓ Salto fesse tendu tenu ✓ Nez salto arrière EpauLe 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Looping avant ✓ Nez Salto arrière tenu ✓ Flèche (Auerbach / EpauLe / Retournée) ✓ Looping arrière ✓ Tessarini ✓ Cheval Dos ✓ Dos à Dos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Looping arrière Cheval ✓ Flèche Retournée ✓ Flèche EpauLe ✓ Looping avant ✓ Cheval salto ✓ Dos à Dos ½T ✓ Dos à Dos Cheval ✓ Cheval Dos ½T aux poignets 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cheval salto carpé ou tendu ✓ Tessarini Nez ✓ Cheval Dos Nez ✓ Russe 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Béta Avant ✓ Staff Avant ✓ Staff Arrière 		

IX - JUGEMENT

Au niveau du jugement, le minimum de juges sera de 5 juges. Il y aura un juge de piste dans chaque catégorie. Celui-ci sanctionnera les fautes et les interdits recensés dans ce règlement

Dans les catégories sans acrobatie, les juges devront noter tous les critères de jugement

Dans les catégories avec acrobaties, deux à trois juges noteront les acrobaties et les autres noteront les critères de danse

9.1 - EN ROCK'N'ROLL

Pas de base	Difficulté de l'enchaînement	Guidage et Réalisation	Attitude danseurs	Originalité enchaînement
/ 30	/ 20	/ 20	/ 15	/ 15

9.2 - EN ROCK INTERPRETATION

Pas de base	Figures de Rock (Codification)	Figures de Rock (Réalisation)	Interprétation musicale	Dynamisme Présence
/ 25	/ 10	/ 20	/ 30	/ 15

9.3 - EN ROCK SAUTE

Pas de base Danseur	Pas de base Danseuse	Chorégraphie Création Variété	Chorégraphie Réalisation Précision	Dynamisme Présence
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
Valeur : 40		Valeur : 50		Valeur : 10

9.4 - EN ROCK ACROBATIQUE

Pas de base Danseur	Pas de base Danseuse	Chorégraphie Création Variété	Chorégraphie Réalisation Précision	Dynamisme Présence	Réalisation Acrobaties
/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
Valeur : 40		Valeur : 50		Valeur : 10	Valeur En fonction codification

9.5 – JUGE DE PISTE

Récapitulatif Fautes :

Générales

- Non respect de la durée prévue : Les passages ne peuvent être plus court que la durée attendue. Néanmoins, pour les couples, un surlaps de 5 secondes en plus est autorisée. Sinon Trop Court = Trop Long = 10 points
- Tenue vestimentaire jugée inadéquate = 10 points
- Lâcher = 1 points

- Faute de Tempo = 1 point par mesure (entamée de plus de 3 temps)
- ½ chute (hors sacro) = 10 points + Faute de Tempo
- Lift ou porté interdit = 15 points
- Non respecte de la ligne de danse = 5 points
- Gène autre couple = 15 points
- Erreur dans la déclaration des codifications sur le site (ordre & type) = 10 points par erreur

Rock'n'Roll :

- Rythme de Pas de Base interdit = 5 points + 2 points par base non conforme

Sauté :

- Base complète manquante = 5 points par base manquante

Acro :

- Base complète manquante = 5 points par base manquante
- Chute = 15 points (Valeur acro = 0 pour Juge Acro)
- Refus Acro avec 2^{ème} tentative : acceptée mais pénalités de 50 %

	Fautes d'acrobaties		
	PETITES FAUTES 1 Pt	FAUTES MOYENNES 3 Pts	GROSSES FAUTES 5 Pts
VITESSE	Petit manque de vitesse	Petit arrêt pendant l'acrobatie ou changement flagrant de rythme	Acrobatie exécutée visiblement en force ou au ralenti
AMPLITUDE	Petit manque d'amplitude, les bras du danseur ne sont pas à leur maximum	Manque d'amplitude nettement visible	Le manque d'amplitude rend l'acrobatie dangereuse
DESEQUILIBRE	Petit déséquilibre au début, pendant ou à la réception de l'acrobatie (danseur ou danseuse)	Déséquilibre important au début, pendant ou à la réception de l'acrobatie	Chute après la réception de l'acrobatie
TENUE DES BRAS ET DES JAMBES	<p>Pour les portés : légère flexion des bras (danseuse)</p> <p>Position groupé, carpé, tendu : la danseuse se situe entre deux positions</p> <p>Ecart de jambes pendant l'acrobatie (sauf cheval, enroulé, déroulé, portés finaux) (petit écart ou petite flexion des jambes sur une position «carpé ou tendu»)</p>	<p>Pour les portés, flexion importante des bras (danseuse) inférieur ou égal à 45°</p> <p>Ecart des jambes important pendant l'acrobatie ou importante flexion des jambes sur une position «carpé ou tendu»</p>	<p>Ecart de jambes important associé à une flexion de jambes sur une position «carpé ou tendu»</p> <p>Tenue du corps complètement relâchée</p>

X – RECAPITULATIF (Hors Rock Interprétation, Boogie & West Coast Swing)

NC = Non concerné

	Catégorie	Age	Durée	Tempo	Nb Acro	Niveau Acro	Pas de Base	Chorée Tps	Chorée Nb	Chorée Intro	Chorée Finale	Lâcher	Rotation	Passé	Lift	Jump	Lift Final
Rock'n'Roll	Minime	5-8	1'	32-36	0	NC	Triple	16 max	2	15'	Non	Non	2 max 1.5 T	2 max 10 Tps	Non	Non	Oui
	Junior Débutant	8-16	1'	38-40	0	NC	Triple	16 max	2	15'	Non	Non	2 max 1.5 T	2 max 10 Tps	Non	Non	Oui
	Junior Avancé	8-16	1'	46-48	0	NC	Tous	48 max	4	15'	Non	Non	NC	NC	Oui	Oui	Oui
	Adulte Débutant	15+	1'	38-40	0	NC	Triple	16 max	2	15'	Non	Non	2 max 1.5 T	2 max 10 Tps	Non	Non	Oui
	Adulte Intermédiaire	15+	1'	42-44	0	NC	Triple	48 max	6	15'	Non	Non	2 max 2 T	NC	Oui	Non	Oui
	Adulte Avancé	15+	1'	46-48	0	NC	Tous	50 % max	NC	15'	Non	Non	12 Tps en 2 max	NC	NC	Oui	Oui
Rock'n'Roll Formation	Junior (4 à 10 C)	8-16	2'45 à 4'	40-42	0	NC	Tous	50 % max	NC	30''	30''	Oui	NC	NC	Oui	Oui	Oui
	Adulte Débutant (4 à 10 C)	15+	2'45 à 4'	Libre	0	NC	Triple	50 % max	NC	30''	30''	Oui	2 max 1.5 T	NC	Oui	Oui	Oui
	Adulte Avancé (4 à 10 C)	15+	3' à 7'	Libre	0	Aerials	Tous	50 % max	NC	30''	30''	Oui	NC	NC	Oui	Oui	Oui
Rock Sauté	Junior Débutant	8-16	1'	43-45	0	NC	Sauté	NC	NC	15	Non	Non	NC	NC	Non	Non	Non
	Junior Avancé	8-16	1'	47-49	0	NC	Sauté	NC	NC	15	Non	16 Tps en 2 max	NC	NC	Oui	Non	Oui
	Adulte Débutant	15+	1'	44-46	0	NC	Sauté	NC	NC	15	Non	Non	NC	NC	Non	Non	Non
	Adulte Avancé	15+	1'	48-50	0	NC	Sauté	NC	NC	15	Non	16 Tps en 2 max	NC	NC	Oui	Non	Oui
Rock Sauté Formation	Junior (4 à 6 C)	8-16	2'45 à 3'	Libre	0	NC	Sauté	NC	NC	30	30	Oui	Oui	NC	Oui	Non	Oui
	Filles Junior (6 à 12)	8-16	2'45 à 3'	Libre	0	NC	Sauté	NC	NC	30	30	Oui	Oui	NC	Oui	Non	Oui
	Filles Adulte (6 à 16)	15+	2'45 à 3'	Libre	0	NC	Sauté	NC	NC	30	30	Oui	Oui	NC	Oui	Non	Oui

	Catégorie	Age	Durée	Tempo	Nb Acro	Niveau Acro	Pas de Base	Chorée Tps	Chorée Nb	Chorée Intro	Chorée Finale	Lâcher	Rotation	Passe	Lift	Jump	Lift Final
Rock Acrobatique	Junior	12-17	1'30 à 1'45	46-48	4	1-4	Sauté	NC	NC	15	Non	16 Tps en 2 max	NC	NC	Oui	Oui	Oui
	Au Sol	15+	1'30 à 1'45	Libre	5	1-4	Triple	32	2	15	Non	Non	Pas 2 T	NC	Oui	Oui	Oui
	Débutant	15+	1'30 à 1'45	45-47	5	1-4	Sauté	NC	NC	15	Non	Non	NC	NC	Oui	Oui	Oui
	Novice	15+	1'30 à 1'45	46-48	5	3-6	Sauté	NC	NC	15	Non	16 Tps en 2 max	NC	NC	Oui	Oui	Oui
	Intermédiaire	15+	1'30 à 1'45	47-49	5	5-8	Sauté	NC	NC	15	Non	16 Tps en 2 max	NC	NC	Oui	Oui	Oui
	Avancé	15+	1'30 à 1'45	48-50	5	7-10	Sauté	NC	NC	15	Non	16 Tps en 2 max	NC	NC	Oui	Oui	Oui
	Confirmé	15+	1'30 à 1'45	48-50	5	8-11	Sauté	NC	NC	15	Non	16 Tps en 2 max	NC	NC	Oui	Oui	Oui
Rock Acrobatique Formation	Adulte (4 à 6 C)	15+	2'45 à 3'	Libre	8 max	5-10	Sauté	NC	NC	30	30	NC	NC	NC	Oui	Oui	Oui