IV - 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

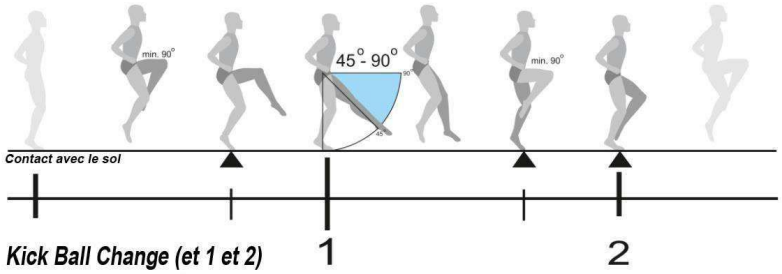
Sur les « et », la jambe est pliée et relevée, pointe de pieds vers le sol, telle une montée de genoux

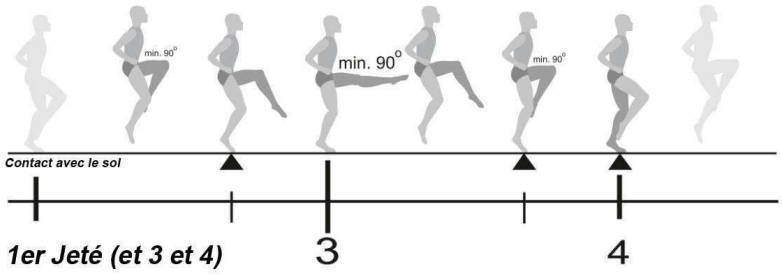
Après les jetés, le mouvement plié (le retour) doit être franc, volontaire et effectué de manière visible

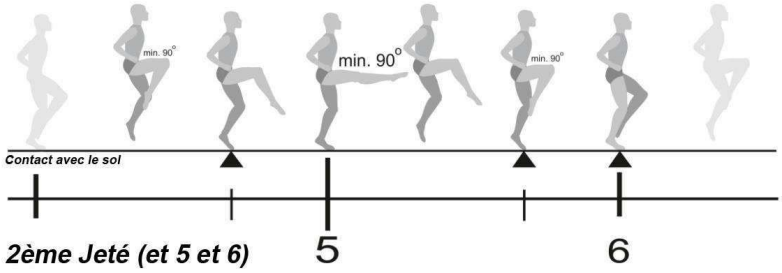
A chaque « et », la jambe sur laquelle repose le poids du corps doit quitter le sol de façon visible (rebonds, sursauts)

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 1er mouvement de Rock

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

Pour les catégories Formation : 30 secondes maximum 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

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

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	44-47

Les Lifts et les Lifts en pose finale sont possibles. Les Jumps 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	48-52

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	1'30 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 3 personnes minimum

Le passage devra comprendre au minimum 6 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	1’30 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 3 personnes minimum

Le passage devra comprendre au minimum 6 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