

04 Règlement de danse

Table des matières

1	Mouvements de base	3
1.1	Le pas de base	3
1.2	Le mouvement de Kick	3
1.3	Le mouvement de « hop »	3
1.4	Directives diverses	3
2	Safety Levels	4
2.1	Figures de danse	4
2.2	Figures acrobatiques	4
2.3	Définition de termes	4
2.3.1	Prise	4
2.3.2	Prise ferme	4
3	Catégories	5
3.1	Kids	6
3.1.1	Âge	6
3.1.2	Durée- Vitesse	6
3.1.3	Safety Levels	6
3.1.4	Directives diverses	6
3.2	Beginners	6
3.2.1	Âge	6
3.2.2	Durée	6
3.2.3	Vitesse	6
3.2.4	Safety Levels	6
3.2.5	Directives diverses	7
3.3	Rock'n'Roll Juveniles	7
3.4	Rock'n'Roll Juniors	7
3.5	Catégorie Rock'n'Roll Main-Class start	7
3.5.1	Âge	7
3.5.2	Durée	7
3.5.3	Vitesse	7
3.5.4	Safety Levels / Permissions	7
3.6	Catégorie Rock'n'Roll Main-Class contact style	8
3.7	Catégorie Rock'n'Roll Main-Class free style	8
3.8	Formations	9
3.8.1	Catégorie Rock'n'Roll Formation Small	9
3.8.2	Âge	9
3.8.3	Durée	9
3.8.4	Vitesse	9
3.8.5	Safety Levels / Permissions	9
3.9	Boogie-Woogie	10



4	Descriptions des figures.	10
4.1	Cygne	10
4.2	Munich	10
4.3	Première	10
4.4	Staff	10
4.5	Staff par-dessus	11
4.6	Staff Hanches	11
4.7	Petit plongeon	11
4.8	Plongeon devant	11
4.9	Plongeon dos	11
4.10	Babysitter	11
4.11	Twist Épaules	12
4.12	Hanches-plongeon	12
4.13	Déroulé épaules sortie direct	12
4.14	Rolling picked	12
5	Mise en vigueur	13

Remarque:

Ce règlement est publié en allemand et français, de ce fait si une différence d'interprétation surgit, le règlement en Français fait foi. Kateg



1 Mouvements de base

1.1 Le pas de base

Toutes les formes du pas de base comportent 1 1/2 mesures équivalant à 6 temps. La danse commence au 1er quart de temps de la mesure. Ensuite, le début d'une unité de pas change entre le 1er et 3ème temps. Les kicks ont toujours lieu sur le 1er et le 3ème temps.

1.2 Le mouvement de Kick

Chaque mouvement de kick en rock'n'roll se compose de 4 parties différentes.

1ère phase : Préparation du kick. La cuisse de la jambe effectuant le kick est levée au max. jusqu'à l'horizontale, le reste de la jambe pend de manière détendue en dessous du genou.

2ème phase : Le kick. La jambe effectuant le kick est allongée au maximum de sa longueur. A la fin du mouvement la jambe forme une ligne droite.

3ème phase : Relever pour poser. La jambe effectuant le kick exécute un mouvement de retour ("re- montée") presque jusqu'à la fin de la phase 1 (préparation du kick).

4ème phase : Poser. La jambe effectuant le kick est posée à la verticale en dessous du corps et le poids du corps est transféré sur cette jambe.

1.3 Le mouvement de « hop »

Lors de l'exécution du pas sauté, la jambe d'appui sautille légèrement. Ce sautiller est appelé "hop". Le hop peut être exécuté sans que le pied qui l'effectue ne se déplace.

Cependant, on doit pouvoir observer distinctement que le pied quitte le sol. On effectue en général deux mouvements de hop pour 1 kick.

- Pendant la préparation du kick (phase 1) le pied, le genou et la hanche de la jambe d'appui effectue le mouvement ascendant du hop.
- En même temps que le kick (phase 2), on effectue le mouvement descendant du hop, le pied retourne au sol sur le pied d'appui.

En général les pirouettes sont exécutées durant le mouvement de hop.

Une alternative possible pour l'exécution du hop consiste à délester (plutôt que sauter) la jambe d'appui pour permettre au pied de glisser de manière visible. Un tel mouvement se nomme "slip". Un slip peut être effectué en avant, de côté ou en arrière. Cependant, le caractère stationnaire du pas de base doit être conservé.

1.4 Directives diverses

Tous les pas sont effectués sur la partie avant de la plante des pieds. Un léger effleurement du sol avec le talon, sans le charger, est autorisé.

La position du corps est en général droite et détendue. Pour conserver cette tenue du corps en particulier lors des variations du pas il faut que les mouvements de kick et de hop soient amortis par le pied, le genou et la hanche.



Le mouvement des bras doit toujours être maîtrisé. En général, le mouvement du bras libre est accentué par ex: tendu sur le côté ou vers le haut sur le premier kick (kick-ball-change) du pas ou d'une figure de base. Une accentuation du mouvement des bras peut également venir souligner les autres kicks.

La position de danse de base des partenaires est la suivante: face-à-face, le danseur tient de sa main gauche la main droite de la danseuse. L'espace entre les deux partenaires doit permettre l'exécution du kick sans se heurter.

2 Safety Levels

2.1 Figures de danse

Les figures de danse sont les figures que chaque partenaire peut exécuter seul. Toutefois, si un contact avec le sol (avec au moins un pied) est maintenu la figure est autorisée. La pose finale en catégorie Rock'n'Roll Main Class free et Main-Class contact est une figure d'exception. Les rotations de plus de 180° sont interdites (axes sagittal et transversal).

2.2 Figures acrobatiques

- Une figure acrobatique est toute figure qui ne rentre pas dans la définition d'une figure de danse.
- La pose finale ne compte pas comme figure acrobatique. Elle doit obéir au safety level de la catégorie correspondante.

2.3 Définition des termes

2.3.1 Prise

- Main dans la main, une main autour d'un poignet ou d'un bras de la (du) partenaire. Une main de chaque côté du corps de la (du) partenaire.

2.3.2 Prise ferme

- Un bras au moins entoure complètement le tronc de la (du) partenaire.



3 Catégories

	Âge	Durée des passages et de la musique en finale	Durée des autres passages	Vitesse de la musique (Taktes/min)	Nombre d'acrobaties	Nombre de danseurs	Min. de pas de bases	
Kids	Max. 10		0:50-1:00	44		Couple	6	
Beginners	7-15		1:15-1:30	44-46	3 (J) max 1 combi	Couple	6	
Juveniles (RR Y)	8-14		1:30-1:45	47-48 47-49 final	2 max	Couple	6	
Juniors (RR J Rock'n'roll)	12-17		1:30-1:45	47-48 47-49 final	4 1 combi max	Couple	6	
Main Class start	Min. 12		1:30-1:45	48-50	5 (6)	Couple	6	
Main-Class contact style sol	Min. 14		1:00-1:15	50-52	0	Couple	4	
Main-Class contact style acro	Min. 14		Elim. 1:30 -1:45 F& ½ 1:45-2:00	48-50	5 (6)	Couple	6	
Main-Class free style sol	Min. 15		1:00-1:15	50-52	0	Couple	4	
Main-Class free style acro	Min. 15		Elim. 1:30 -1:45 F& ½ 1:45-2:00	48-50	5 (6)	Couple	6	
Girl Formation Junior	8-15	2:15-2:30	1:30-1:45	48-52	Max 2	8-12 filles	6 Finale. 10	
Ladies Formation Main	Min. 14	2:15-2:30	1:30-1:45	48-52	max 5 (SL2)	8-16 filles	6 Finale. 10	
Formation Small	Min 10		1:30 - 1:45	48-52	max 4 (J)	5-7 (mixte)	6	
Formation Juniors	11-17		2:15-2:30	48-52	max 4	4-6 couples	10	
Formation Main Class	Min. 15		2:45-3:00	48-52	max 8	4-6 couples	10	
Duo Rock Show (pas en Suisse)	Min. 15		2:00-2:30	48-52	max 6	2 couples	6	

- *Le danseur / la danseuse a le droit de participer aux compétitions s'ils atteignent l'âge indiqué dans l'année de la compétition.*



Exemple: Un danseur de la catégorie Beginners qui a 15 ans le 1er janvier de l'année a le droit de terminer l'année dans cette catégorie.

3.1 Rock'n'roll Kids

La catégorie Rock'n'roll Kids n'est pas une catégorie internationale. Les directives suivantes sont valables.

3.1.1 Âge

Tous les participants doivent avoir maximum 10 ans dans l'année

3.1.2 Durée

Durée de la musique éliminatoires: 0'50 – 1'00 min.

Durée de la musique en finale: 0'50 – 1'00 min.

Vitesse

Éliminatoires: 44 Takte / min.

Finale: 44 Takte / min.

3.1.3 Safety Levels

Aucune acrobatie n'est autorisée, elles doivent être réalisées sans l'aide du partenaire.

3.1.4 Directives diverses

2 couples dansent ensemble sur scène, y compris en finale. Les couples n'ont pas de musique personnelle en finale.

Le jugement est basé sur les critères WRRC de la catégorie « Rock'n'roll Juveniles ».

3.2 Rock'n'roll Beginners

La catégorie Rock'n'roll Beginners n'est pas une catégorie internationale. Les directives suivantes sont valables.

Remarque: Dans cette catégorie des couples filles-filles sont autorisés.

3.2.1 Age

Tous les participants doivent avoir entre 7 et 15 ans dans l'année. La catégorie Rock'n'roll Beginners est une catégorie de préparation pour les catégories Rock'n'roll Juveniles et Rock'n'roll Juniors.

3.2.2 Durée

Durée de la musique éliminatoires: 1'15 – 1'30 min.

Durée de la musique en finale: 1'15 – 1'30 min.

3.2.3 Vitesse

Éliminatoires: 44 – 46 Takte / min.

Finale: 44 – 46 Takte / min.

3.2.4 Safety Levels

Au maximum 3 acrobaties de la catégorie Juniors sont autorisées. (max 1 combi)

3.2.5 Directives diverses

Chaque danseur peut danser au maximum 10 compétitions dans la catégorie Beginners.

Le jugement est basé sur les critères WRRC de la catégorie «Juniors»



Les couples n'ont pas de musique personnelle en finale.

3.3 Rock'n'roll Juveniles

Pour la catégorie Juveniles le règlement WRC pour la catégorie « Rock'n'roll Juveniles» est appliqué.

3.4 Rock'n'roll Juniors

Pour la catégorie Juniors le règlement WRC pour la catégorie « Rock'n'roll Juniors» est appliqué.

3.5 Catégorie Rock'n'roll Main-Class Start

La catégorie Rock'n'roll Main-Class start n'est pas une catégorie internationale. Les directives suivantes sont valables.

Remarques: Le jugement des acrobaties est décrit dans le document « Scoring Cat. C-Class » de la SRRC. Des vidéos des acrobaties de la catégorie Rock'n'roll C-Class se trouvent sur le site internet de la SRRC.

3.5.1 Age

Les participants doivent avoir au minimum 12 ans dans l'année.

3.5.2 Durée

Durée de la musique éliminatoires: 1'30 – 1'45 min.
Durée de la musique en finale: 1'30 – 1'45 min.

3.5.3 Vitesse

Éliminatoires: 48 – 50 Takte / min.
Finale: 48 – 50 Takte / min.

3.5.4 Safety Levels / Permissions

5 acrobaties doivent être exécutées, en demi-finale et en finale une 6^{ème} acrobatie est autorisée mais pas obligatoire.

Sont permises toutes les figures acrobatiques qui obéissent aux règles suivantes :

a) Permissions

- Toutes les figures peuvent être accomplies aussi bien par le danseur que par la danseuse.
- Sont autorisées toutes les figures acrobatiques pour lesquelles :
- Le contact avec le sol est maintenu
 - Sont accomplies avec une prise ferme.
 - Sont accomplies avec une prise
 - La tête se situe en principe plus haut que les propres hanches, les hanches ne doivent en principe pas dépasser la hauteur de la tête du partenaire.

b) Restrictions

- Aucune figure ne doit être exécutée avec un contact dos à dos.
- Il est interdit d'osciller entre ou à côté des jambes du partenaire.
- Pas de rotations autour de l'axe transversal (360°).

c) Directives diverses

- 5 figures acrobatiques doivent être exécutées.



- Les acrobaties doivent être enregistré dans le système de la SRRC avant chaque compétition.
- Les directives valables pour les acrobaties de la catégorie Rock'n'roll C-Class se trouvent dans le document „Scoring Cat. C-Class“.
- Pour le jugement de la danse les directives du document « Scoring the dance » de la WRRC sont appliquées.

d) Figures d'exception

Remarques: Les figures d'exception doivent être exécutées comme décrites au point 4.

- Cygne (Scoring Main Class Start Nr. 1.02)
- Munich (Figure d'exception Juniors Nr 1.09)
- Première (Scoring Main Class Start Nr 1.10)
- Déroulé épaules sortie directe (Scoring Main Class Start Nr 1.11)
- Rolling piked (Scoring Main Class Start Nr 1.12)
- Staff (2.04)
- Staff par-dessus (Scoring Main Class Start Nr 2.09)
- Staff Hanches (Scoring Main Class Start Nr 2.10)
- Petit plongeon (3.01)
- Plongeon devant (3.03)
- Plongeon dos (3.04)
- Hanches-plongeon (Scoring Main Class Start Nr 3.05)
- Babysitter (6.02)
- Twist-épaules (6.03)

3.6 Catégorie Rock'n'roll Main-Class contact style

Pour la catégorie Main-Class contact style le règlement WRRC pour la catégorie « Rock'n'roll B-Class » est appliqué.

3.7 Catégorie Rock'n'roll Main-Class free style

Pour la catégorie Main-Class free style le règlement WRRC pour la catégorie « Rock'n'roll Main Class » est appliqué.



3.8 Formations

Pour toutes les catégories de formations les règlements WRRRC sont appliqués.
(Sauf Formation Small)

3.8.1 Catégorie Rock'n'roll Formation Small

La catégorie Rock'n'roll Formation Small n'est pas une catégorie internationale.
Les directives suivantes sont valables.

Remarques : Le jugement des acrobaties (max 4 SL3) "formation Small" est identique à la catégorie FF Girls

La catégorie Rock'n'roll Formation Small peut se composer de danseurs ou de danseuses
(Formation Mixte) allant de 5 à 7 personnes.

Une danseuse qui reçoit une licence en Formation Small ne peut en aucun cas prendre une licence
Dans une autre formation filles.

3.8.2 Age

Les participants doivent avoir au minimum 10 ans dans l'année.

3.8.3 Durée

Durée de la musique éliminatoires et finales : 1'30 – 1'45 min.

La musique peut avoir maximum 20 sec d'introduction et 10 secondes de final, lesquels ne nécessitent que la musique soit de style rock'n'roll

Un break (autres styles de musique) de 10 secondes est autorisé durant la partie rock n roll

3.8.4 Vitesse

Éliminatoires et finale : 48 – 52 Takte / min.

3.8.5 Safety Levels / Permissions

Sont permises toutes les figures acrobatiques qui obéissent aux règles suivantes : SAFETY LEVEL 3
Maximum 4 acrobaties.

a) Permissions

· Toutes les figures peuvent être accomplies aussi bien par le danseur que par la danseuse.

b) Restrictions

- Aucune figure ne doit être exécutée avec un contact dos à dos.
- Il est interdit d'osciller entre ou à côté des jambes du partenaire.
- Pas de rotations autour de l'axe transversal (360°).

c) Directives diverses



- Maximum 4 figures acrobatiques peuvent être exécutées.
- Aucune déduction si le nombre de danseurs (danseuses) sur scène n'est pas de 7.
- Pour le jugement de la danse les directives du document « Scoring the dance » de la WRC sont appliquées.
- Dimension de la piste de danse 6m X 6m (uniquement la croix centrale est marquée) le jugement se fera sur l'espace globale de cette dimension.
- Pour tout autres points le règlements WRC Formation est en vigueur.

3.9 Boogie-Woogie

Pour toutes les catégories de formations les règlements WRC sont appliqués

Exception : la plage d'âges est de 8-17 en juniors

4.0 Descriptions des figures.

Ci-dessous seules les figures d'exception sont décrites :

Légende:

PD : position de départ
PM : position des mains
E : exécution
PF : position finales

4.1 Cygne

PD: Face à face ou assis aux hanches

PM : --

E : La danseuse s'élève en venant s'appuyer avec les avant-bras sur les épaules du danseur et entame un mouvement de bascule vers le haut. Une de ses jambe est tendue et l'autre repliée au niveaux du genou. Le danseur saisi avec une main la jambe pliée au dessus du genou et vient s'appuyer avec l'autre sur les abdominaux ou la hanche de la danseuse. Le danseur soulève la danseuse au maximum jusqu'à la verticale. Lors d'un retour direct au sol, la prise peut être relâchée.

PF En accord avec les Safety Levels

4.2 Munich

Voir règlement de la WRC

4.3 Première

PD: Face à face

PM: Le danseur tient de sa main droite, et par devant, la taille de sa partenaire et par derrière, de sa main gauche, la main droite de sa partenaire. La danseuse laisse son bras gauche ou alors le pose sur l'épaule droite de son partenaire.

E : Avec sa hanche, le danseur donne une impulsion et soulève sa partenaire. Celle-ci effectue un salto arrière. Le danseur soutient la danseuse durant la rotation.

EP : En accord avec les Safety Levels

4.4 Staff

PD: Face à face

PM: Aucun contact

E: La danseuse pose son pied droit dans les mains jointes du danseur. La danseuse effectue une élévation en position verticale et atterrit devant le danseur. Le danseur soutient l'atterrissage.

Edition: Février 2020

Remplace l'édition: sept 2019



PF: Face à face

4.5 Staff par-dessus

PD: Face à face

PM: Aucun contact

E: La danseuse pose son pied droit dans les mains jointes du danseur. La danseuse effectue une élévation en position verticale, passe par-dessus le danseur en écartant les jambes et atterrit devant le danseur. Le danseur fait demi-tour et soutient l'atterrissage en soutenant la fille sous les aisselles. Durant toute l'exécution le corps de la fille reste en position verticale, tendue

PF: La danseuse devant le danseur, regards dans la même direction.

4.6 Staff Hanches

PD: Face à face

PM: Aucun contact

E: La danseuse pose son pied droit dans les mains jointes du danseur. La danseuse effectue une élévation en position verticale, passe par-dessus le danseur en écartant les jambes et atterrit devant le danseur. Le danseur fait demi-tour et soutient l'atterrissage en soutenant la fille sous les aisselles. Durant toute l'exécution le corps de la fille reste en position verticale, tendue.

PF: La danseuse devant le danseur, regards dans la même direction.

4.7 Petit plongeon

PD: Face à face

PM: -

E: La danseuse saute la tête en avant par-dessus le dos courbé du danseur dans le sens de la longueur. Elle doit s'assurer en saisissant au minimum avec un bras le haut de la cuisse du danseur (ou le tronc). Le danseur vient saisir la nuque de la danseuse (ou sous l'omoplate) avec un de ses bras en passant entre ses jambes. La danseuse plie les jambes afin que le danseur puisse la saisir de son bras resté en attente au-dessus de son dos.

PF: Face à face

4.8 Plongeon devant

PD: La danseuse est assise sur les bras du danseur, dos à lui.

PM: Aucun Contact -

E: La danseuse plonge entre les jambes du danseur, elle doit s'assurer en saisissant les cuisses ou le tronc du danseur. Le danseur saisit l'arrière des genoux de la danseuse.

PF: Debout, la danseuse derrière le danseur.

4.9 Plongeon dos

PD: La danseuse se trouve face vers le haut, dans les bras du danseur.

PM: Le danseur tient la cuisse droite de la danseuse avec son bras droit.

E: Le danseur pousse les jambes de la fille avec son bras gauche afin de l'amener en position tendue sur son dos. Avec son bras droit il maintient une prise ferme. La danseuse plonge entre les jambes du danseur, elle doit s'assurer en saisissant les cuisses ou le tronc du danseur. Le danseur saisit l'arrière des genoux de la danseuse

PF: Face à face

4.10 Babysitter

PD: La danseuse se trouve face vers le haut, dans les bras du danseur.

PM: Prise ferme



E: La danseuse effectue une rotation (360°) dans l'axe longitudinal. Le danseur l'aide à engager le mouvement en la poussant vers le haut avec ses deux bras. Le danseur doit garder le regard dans la même direction durant toute l'exécution.

PF: Position de départ

4.11 Twist Épaules

PD: La danseuse est assise sur les épaules du danseur, ils regardent dans la même direction

PM: Le danseur tient la cuisse droite de la danseuse avec son bras droit.

E: La danseuse effectue une rotation (360°) dans l'axe longitudinal, le danseur l'aide à engager le mouvement en poussant sa jambe gauche avec son bras gauche.

PF: En accord avec les Safety Levels

4.12 Hanches-plongeon

PD: Face à face, la danseuse assise sur les hanches du danseur.

PM: Le danseur tient la taille avec une main de chaque côté, la danseuse pose ses mains derrière la nuque ou sur les épaules du danseur.

E: La danseuse s'élève en position verticale, tête en bas, le danseur l'aide en gardant la prise à la taille. Sans marquer d'arrêt, il lâche la danseuse afin qu'elle puisse glisser sur son dos.

Durant la descente la danseuse entoure le torse du danseur avec au moins un bras. Le danseur vient saisir la nuque de la danseuse (ou sous l'omoplate) avec un de ses bras en passant entre ses jambes. La danseuse plie les jambes afin que le danseur puisse la saisir de son bras resté en attente au-dessus de son dos.

PF: Face à face

4.13 Déroulé épaules sortie directe

PD: Face à face, la danseuse est assise sur les épaules du danseur.

PM: Le danseur entoure le tronc de la danseuse avec ses deux bras, la fille tient les bras du danseur avec ses deux mains.

E: La danseuse effectue une bascule en arrière vers la position debout. Le danseur l'aide à engager le mouvement en la poussant avec ses épaules. La prise de mains coulissante est maintenue durant toute l'exécution

PF: Face à face

4.14 Rolling piked

PD: Face à face, la danseuse est penchée en avant, sa tête entre les jambes du danseur.

PM: La danseuse tient les mains du garçon entre ses jambes

E: Le danseur donne une impulsion avec son bassin, la danseuse effectue une bascule en avant vers la position patineuse. La position n'est pas arrêtée, la fille atterrit sans lâcher les mains du garçon.

PF: Face à face



5 Mise en vigueur

La mise en vigueur a lieu immédiatement et est publiée sur le site internet de la SRRC

Courtaman, Septembre 2019

Le Comité SRRC