






Divisions

Provincial Teams Équipes provinciales

Cheer				
Divisions	Levels  Niveaux	Age  Âge	# Athletes # D'Athlètes	Gender  Sexe
AG Senior	Premier, Elite/Élite	17+	16-24	All Girl/Femmes Seulement
Coed Senior	Premier, Elite/Élite	17+	16-24	Mixed/Mixte
AG Junior	Elite/Élite, Advanced/Avancé	15-18	16-24	All Girl/Femmes Seulement
Coed Junior	Elite/Élite, Advanced/Avancé	15-18	16-24	Mixed/Mixte
AG Youth	Advanced/Avancé , Intermediate/Intermédiaire	12-14	16-24	All Girl/Femmes Seulement
Coed Youth	Advanced/Avancé , Intermediate/Intermédiaire	12-14	16-24	Mixed/Mixte
Adaptive Abilities Unified Unifié Super Cheer Adapté (Paracheer)	Median/Médian	12+	16-24	Mixed/Mixte
AG Adaptive Abilities Unified AG Unifié Super Cheer Adapté (Paracheer)	Advanced/Avancé	12+	16-24	All Girl/Femmes Seulement
Coed Adaptive Abilities Unified Coed Unifié Super Cheer Adapté (Paracheer)	Advanced/Avancé	12+	16-24	Mixed/Mixte
Special Abilities Unified Unifié Super Cheer	Intermediate/Intermédiaire	12+	16-24	Mixed/Mixte
Special Abilities Traditional Traditionnel Super Cheer	Intermediate/Intermédiaire	12+	16-24	Mixed/Mixte


TIME LIMITS LIMITES DE TEMPS

Cheer Portion can be placed in the beginning or middle of routine ~ Partie Cheer peut être placée au début ou au milieu de la routine.

Cheer portion minimum time requirement is 30 seconds. ~ La partie cheer doit durer au moins 30 secondes.

Max. time between Cheer and Music portion: 20 seconds. ~ Temps maximum entre le cheer et la routine avec musique: 20 secondes.

Music portion: 2 minutes, 15 seconds ~ Temps total de la musique: La musique ne peut pas être plus longue que 2 minutes et 15 secondes.







Performance Cheer				
Divisions	Categories  Catégories	Age  Âge	# Athletes # D'Athlètes	Gender  Sexe
Senior	Pom, Jazz, Hip Hop	17+	16-24	Mixed/Mixte
Junior	Pom, Jazz, Hip Hop	15-18	16-24	Mixed/Mixte
Youth	Pom, Jazz, Hip Hop	12-14	16-24	Mixed/Mixte
Adaptive Abilities Unified Unifié Super Cheer Adapté (Paracheer)	Pom, Hip Hop	12+	16-24	Mixed/Mixte
Special Abilities Unified Unifié Super Cheer	Pom, Hip Hop	12+	16-24	Mixed/Mixte
Special Abilities Traditional Traditionnel Super Cheer	Pom, Hip Hop	12+	16-24	Mixed/Mixte
Senior Doubles	Pom, Hip Hop	17+	2	Mixed/Mixte
Junior Doubles	Pom, Hip Hop	15-18	2	Mixed/Mixte
Youth Doubles	Pom, Hip Hop	12-14	2	Mixed/Mixte

TIME LIMITS LIMITES DE TEMPS

Team = Routine maximum 2 minutes, 15 seconds (2:15) ~ Routine d'une durée maximale de deux minutes et 15 secondes (2:15)

Doubles = One minute, thirty seconds (1:30) ~ Routine d'une durée maximale d'une minute et 30 secondes (1:30)

All Star Civiles



Cheer			
Divisions	Levels  Niveaux	# Athletes  # D'Atlètes	Gender  Sexe
U16, U18	1,2	5-30	Mixed/Mixte
U16, U18	AG 3, 4, 5	5-30	All Girl/Femme Seulement
U16, U18	AG 3NT- 6NT	5-30	All Girl/Femme Seulement
U16, U18	Coed 3,4	5-30	Mixed/Mixte
U16, U18	Small/Petit Coed 5,6	5-30	1-5 Males/Hommes
U16, U18	Medium/Moyen Coed 5, 6	5-30	6-8 Males/Hommes
U16, U18	Large/Grand Coed 5,6	5-30	9-20 Males/Hommes
Performance Cheer			
Divisions	Categories  Catégories	# Athletes  # D'Atlètes	Gender  Sexe
U16, U18, Open	Team Pom	4-30	Mixed/Mixte
U16, U18, Open	Team Hip Hop	4-30	Mixed/Mixte
U16, U18, Open	Team Jazz	4-30	Mixed/Mixte
U16, U18, Open	Pom Doubles	2	Mixed/Mixte

TIME LIMITS  LIMITES DE TEMPS

Cheer = Maximum Routine length of 2:30 minutes ~ Routine d'une durée maximale de deux minutes et 30 secondes (2:30 minutes)

Performance Cheer = Routine time minimum of 1:45 to a maximum of 2:15 ~ Routine d'une durée minimale de 1:45 à un maximum de 2:15

Scholastic Scolaires

Cheer			
Divisions	Levels  Niveaux	Grades Années Scolaire	# Athletes # D'Atlètes
Senior High/Secondaire Senior	Advanced/Avancé Advanced Non-Tumbling/Avancé sans tumbling Gameday/Jour de match	9-12	5-30
Collegiate Collégiale (Postsecondaires)	Advanced/Avancé Premier Gameday/Jour de match	Post Secondary Postsecondaires	5-35
Performance Cheer			
Divisions	Categories  Catégories	Grades Années Scolaire	# Athletes # D'Atlètes
Senior High/Secondaire senior	Pom, Jazz, Hip Hop	9-12	5-30
Post Secondary Program Programmes Postsecondaires	Pom, Jazz, Hip Hop	Post Secondary Postsecondaires	5-35

TIME LIMITS  LIMITES DE TEMPS

Cheer: [2022-2023 Scholastic Cheer Rules ~ Règlements scolaire 2022-2023](#)

Performance Cheer: Routine time maximum of 2:00 ~ Routine d'une durée maximale de 2:00