

TUMBLING / GYMNASTIQUE AU SOL

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------

A. GÉNÉRAL	Rebond 1/2 tour jusqu'à la position sur le ventre Aucun plongeon de permis	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeurs ne peuvent pas impliquer de twist	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeurs ne peuvent pas impliquer de twist	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeurs ne peuvent pas impliquer de twist	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeurs ne peuvent pas impliquer de twist	Les plongeurs ne peuvent pas impliquer de rotation twist
Peut sauter/rebondir par-dessus un individu; Peut rebondir des pieds jusqu'à une transition de stunt; Ne peut pas rebondir jusqu'à la position inversée ou passer par une position inversée ; Doit débiter et terminer sur le sol de performance; Pas de tumbling par-dessus, en-dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire; Pas de tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire.						

B. TUMBLING À L'ARRÊT	Les habiletés doivent rester en contact physique constant avec la surface de performance (sol), par exemple : roues, roulades, renversements, équilibres sont permis Les roues sautées sont permises	Un flic ou un saut-de-mains Pas de tour ou de twist après un flic ouverture (menichelli/flic step-out); Pas d'habiletés de saut en combinaison immédiate avec le flic ou le saut-de-mains; Pas de twist dans une habileté aérienne excepté pour la rondade	Série(s) de flics ou de sauts-de-mains; Saut combiné au(x) flic(s) ou saut(s)-de-mains Pas de salto de permis; Pas de twist dans une habileté aérienne excepté pour la rondade	Salto à l'arrêt, Flic(s) Salto; Jusqu'à 1 Salto et 0 twist; Les habiletés de tumbling aérienne (roue sans main et renversement avant sans main) et les onodi sont permis Pas de saut salto ou de salto consécutif	Saut salto Jusqu'à 1 Salto et 0 twist	Jusqu'à 1 Salto et 2 twists; Si dépasse plus d'un twist, doit être immédiatement précédé par minimum deux (2) habiletés n'impliquant pas de twist, qui se déplacent vers l'arrière (l'une de ces habiletés doit être un flic, exclut les roulades arrière montées en équilibre/Strüli) Pas de salto avec twist enchaîné d'une habileté impliquant deux twists (ex : pas de vrille enchaînée d'une double vrille); Pas de salto avec twist après une habileté impliquant deux twists (ex : pas de double vrille enchaînée d'une vrille).
------------------------------	---	---	---	--	--	--

C. TUMBLING AVEC ÉLAN	Les habiletés doivent rester en contact physique constant avec la surface de performance (sol), par exemple : roues, roulades et renversements sont permis Les roues sautées et les rondades sont permises Aucun tumbling enchaîné immédiatement après une rondade ou une rondade rebond.	Série(s) de flics ou de sauts-de-mains; Pas de tour ou de twist après un flic ouverture (menichelli/flic step-out); Pas de twist dans une habileté aérienne excepté pour la rondade.	Rondade salto arrière groupé ou rondade flic(s) salto arrière groupé; Roue sans main; Salto avant et 3/4 de salto avant Aucun tumbling après un salto ou une roue sans main; Aucun tumbling avant un salto avant; Pas de twist dans une habileté aérienne excepté pour la rondade et la roue sans main.	Jusqu'à 1 Salto et 0 twist; Roue sans main, renversement avant sans main et onodi	Jusqu'à 1 Salto et 1 twist de permis, doit être précédé d'une rondade, de flic(s) ou de saut(s)-de-mains Aucun élément autre que le twist n'est permis (ex : vrille x-out) et les deux pieds doivent atterrir sur le sol de performance; Aucun tumbling après une habileté impliquant un twist.	Jusqu'à 1 salto et 2 twists; Pas de salto avec twist enchaîné d'une habileté impliquant deux twists (ex : pas de vrille enchaînée d'une double vrille); Pas de salto avec twist après une habileté impliquant deux twists (ex : pas de double vrille enchaînée d'une vrille).
------------------------------	---	--	--	---	---	---

STUNTS

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
A. SPOTTEURS	Au niveau des épaules des épaules (prep level) et plus haut; Stunt au sol; Exceptions: Assis-épaules (Shoulder sit), Stunt en T (T- lift), Stunts supportés à la taille.	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt au sol.	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt à une seule base avec plusieurs voltiges requiert un spotteur pour chaque voltige.	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt à une seule base avec plusieurs voltiges requiert un spotteur pour chaque voltige.	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt à une seule base avec plusieurs voltiges requiert un spotteur pour chaque voltige.	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt à une seule base avec plusieurs voltiges requiert un spotteur pour chaque voltige.
B. HAUTEUR DES STUNTS	Stunt à 1 jambe au niveau de la taille; Stunt à 2 jambes au niveau des épaules (peut passer au-dessus du niveau des épaules); Stunt à 1 jambe au niveau des épaules avec une base additionnelle ayant la connexion main/bras avec la voltige et ce avant l'initiation du stunt; Montée 1 pied à la fois dans un shoulder stand	Stunt à 1 jambe au niveau des épaules (peut passer au-dessus du niveau des épaules); Stunt à 2 jambes au-dessus du niveau des épaules	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules.	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules.	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules.	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules.
Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis dans les catégories Youth et moins. Ils peuvent cependant passer au-dessus du niveau des épaules lorsque permis.		Pas de stunt à une seule base avec plusieurs voltiges.				
	Pas de stunt à une seule base avec plusieurs voltiges.					
C. TRANSITION	Doit rester en contact avec au moins une base	Doit rester en contact avec au moins une base.	Doit rester en contact avec au moins une base, à moins que ce soit permis comme mouvement de relâche.	Doit rester en contact avec au moins une base à moins que ce soit permis comme mouvement de relâche.	Voir mouvements de relâche.	Voir mouvements de relâche.
	Pas de leap frog, ni aucune de ces variations.					
D. MONTÉES & TRANSITIONS TWIST	Jusqu'à 1/4 de tour (1/4 twist); EXCEPTIONS : Rebond 1/2 tour à position sur le ventre; 1/2 tour enroulé (wrap around); Jusqu'à 1/2 tour si débute et termine sur le sol de performance et est seulement supporté par la taille.	Jusqu'à 1/2 tour (1/2 twist); EXCEPTION : Log roll (avec twist complet), sans aucune habileté supplémentaire, qui débute et termine en position cradle.	Jusqu'à 1 twist jusqu'à stunt au niveau des épaules ou plus bas; Jusqu'à un demi-tour (1/2 twist) jusqu'à stunt en extension à une jambe; Jusqu'à 1 twist jusqu'à stunt en extension à deux jambes.	Jusqu'à 11/2 twists.	Jusqu'à 2 1/4 twists.	Jusqu'à 2 1/4 twists.

STUNTS

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
E. MOUVEMENTS DE RELÂCHE (Mouvements de relâche qui n'atterrissent pas dans une position verticale requièrent 3 attrapeurs pour les stunts à bases multiples et 2 attrapeurs pour les stunts à une seule base; Ne peuvent pas atterrir en position inversée; Ne peuvent pas intentionnellement se déplacer; Doivent retourner à la base(s) d'origine; Pas de salto libre (voir exception pour le niveau 6).	Pas permis sauf les démontages.	Pas permis sauf les démontages, les projections et les log rolls (avec twist complet), sans aucune habileté supplémentaire, qui débutent et terminent en position cradle.	Débutent au niveau de la taille ou + bas et terminent au niveau des épaules ou + bas; Ne peuvent pas dépasser le niveau des bras en extension; 1 habileté et 0 rotation twist EXCEPTION : les log rolls (doivent atterrir en position cradle, en position corps couché/à plat ou sur le ventre) Pas d'hélicoptères, ne peuvent pas inclure d'inversions.	S'ils terminent en extension, doivent débiter au niveau des épaules ou + bas; Ne peuvent pas dépasser le niveau des bras en extension; 2 habiletés; Hélicoptères permis jusqu'à 180 degrés de rotation horizontale et 0 twist, attrapés par 3 attrapeurs; Mouvement de relâche d'une position inversée à non inversée: aucune rotation twist de permise (0 twist), requiert un spotteur si atterrit au niveau des épaules ou plus haut; S'ils débutent ou terminent en extension, aucune rotation twist de permise (0 twist); Ne peuvent pas passer par une position inversée.	Ne vont pas plus haut que 18 pouces (46 centimètres) au-dessus du niveau des bras en extension des bases; Hélicoptères permis jusqu'à 180 degrés de rotation horizontale, attrapés par 3 attrapeurs; Mouvement de relâche d'une position inversée à non inversée: aucune rotation twist de permise (0 twist), requiert un spotteur si atterrit au niveau des épaules ou plus haut; Ne peuvent pas passer par une position inversée.	Ne vont pas plus haut que 18 pouces (46 centimètres) au-dessus du niveau des bras en extension des bases; Mouvement de relâche d'une position inversée à non inversée: jusqu'à un demi-tour de permis (1/2 twist), requiert un spotteur si atterrit au niveau des épaules ou plus haut; Hélicoptères permis jusqu'à 180 degrés de rotation horizontale, attrapés par 3 attrapeurs; Ne peuvent pas passer par une position inversée EXCEPTION (Exclut Junior niveau 6): les rewinds sont permis (1 salto, 0 twist). Ils requièrent un minimum d'un attrapeur et un spotteur pour les stunts à une seule base et un minimum de deux attrapeurs et un spotteur pour les stunts à bases multiples. Il est interdit de faire des lancers de type jambe/pied ou toutes autres projections similaires pour initier l'habileté. Aucun tumbling de permis avant le rewind.

SPIRIT
ACADEMY

Cheer & Dance

F. INVERSIONS	Pas permis (un athlète inversé doit maintenir le contact avec le sol de performance).	Inversions à partir du niveau du sol qui vont directement jusqu'à une position non inversée.	Niveau des épaules Roulades suspendues qui dépassent un demi-tour (1/2 twist), doivent atterrir en cradle.	Extension.	Extension.	Extension.
----------------------	---	--	---	------------	------------	------------

STUNTS

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------

G. INVERSIONS VERS LE BAS Les inversions vers le bas ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres ; Doivent maintenir le contact avec une base d'origine EXCEPTION : la base d'origine peut perdre le contact lorsque cela devient nécessaire comme dans les transitions de style roue.	Pas permis.	Pas permis.	Niveau de la taille ou plus bas (peut passer par le niveau des épaules); Doivent avoir 2 attrapeurs qui touchent la voltige entre la taille et les épaules Pas de stunts style crêpe (pancake) à 2 jambes.	Niveau des épaules avec 3 attrapeurs (peut passer au-dessus du niveau des épaules), 2 personnes doivent toucher la voltige entre la taille et les épaules; EXCEPTION : Descente contrôlée d'un stunt inversé en extension jusqu'au niveau des épaules	Au-dessus du niveau des épaules avec 3 attrapeurs, dont 2 qui touchent la voltige entre la taille et les épaules; Si provient d'au-dessus du niveau des épaules ou lorsque passe au-dessus du niveau des épaules, ne peut pas atterrir, arrêter ou toucher le sol en position inversée	Au-dessus du niveau des épaules avec 3 attrapeurs, dont 2 qui touchent la voltige entre la taille et les épaules; Si provient d'au-dessus du niveau des épaules ou lorsque passe au-dessus du niveau des épaules, ne peut pas atterrir, arrêter ou toucher le sol en position inversée
--	-------------	-------------	--	---	--	--

Si l'inversion passe au-dessus du niveau des épaules, elle ne peut pas atterrir, arrêter ou toucher le sol en position inversée
 EXCEPTION : Descente contrôlée d'un stunt inversé en extension jusqu'au niveau des épaules.

EXCEPTION : Descente contrôlée d'un stunt inversé en extension jusqu'au niveau des épaules, passer au-dessus du niveau des épaules ou à partir d'une position non-inversée en extension jusqu'à stunt inversé au niveau des épaule

EXCEPTION : Descente contrôlée d'un stunt inversé en extension jusqu'au niveau des épaules, passer au-dessus du niveau des épaules ou à partir d'une position non-inversée en extension jusqu'à niveau des épaules.

H. PAR-DESSUS/ EN-DESSOUS (Stunt ou individu qui passe par-dessus ou en-dessous un stunt ou un individu séparé)	Par-dessus ou en-dessous les bras ou les jambes est permis.	Par-dessus ou en-dessous les bras ou les jambes est permis.	Par-dessus ou en-dessous les bras ou les jambes est permis.	Individu sous un stunt; Stunt par-dessus un individu.	Permis	Permis
---	---	---	---	---	--------	--------

Cheer & Dance

PYRAMIDES

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
----------	----------	----------	----------	----------	----------

A. GÉNÉRAL

Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages sont permises jusqu'à deux personnes de hauteur; Le support primaire de la voltige doit être une base à moins que ce soit permis comme une transition relâchée; Les transitions relâchées ne peuvent pas entrer en contact avec d'autres stunts/pyramides relâchées; Les attrapeurs/spotteurs requis doivent être en position stationnaire, doivent maintenir un contact visuel avec la voltige tout au long de la transition et ne peuvent pas être impliqués dans aucun autre habileté ou chorégraphie lorsque la transition est initiée; Le poids de la voltige ne peut être supporté par un deuxième niveau de pyramide (semi-base).

B. STRUCTURES

Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis dans les catégories U12 et moins; Lorsque requis, les personnes effectuant les connexions (les bracers) doivent être en contact avec la voltige lors de l'initiation de l'habileté et doivent le demeurer tout au long de l'habileté.

Stunt en extension à 2 jambes connecté à stunt au niveau des épaules ou plus bas, avec connexion main/bras; Stunt à 1 jambe au niveau des épaules connecté à stunt au niveau des épaules ou plus bas, avec connexion main/bras

Pas de stunt en extension de connecté à un stunt en extension

Les stunts au niveau des épaules qui effectuent les connexions (les bracers) doivent avoir les deux pieds dans les mains des bases à moins que ce soit un shoulder sit, un stunt corps couché à plat (flat back), un stunt style assis-écart ou un shoulder stand.

Stunt à 1 jambe en extension connecté à stunt au niveau des épaules ou plus bas, avec connexion main/bras;

Pas de stunt en extension de connecté à un stunt en extension

Les stunts au niveau des épaules qui effectuent les connexions (les bracers) doivent avoir les deux pieds dans les mains des bases à moins que ce soit un shoulder sit, un stunt corps couché à plat (flat back), un stunt style assis-écart ou un shoulder stand.

Pas de stunt à 1 jambe en extension de connecté à un stunt en extension.

Pas de stunt à 1 jambe en extension de connecté à un stunt à 1 jambe en extension.

C. MONTÉES & TRANSITIONS NON-RELÂCHÉES

TWISTS- Jusqu'à 1/4 de tour (1/4 twist).

INVERSIONS- Doivent respecter et suivre les règlements de stunt.

TWISTS- Jusqu'à 1/2 tour (1/2 twist)

Les log rolls ne peuvent pas être assistés par une autre voltige.

INVERSIONS- Doivent respecter et suivre les règlements de stunt.

TWISTS- Jusqu'à 1 twist (Si la transition dépasse un 1/2 tour jusqu'à stunt à une jambe en extension, un bracer au niveau des épaules est requis. Cette personne doit demeurer connectée tout au long de la transition).

INVERSIONS- Doivent respecter et suivre les règlements de stunt.

EXCEPTION : une voltige peut passer par une position inversée, elle doit rester en contact avec une base ET un bracer soutenu au niveau des épaules ou plus bas tout le long de la transition. La transition doit débiter et se terminer au niveau des épaules ou plus bas.

TWISTS- Jusqu'à 1 1/2 twists.

INVERSIONS- Doivent respecter et suivre les règlements de stunt.

TWISTS- Jusqu'à 2 1/4 twists.

INVERSIONS- Doivent respecter et suivre les règlements de stunt.

TWISTS- Jusqu'à 2 1/4 twists.

INVERSIONS- Doivent respecter et suivre les règlements de stunt.

PYRAMIDES

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------

D. MONTÉES & TRANSITIONS RELÂCHÉES

Le contact doit être maintenu avec la/les même(s) personne(s) (bracer) tout au long de la transition; Un contact avec une base sur le sol de performance doit être effectué avant que le contact avec le bracer soit relâché (ceci n'inclut pas l'uniforme ou les cheveux); Si 2 bracers sont requis, ils doivent être positionnés sur deux côtés distincts du corps de la voltige; Ne peuvent pas être connectées à des voltiges soutenues au-dessus du niveau des épaules; Les inversions soutenues ou les saltos soutenus ne peuvent pas se diriger vers le sol lorsqu'ils sont inversés.

Pas permis sauf les démontages

Pas permis sauf les démontages et les projections

Les log rolls ne peuvent pas être assistés par une autre voltige.

Non-inversées- Requièrent 2 bracers, une de ces personnes doit avoir une connexion main/bras à main/bras. L'autre personne doit avoir une connexion main/bras à main/bras ou une connexion main/bras à pied/partie inférieure de la jambe. Ces transitions doivent avoir 2 attrapeurs; Elles ne peuvent pas changer de bases. EXCEPTION : Les mouvements de relâche permis en tant que stunt peuvent être connectés à une seule personne (bracer).

Twists-

1 Twist

2 bracers avec connexions main/bras.

Inversions soutenues- Pas permises.

Non-inversées- Requièrent 1 bracer; Doivent avoir 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur).

Twists-

11/2 twists avec 1 bracer; Doivent avoir 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur).

Inversions soutenues/Saltos soutenus-

Requièrent 2 bracers; Jusqu'à 11/4 de Salto, 0 twist; Ne peuvent pas impliquer un changement de bases; Doivent avoir 3 attrapeurs, EXCEPTION : Les saltos soutenus qui atterrissent dans une position verticale au niveau des épaules ou plus haut requièrent un minimum de 1 attrapeur et 2 spotteurs;

EXCEPTION : Les mouvements de relâche permis en tant que stunt peuvent être connectés à une seule personne (bracer).

Non-inversées- Requièrent 1 bracer; Doivent avoir 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur).

Twists-

21/4 twists; Doivent avoir 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur).

Inversions soutenues/Saltos soutenus-

Requièrent 1 bracer; Jusqu'à 1 1/4 de Salto, 0 twist; Doivent avoir 3 attrapeurs, EXCEPTION : Les saltos soutenus qui atterrissent dans une position verticale au niveau des épaules ou plus haut requièrent un minimum de 1 attrapeur et 2 spotteurs.

Non-inversées- Requièrent 1 bracer; Doivent avoir 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur).

Twists-

21/4 twists; Doivent avoir 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur).

Inversions soutenues/Saltos soutenus-

Requièrent 1 bracer; Jusqu'à 1 1/4 de Salto et un 1/2 twist OU 3/4 de Salto et jusqu'à 1 twist; Doivent avoir 3 attrapeurs, EXCEPTION : Les saltos soutenus qui n'impliquent pas de twist et qui atterrissent dans une position verticale au niveau des épaules ou plus haut requièrent un minimum de 1 attrapeur et 2 spotteurs.

E. PAR-DESSUS/ EN-DESSOUS

Stunt, pyramide ou individu qui passe en-dessous ou par-dessus un stunt, une pyramide ou un individu.

Par-dessus ou en-dessous les bras ou les jambes est permis.

Par-dessus ou en-dessous les bras ou les jambes est permis.

Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou en-dessous le torse d'une autre voltige

Par-dessus ou en-dessous les bras ou les jambes est permis.

Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou en-dessous le torse d'une autre voltige

Pas de stunt par-dessus un stunt séparé

Une voltige ne peut pas s'inverser par-dessus ou en-dessous le torse d'une autre voltige

DÉMONTAGES & PROJECTIONS

Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3 Niveau 4 Niveau 5 Niveau 6

A. DÉMONTAGES GÉNÉRAUX Les démontages cradle de stunts à une seule base requièrent 1 spotteur qui supporte la voltige, avec au moins une main/ un bras, de la taille jusqu'au niveau des épaules; Les démontages cradle de stunts à bases multiples requièrent 2 attrapeurs et 1 spotteur qui supporte la voltige, avec au moins une main/ un bras, de la taille jusqu'au niveau des épaules; Les démontages cradle de stunts à une seule base soutenant plusieurs voltiges requièrent 2 attrapeurs pour chaque voltige. Ces attrapeurs et bases doivent être en position stationnaire avant l'initiation du démontage; Il n'est pas permis d'effectuer des démontages impliquant un salto libre ou un salto assisté;

B. DÉMONTAGES	Seuls les Pop downs en ligne droite et les démontages cradle en ligne droite sont permis Pas de cradle à partir du niveau de la taille, pas de projection turbo ou pas de démontage à partir d'un stunt plus haut que le niveau des épaules dans les pyramides.	Les Pop downs en ligne droite, les démontages cradle en ligne droite et les démontages cradle 1/4 de tour sont permis Pas de cradle à partir du niveau de la taille dans la catégorie U8.	1 1/4 twist ou 1 truc/habilité à partir d'un stunt à 2 jambes; Démontage cradle avec 1/4 de tour d'un stunt à 1 jambe; Tous les démontages impliquant 1 truc et qui proviennent du niveau des épaules ou plus haut doivent atterrir en cradle Pas de démontages à partir d'une position inversée.	2 1/4 twists à partir d'un stunt à 2 jambes; 1 1/4 twist à partir d'un stunt à 1 jambe; Ne peuvent pas impliquer plus de 2 trucs/habilités Les démontages à partir d'une position inversée ne peuvent pas impliquer de twist.	2 1/4 twists; Ne peuvent pas impliquer plus de 3 trucs/habilités Les démontages à partir d'une position inversée ne peuvent pas impliquer de twist.	2 1/4 twists Les démontages à partir d'une position inversée peuvent impliquer jusqu'à 1/2 tour (1/2 twist).
----------------------	--	--	--	--	--	---

A. PROJECTIONS GÉNÉRALES Minimum de 3 bases qui lancent/projettent la voltige; Un maximum de 4 bases est autorisé; La voltige doit être rattrapée en position cradle par minimum trois (3) bases d'origine dont une base positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules; Les projections impliquant un salto, une position inversée ou qui se déplacent intentionnellement (projection de groupe à groupe) sont interdites.

B. PROJECTIONS	Pas permis incluant les cradle à partir du niveau de la taille et les projections turbos. Les projections ne sont pas permises dans la catégorie U8.	Projection en ligne droite La position arquée ne compte pas comme une habileté.	1 truc/habilité ou 1 1/4 twist EXCEPTION: Boule X	2 1/4 twists; Ne peuvent pas impliquer plus de 2 trucs/habilités;	2 1/2 twists; Ne peuvent pas impliquer plus de 3 trucs/habilités Si dépasse 1 1/2 twists, ne peuvent pas effectuer aucune autre habileté.	2 1/2 twists.
-----------------------	---	--	---	---	--	---------------

Cheer & Dance



TUMBLING / GYMNASTIQUE AU SOL

Niveau 7

A. GÉNÉRAL Peut sauter/rebondir par-dessus un individu; Peut rebondir des pieds jusqu'à une transition de stunt; Lorsque l'athlète rebondit jusque dans une transition de stunt, il ne peut pas rebondir jusqu'à la position inversée ou passer par une position inversée (EXCEPTION : roue rewind, rondade rewind et flic à l'arrêt rewind sont permis. Aucune autre habileté de tumbling n'est permise avant la roue, la rondade et le flic à l'arrêt); Pas de tumbling par-dessus, en-dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire; Pas de tumbling en tenant ou en étant en contact avec un accessoire. Les plongeurs ne peuvent pas impliquer de twist.

B. TUMBLING À L'ARRÊT Jusqu'à 1 Salto et 2 twists; Si dépasse plus d'un twist, doit être immédiatement précédé par minimum une (1) habileté n'impliquant pas de twist, qui se déplace vers l'arrière.

Pas d'habileté avec twist après une habileté impliquant deux twists (ex : pas de double vrille enchaînée d'une vrille).

C. TUMBLING AVEC ÉLAN Jusqu'à 1 Salto et 2 twists. Pas d'habileté avec twist après une habileté impliquant deux twists (ex : pas de double vrille enchaînée d'une vrille).

STUNTS

Niveau 7

A. SPOTTEURS Dans les stunts, soutenus par un seul bras au-dessus du niveau des épaules, autre que les cupies ou les libertés; Lorsque la montée/la transition inclut : un mouvement de relâche avec plus d'un (1) twist, Un mouvement de relâche débutant ou provenant d'une position inversée et se terminant au niveau des épaules ou plus haut, un salto libre; Dans un stunt où la voltige est en position inversée au-dessus du niveau des épaules; Lorsque la voltige est relâchée, à partir d'une position au-dessus du niveau du sol, jusqu'à stunt à un bras; Une lancée de style Coed à une nouvelle base (la base qui lance la voltige peut devenir le spotteur); Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges doivent avoir un spotteur séparé pour chacune des voltiges.

B. HAUTEUR DES STUNTS Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules.

C. MONTÉES & TRANSITIONS TWIST 21/4 twists.

D. MOUVEMENTS DE RELÂCHE Ne peuvent pas excéder plus de 18 pouces (46 centimètres) au-dessus du niveau des bras en extension; Ne peuvent pas atterrir dans une position inversée (EXCEPTIONS: Un équilibre au sol peut être relâché jusque dans un stunt de style mains à mains mais ne peut pas inclure de twist ni de salto; Un mouvement de relâche à partir du niveau des épaules ou plus bas jusque dans une position inversée au niveau des épaules mais ne peut pas inclure de twist ni de salto); Les mouvements de relâche doivent retourner à leurs bases d'origine (EXCEPTION 1: Une lancée de style Coed à une nouvelle base dans un stunt est permise, si le stunt est lancé par une seule base et attrapé par au moins une base qui n'est pas impliquée dans aucune autre habileté ou chorégraphie au moment où la transition est initiée. La base d'origine, celle qui lance la voltige, peut devenir le spotteur. EXCEPTION 2: Une projection/lancée d'un stunt à une seule base, avec plusieurs voltiges, est permise sans devoir retourner à la base(s) d'origine. La base d'origine peut devenir le spotteur.); Les hélicoptères sont permis jusqu'à maximum 180 degrés de rotation horizontale. Ils doivent être attrapés par deux (2) attrapeurs, dont une base placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige; Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer sauf pour les exceptions mentionnées ci-dessus.

E. REWINDS/ TRANSITIONS IMPLIQUANT DES SALTOS LIBRES Doivent retourner à leurs bases d'origine. S'ils proviennent du niveau du sol: 11/4 de salto et 11/4 twist; Une lancée de style jambe/pied (toe pitch, leg pitch) ou tout autre type de projection similaire est AUTORISÉE pour initier les habiletés impliquant des saltos libres; Roue rewind, rondade rewind et flic à l'arrêt rewind sont permis. Aucune autre habileté de tumbling n'est permise avant la roue, la rondade et le flic à l'arrêt. S'ils proviennent de stunt: 11/4 de salto et un demi-tour (1/2 twist); Peuvent seulement être initiés à partir du niveau des épaules et doivent atterrir en position cradle ou en position horizontale; Un salto impliquant moins d'une rotation requiert 2 attrapeurs, si dépasse plus d'une rotation, l'habileté requiert 3 attrapeurs.

F. INVERSIONS Les inversions qui se dirigent vers le bas, provenant de plus haut que le niveau des épaules, requièrent minimum deux (2) attrapeurs. La voltige doit garder contact avec une base. EXCEPTIONS : Descente contrôlée d'un stunt inversé en extension jusqu'au niveau des épaules, passer au-dessus du niveau des épaules jusqu'au niveau des épaules ou à partir d'une position non-inversée en extension jusqu'à stunt inversé au niveau des épaules.

PYRAMIDES

Niveau 7

A. GÉNÉRAL Jusqu'à deux personnes et demi de hauteur (2 1/2). EXCEPTION : Les pyramides de style la tour (*tower pyramid*) sont permises.

B. SPOTTEURS Doit respecter et suivre les règlements de spotteurs reliés aux stunts. EXCEPTION : Les stunts à un seul bras en extension, connectés les uns aux autres (pyramide de style paperdoll), requièrent un spotteur pour chaque voltige.

Pour les pyramides 2 1/2 : Il doit y avoir un spotteur en avant et en arrière de chaque voltige qui se trouve à l'étage le plus haut. Ces spotteurs doivent être en position tout le temps que la voltige est au niveau 2 1/2. Les spotteurs peuvent être légèrement sur le côté, mais doivent demeurer dans une position afin de pouvoir adéquatement spotter la voltige et doivent avoir un contact visuel constant avec la voltige tout au long qu'elle est au niveau 2 1/2. Ces personnes ne peuvent pas être le support primaire de la pyramide.

Pour les pyramides 2 1/2 où la voltige est en position horizontale : les spotteurs doivent être positionnés sur 2 des 4 côtés de la pyramide et ils ne peuvent pas être situés sur le côté du pied/de la jambe de la voltige.

Pour les pyramides de type tour (*tower pyramid*) : il doit y avoir un spotteur, qui n'est pas en contact avec la pyramide.

C. MONTÉES & TRANSITIONS COMPLÈTEMENT RELÂCHÉES S'ils proviennent du niveau du sol: il est permis d'effectuer 1 salto et 1 twist ou 0 salto et 2 1/4 twists. S'ils proviennent d'au-dessus du niveau du sol: il est permis d'effectuer 11/4 de salto et 0 twist, ou 0 salto et 2 twists.

Ne peuvent pas atterrir dans une position inversée; Ne peuvent dépasser significativement la hauteur prévue pour ce type d'habileté; Ne peuvent pas passer par-dessus, en-dessous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.

D. MOUVEMENTS DE RELÂCHE Durant une transition de pyramide, une voltige peut passer plus haut que 2 personnes et demi (2 1/2) de hauteur; Si la voltige est relâchée par le deuxième niveau de la pyramide et est rattrapée par la base du deuxième niveau (semi-base), la personne qui la rattrape doit être la même personne qui l'a relâchée au départ; Ne peuvent pas atterrir dans une position inversée. Ne peuvent pas passer par-dessus, en-dessous ou à travers un accessoire.

Les mouvements de relâche à partir d'un 2 1/2 ne peuvent pas atterrir dans une position inversée; Il est permis d'effectuer jusqu'à 0 salto et 1 twist.

E. INVERSIONS Permissibles jusqu'à deux personnes et demi (2 1/2) de hauteur; Les inversions qui vont vers le bas, qui proviennent de plus haut que le niveau des épaules, requièrent au moins 2 attrapeurs. La voltige doit maintenir le contact avec une base ou une autre voltige.

F. MOUVEMENTS DE RELÂCHE IMPLIQUANT DES INVERSIONS/SALTOS SOUTENUS Il est permis d'effectuer jusqu'à 11/4 de salto et 1 twist; Pour les pyramides deux de haut, ils requièrent 1 bracer au niveau des épaules ou plus bas; 2 attrapeurs (EXCEPTION: Si la voltige atterrit dans une position verticale au niveau des épaules ou plus haut, requiert 1 base et 1 spotteur additionnel); Les inversions soutenues jusqu'à 2 1/2 de haut peuvent être attrapées par une (1) personne; La base/le spotteur doit être en position stationnaire, doit maintenir un contact visuel constant avec la voltige tout au long de la transition, ne peut être impliqué dans aucune autre habileté ou chorégraphie lorsque la transition est initiée.

DÉMONTAGES

Niveau 7

B. EXIGENCES Les démontages de stunt jusqu'à la position cradle: il est permis d'effectuer jusqu'à 2 1/4 twists; Les démontages cradle qui excèdent 11/4 de twist doivent avoir un spotteur qui assiste au cradle lors de l'attrapée; Dans les démontages cradle d'un stunt à une seule base avec plusieurs voltiges, il doit y avoir deux (2) attrapeurs pour chacune des voltiges. Ces personnes doivent être en position stationnaire/immobile avant l'initiation du démontage; Les démontages cradle d'un stunt à un bras, qui impliquent un twist, doivent avoir un (1) spotteur qui assiste le cradle avec au moins un bras/main qui supporte la tête et les épaules de la voltige; Dans les démontages, impliquant un salto libre, qui atterrissent en position cradle, il est permis d'effectuer jusqu'à 1 1/4 de salto et une demi-rotation (1/2 twist). Ils doivent provenir du niveau des épaules et ils requièrent au moins 2 attrapeurs, dont un qui est une base d'origine; Les démontages impliquant un salto arrière doivent atterrir en position cradle.

Les démontages de stunt jusqu'à la surface de performance: il est permis d'effectuer jusqu'à 2 1/4 twists; Les démontages qui excèdent 11/4 de twist doivent avoir 2 attrapeurs ou 1 attrapeur et 1 spotteur; Dans les démontages, impliquant un salto libre, qui atterrissent sur la surface de performance, il est permis d'effectuer un salto vers l'avant seulement. Il est permis d'effectuer jusqu'à 1 salto avant et 0 twist, ils doivent avoir un spotteur et doivent provenir du niveau des épaules.

Les démontages de pyramide deux de haut jusqu'à la position cradle: doivent respecter et suivre les règlements des démontages de stunt.

Les démontages de pyramide deux et demi de haut (2 1/2) jusqu'à la position cradle: il est permis d'effectuer jusqu'à 21/4 twists; requièrent 2 attrapeurs dont un qui est en position stationnaire/immobile lors de l'initiation du démontage; Il est permis d'effectuer un démontage 3/4 de salto vers l'avant et jusqu'à une demi-rotation (1/2 twist), requiert 2 attrapeurs, une personne de chaque côté de la voltige. Une de ces personnes doit être stationnaire/immobile lorsque le démontage est initié.

Les démontages de pyramide deux et demi de haut (2 1/2) jusqu'à la surface de performance: il est permis d'effectuer jusqu'à 1 1/4 twists et doivent être assistés par 2 attrapeurs ou 1 attrapeur et 1 spotteur.

PROJECTIONS

Niveau 7

A. GÉNÉRAL Minimum de 3 bases qui lancent/projettent la voltige; Un maximum de 4 bases est autorisé; Une de ces bases doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut l'assister dans sa préparation/montée (EXCEPTION 1 : Lors d'une projection d'un groupe de bases à un autre groupe de bases/attrapeurs. EXCEPTION 2 : Les projections impliquant des Arabians). Les projections doivent provenir du niveau du sol et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée en position cradle par minimum trois (3) bases dont une (1) positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et des épaules.

B. EXIGENCES Dans les projections n'impliquant pas de salto, il est interdit d'excéder plus de 3 rotations et demi (3 1/2 twists); Dans les projections impliquant un salto, il est permis d'effectuer jusqu'à 1 1/4 de salto et deux (2) habiletés additionnelles. La position groupée, carpée ou tendue n'est pas comptée dans les deux habiletés supplémentaires.

C. GROUPE À GROUPE (Flyover/projection travel) Les voltiges qui sont projetées à une autre équipe de bases (projection groupe à groupe) doivent être lancées par 3 ou 4 bases stationnaires et doivent être attrapées en position cradle par un minimum de 3 bases stationnaires. Les attrapeurs ne peuvent pas être impliqués dans aucun autre élément de la chorégraphie et doivent avoir un contact visuel avec la voltige quand la projection est initiée. Ils doivent également garder le contact visuel pendant toute la projection. Dans une telle projection, il est permis d'effectuer jusqu'à 0 salto et 11/2 twists ou 3/4 de salto avant et 0 twist.



SANS TUMBLING

Niveau 7

A. LIMITE DE TEMPS 2 minutes

B. TUMBLING Le tumbling n'est pas permis. EXCEPTIONS: Les roulades avant, les équilibres, les roues et les rondades sont permises pour les stunts ou les changements de formations. Ils doivent respecter les règlements des inversions appropriées au niveau. EXEMPLE: niveau 3, les inversions vers le bas à partir de la position cradle, tel qu'un renversement arrière pour sortir de la position cradle jusqu'au sol de performance, serait légal s'il provient du niveau de la taille ou plus bas, s'il a 2 attrapeurs entre la taille et les épaules de la voltige puisque cette habileté passe par la position d'équilibre.

Cheer & Dance

