

Règlements techniques

Saison 2008-2009



Révisés le
16 janvier 2009

Table des matières

Division civile _____	5
Partner stunts - Division civile _____	6
Division scolaire _____	6
Partner stunts – division scolaire _____	8
Informations aux clubs et associations désirant organiser des compétitions _____	9
Précisions sur la division scolaire _____	9
Quand jumeler des catégories _____	9
Règlements de bases applicables à toutes les équipes _____	10
NIVEAU 1 _____	13
Niveau 1 - Gymnastique générale _____	13
Niveau 1 - Gymnastique à l'arrêt et gymnastique avec élan _____	13
Niveau 1 - Stunts _____	13
Niveau 1 - Mouvements de relâche _____	14
Niveau 1 - Inversions _____	14
Niveau 1 - Pyramides _____	14
Niveau 1 - Démontages _____	15
Niveau 1 - Projections _____	15
NIVEAU 2 _____	16
Niveau 2 - Gymnastique Générale _____	16
Niveau 2 - Plongeurs _____	16
Niveau 2 - Gymnastique à l'arrêt _____	16
Niveau 2 - Gymnastique avec élan _____	16
Niveau 2 - Stunts _____	17
Niveau 2 - Mouvements de relâche _____	17
Niveau 2 - Inversions _____	18
Niveau 2 - Pyramides _____	18
Niveau 2 - Démontages _____	18
Niveau 2 - Projections _____	19
NIVEAU 3 _____	20
Niveau 3 - Gymnastique Générale _____	20
Niveau 3 - Plongeurs _____	20
Niveau 3 - Gymnastique à l'arrêt _____	20

Niveau 3 - Gymnastique avec élan	20
Niveau 3 - Stunts	21
Niveau 3 - Mouvements de relâche	22
Niveau 3 - Inversions	22
Niveau 3 - Pyramides	22
Niveau 3 - Pyramide – Mouvements de relâche	23
Niveau 3 - Pyramide – Inversions	23
Niveau 3 - Pyramide – Mouvement de relâche avec connexion et mouvement d'inversion	23
Niveau 3 - Démontages	23
Niveau 3 - Projections	24
NIVEAU 4	25
Niveau 4 - Gymnastique Générale	25
Niveau 4 - Plongeurs	25
Niveau 4 - Gymnastique à l'arrêt	25
Niveau 4 - Gymnastique avec élan	25
Niveau 4 - Stunts	25
Niveau 4 - Mouvements de relâche	26
Niveau 4 - Inversions	26
Niveau 4 - Pyramides	27
Niveau 4 - Pyramide – Mouvements de relâche	27
Niveau 4 - Pyramide – Inversions	27
Niveau 4 - Pyramide – mouvement de relâche avec connexion et mouvement en inversion	27
Niveau 4 - Démontages	28
Niveau 4 - Projections	29
NIVEAU 5	30
Niveau 5 - Gymnastique Générale	30
Niveau 5 - Plongeurs	30
Niveau 5 - Gymnastique à l'arrêt et Gymnastique avec élan	30
Niveau 5 - Stunts	30
Niveau 5 - Mouvements de relâche	31
Niveau 5 - Inversions	31
Niveau 5 - Pyramides	31
Niveau 5 - Pyramide – Mouvements de relâche	31
Niveau 5 - Pyramide – Inversions	32
Niveau 5 - Pyramide – mouvement de relâche avec connexion et mouvement en inversion	32

Niveau 5 - Démontages	33
Niveau 5 - Projections	33
NIVEAU 6	34
Niveau 6 - Gymnastique Générale	34
Niveau 6 - Plongeurs	34
Niveau 6 - Gymnastique à l'arrêt et Gymnastique avec élan	34
Niveau 6 - Stunts	34
Niveau 6 - Mouvements de relâche	35
Niveau 6 - Inversions	35
Niveau 6 - Pyramides	35
Niveau 6 - Pyramide – Mouvements de relâche	35
Niveau 6 - Pyramide – Inversions	36
Niveau 6 - Pyramide – Mouvement de relâche avec connexion et mouvement en inversion	36
Niveau 6 - Démontages	36
Niveau 6 - Projections	37

Division civile

En date du 31 mai 2008

Catégories	Âge	Filles/Gars	Nombre de membres	Niveaux
Tiny Cheer				
Tiny	5 ans et moins	Filles/1 gars et plus	5 à 36	1
Mini Cheer				
Mini	8 ans et moins	Filles/1 gars et plus	5 à 36	1, 2, 3
Youth Cheer				
Small Youth	11 ans et moins	Filles / 1 gars et plus	5 à 20	1, 2, 3, 4
Large Youth	11 ans et moins	Filles / 1 gars et plus	21 à 36	1, 2, 3, 4
Junior Cheer				
Small Junior	14 ans et moins	Filles seulement	5 à 20	2, 3, 4
Large Junior	14 ans et moins	Filles seulement	21 à 36	2, 3, 4
Junior Co-Ed	14 ans et moins	Filles / 1 gars et plus	5 à 36	2, 3, 4
Senior Cheer				
Small Senior	12 à 18 ans	Filles seulement	5 à 20	2, 3, 4,5
Large Senior	12 à 18 ans	Filles seulement	21 à 36	2, 3, 4,5
Senior Co-Ed limité	12 à 18 ans	Filles et 1 à 4 gars	5 à 36	3,4, 5
Senior Co-Ed illimité	12 à 18 ans	Filles et 5 ou plus gars	5 à 36	3, 4,5
International Open Cheer				
International Open	14 ans et plus	Filles seulement	5 à 24	5
International Open Co-Ed Limité	14 ans et plus	Filles et 1 à 4 gars	5 à 24	5
International Open Co-Ed illimité	14 ans et plus	Filles et 5 à 12 gars	5 à 24	5
Open Cheer				
Small Open	17 ans et plus	Filles seulement	5 à 20	6
Large Open	17 ans et plus	Filles seulement	21 à 36	6

Open Co-Ed Limité	17 ans et plus	Filles et 1 a 4 gars	5 à 36	6
Open Co-Ed Illimité	17 ans et plus	Filles et 5 gars et plus	5 à 36	6
Mom and Dad Cheer				
N.B : Les athlètes dans cette équipe ne peuvent faire parti d'aucune autre équipe.				
Mom and Dad Cheer	25 ans et plus	Parents seulement	5 à 36	5
Super Cheer				
N.B : Démonstration seulement				
Athlètes avec besoins spéciaux	Tous les âges	Filles/Gars	5 à 20	N/A

Partner stunts - Division civile

En date du 31 mai 2008

Catégories	Âge	Filles/Gars	Nombre de personne	Niveaux
Mini	8 ans et moins	Filles et 1 gars	5	3
Youth All-Girls	11 ans et moins	Filles Seulement	5	4
Youth	11 ans et moins	Filles et 1 gars	5	4
Junior All-Girls	14 ans et moins	Filles Seulement	4	4
Junior	14 ans et moins	Filles et un gars	4	4
Senior All-Girls	12 à 18 ans	Filles seulement	4	5
Senior	12 à 18 ans	Filles et un gars	4	5
Open All-Girls	17ans et plus	Filles seulement	4	6
Open	17 ans et plus	Filles et un gars	4	6
Open Coed	17 ans et plus	1 fille/1 gars	2	6
Open 2 girls	17 ans et plus	2 filles seulement	2	6

Division scolaire

Année scolaire 2008-2009

Catégories	Âge	Filles/Gars	Nombre de membres	Niveaux
Youth Cheer				
Youth	6 ^e année et moins	Filles et 1 Gars et plus	5 à 20	1, 2, 3
Junior Cheer				
Small Junior	Secondaire 1 à secondaire 3	Filles seulement	5 à 20	2, 3, 4
Large Junior	Secondaire 1 à secondaire 3	Filles seulement	21 à 36	2, 3, 4

Junior Co-Ed	Secondaire 1 à secondaire 3	Filles et 1 gars et plus	5 à 36	2, 3, 4
--------------	--------------------------------	-----------------------------	--------	---------

Senior Cheer				
Small Senior	Secondaire 3 à secondaire 5	Filles seulement	5 à 20	3, 4, 5
Large Senior	Secondaire 3 à secondaire 5	Filles seulement	21 à 36	3, 4, 5
Senior Co-Ed Limité	Secondaire 3 à secondaire 5	Filles et 1 à 4 gars	5 à 36	3, 4, 5
Senior Co-Ed illimité	Secondaire 3 à secondaire 5	Filles et 5 gars et plus	5 à 36	3, 4, 5
Senior Open Cheer				
Small Senior open	Secondaire 1 à secondaire 5	Filles seulement	5 à 20	2, 3, 4, 5
Large Senior open	Secondaire 1 à secondaire 5	Filles seulement	21 à 36	2, 3, 4, 5
Senior open Co- Ed Limité	Secondaire 1 à secondaire 5	Filles et 1 à 4 gars	5 à 36	2, 3, 4, 5
Senior open Co- Ed illimité	Secondaire 1 à secondaire 5	Filles et 5 gars et plus	5 à 36	2, 3, 4, 5
Open Cheer				
Collégiale All- Girls	Collégiale seulement	Filles seulement	5 à 36	5, 6
Collégiale Co-Ed Limité	Collégiale seulement	Filles / maximum 4 gars	5 à 36	5, 6
Collégiale Co-Ed illimité	Collégiale Seulement	Filles / 5 gars et plus	5 à 36	5, 6
Universitaire All- Girls	Universitaire Seulement	Filles seulement	5 à 36	6
Universitaire Co- Ed Limité	Universitaire Seulement	Filles / maximum 4 gars	5 à 36	6
Universitaire Co- Ed Illimité	Universitaire Seulement	Filles / 5 gars et plus	5 à 36	6

Partner stunts - division scolaire

Année scolaire 2008-2009

Catégories	Âge	Filles/Gars	Nombre de personne	Niveaux
Junior All-Girls	Sec. 1 à sec. 3	Filles seulement	4	4
Junior	Sec. 1 à sec. 3	Filles et un gars	4	4
Senior All-girls	Sec. 3 à sec 5	Filles seulement	4	5
Senior	Sec. 3 à sec 5	Filles et un gars	4	5
Senior Open All-Girls	Sec. 1 à sec.5	Filles seulement	4	5
Senior Open	Sec. 1 à sec.5	Filles et un gars	4	5
Open All-girls / Collégiale	Collégiale	Filles seulement	4	6
Open Coed / Collégiale	Collégiale	1 fille / 1 gars	2	6
Open 2 girls Collégiale	Collégiale	2 filles seulement	2	6
Open collégial	Collégiale	Filles et 1 gars	4	6
Open All-girls / Universitaire	Universitaire	Filles seulement	4	6
Open Coed / Universitaire	Universitaire	1 fille /1 gars	2	6
Open 2 girls Universitaire	Universitaire	2 filles seulement	2	6
Open Universitaire	Universitaire	Filles et un gars	4	6

Informations aux clubs et associations désirant organiser des compétitions

Les tableaux précédents sont les catégories qui peuvent être offertes par un club ou association désirant organiser une compétition reconnue par la FCQ. L'organisateur n'a pas à offrir toutes les catégories existantes de la fédération (sauf certaines exceptions). L'âge des participants est en date du 31 mai 2008 pour le civil et en date du 1er septembre 2008 pour le scolaire.

Malgré certains grands écarts d'âge autorisés par les catégories, la FCQ vous demande d'être vigilant et de choisir des athlètes ayant le moins de différence d'âge possible.

Précisions sur la division scolaire

- 1) Un athlète ne peut représenter plus d'un établissement scolaire à la fois.
- 2) L'athlète doit être inscrit pour ses études dans cet établissement et y étudier.
- 3) Lors d'une compétition, l'athlète performant la routine doit être actif* dans l'établissement scolaire.

**Être actif dans l'établissement signifie que l'étudiant suit ses cours dans cet établissement. Si un étudiant est inscrit à 2 endroits et est actif à 2 endroits, l'endroit ou la plus grande proportion (en heure) de ses études est prise en considération.*

Quand jumeler des catégories

Small et Large

Les catégories small et large peuvent être combinées quand il y a moins de 2 équipes participantes dans les catégories. L'organisateur ne peut jumeler ces deux catégories s'il y a un club ayant à la fois une équipe large et une équipe small participant à la compétition.

Junior Co-Ed

Le junior Co-Ed peut être jumelé avec le junior All-Girls quand il y a moins de 2 équipes participantes dans les catégories.

Senior Co-Ed

Le senior Co-Ed peut être jumelé avec les autres catégories senior quand il y a moins de 2 équipes participantes dans les catégories.

Règlements de bases applicables à toutes les équipes

1. Tous les participants doivent être membre affilié afin de pouvoir participer aux événements organisés par la FCQ.
2. Toutes les équipes se doivent d'avoir un plan d'urgence en cas de blessures lors d'un événement.
3. Au moins 1 (un) entraîneur par équipe doit avoir obtenu sa certification niveau 1 de la FCQ afin que son équipe puisse participer au championnat provincial. (NB. Si vous désirez plus de renseignements concernant nos formations veuillez consulter le site web de la FCQ à l'adresse www.cheerleadingquebec.com)
4. Tout entraîneur doit suivre un stage de gymnastique avant d'enseigner cette discipline à son équipe. Les entraîneurs doivent s'assurer d'avoir le bon matériel pour cet apprentissage (expériences, formation, équipement, etc.).
5. L'entraîneur (16 ans et plus) d'une équipe peut être secondé par un ou plusieurs autres assistants - entraîneurs (14 ans et plus) pour entraîner. L'entraîneur doit tout de même obligatoirement être présent à toutes les activités de son équipe et ne peut laisser cette responsabilité à l'assistant-entraîneur. Toute équipe doit être en tout temps supervisée par un responsable de plus de 18 ans. Aucune personne de moins de 18 ans ne peut être en charge d'une équipe, et ce, pour toutes les activités organisées, ou non, par la Fédération.
7. Les entraîneurs doivent s'assurer d'évaluer correctement le niveau de leurs athlètes selon les différents outils offerts par la FCQ à cet effet. C'est le rôle de l'entraîneur de déterminer la catégorie et le niveau de ses athlètes et d'inscrire son équipe dans le niveau approprié selon la capacité des athlètes.
8. Les athlètes, entraîneurs et responsables en cheerleading ne peuvent être sous l'influence de l'alcool, de narcotiques et/ou substances améliorant la performance durant toutes activités de cheerleading.
9. Les athlètes doivent pratiquer sur une surface de performance adéquate et sécuritaire à la pratique du sport (selon les normes de sécurité de la FCQ, voir le document suivant <http://www.cheerleadingquebec.com/securite.html>).
10. Des souliers à semelle molle doivent être portés lors de toutes activités en cheerleading. Les souliers de ballet, bottes et/ou souliers avec semelles épaisses (plate-forme) ne sont pas permis.
11. Les bijoux de toutes sortes, incluant mais ne se limitant pas aux boucles d'oreilles, de nez, de langue, de nombril ou de visage, les bijoux de plastique clair, les bracelets, les colliers et les épinglettes sur les uniformes sont interdits. Les bijoux doivent être retirés et

ne peuvent être recouverts. **Exception** : bracelet médical, qui doit être couvert avec du ruban adhésif lors de la performance sur le terrain.

La culotte/short, sous la jupe, ne doit pas être visible lorsque la cheerleader se tient droite et debout. De plus, un short très court (il ne faut pas voir le début de la fesse), et/ou moulant, porté sans jupe ne sera pas toléré. Une vérification sera faite avant l'entrée sur le terrain de compétition.

12. Tout appareil servant à augmenter la hauteur d'une projection est interdit.

Exception : plancher avec ressorts (fourni par les organisateurs de la compétition).

13. Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de vêtements sont les seuls accessoires permis. Les accessoires avec poteaux ou autres supports ne peuvent être utilisés lors de stunts ou gymnastique. Tous les accessoires doivent être déposés loin des participants.

Exemple : jeter une pancarte rigide sur le matelas du haut d'un stunt n'est pas permis.

14. Un participant ayant un membre dans le plâtre ou tout autre appareil qui peut s'avérer être dangereux pour la participation des membres de l'équipe (vérifier avec la directrice technique avant les compétitions), ne sera pas admis sur la surface de performance et ne pourra participer aux activités qui demandent des efforts physiques (i.e. camps, spectacles, etc.), mais sera autorisé à y assister comme spectateur avec son association.

Exception : Les prothèses de support sont acceptées.

15. Lorsqu'un élément est permis dans un niveau, il est automatiquement permis dans un niveau supérieur. Lorsqu'un élément est interdit dans un niveau, il est automatiquement interdit dans un niveau inférieur.

16. Les spotters requis pour les éléments en cheerleading doivent faire partie de votre équipe.

17. Les descentes directes sur les genoux, cuisses, ventre, dos ou en position split, etc. d'un saut, stunt ou position inversée, etc. sont interdits sauf si la majorité du poids est d'abord absorbé par les mains ou pieds, diminuant ainsi l'impact de la chute.

Exemple : Les shushunovas sont acceptées.

18. Les routines de compétition ne peuvent pas dépasser 2min30sec. Toutefois, un jeu de 10sec supplémentaire sera accordé, sans pénalité.

19. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps sur la surface de performance quand la musique débute.

Exception : les voltiges peuvent avoir leurs pieds dans les mains des bases si les mains des bases sont appuyées sur la surface de performance.

20. La dimension de la surface de performance lors d'un championnat est de 42'x 59' (9 *strippes*, dont le milieu est une ligne), à moins d'avis contraire de la FCQ, et sera couverte d'un sol de gymnastique. La hauteur du local doit avoir un minimum de 20 pieds (6 mètres).

Il doit y avoir un couloir libre de 5 pieds (1.5 mètres) de chaque côté de la surface de performance.

21. Tous les éléments jugés non-sécuritaires ou étant non permis par la réglementation technique sont passibles d'une pénalité. Le jugement de l'officiel lors de l'événement est final et ne sera modifié par la suite. En cas d'erreur majeure et justifiée, seul l'entraîneur en chef du club ou de l'école sera en droit d'envoyer une lettre et une vidéo de la chorégraphie expliquant l'erreur. Cette lettre doit être envoyée à l'attention du Comité Des Officiels en Cheerleading (CDOC) dans un délai maximal de 7 jours après la tenue de l'événement. Le comité se chargera de réévaluer, ou non, la pénalité et fera part de sa décision à l'entraîneur en chef dans le meilleur délai possible.

22. Dans le cas de tout comportement jugé non-éthique, antisportif, discriminatoire, etc. de la part d'un spectateur, parent, athlète, entraîneur, administrateur, bénévole, ou autre, la FCQ se réserve le droit d'attribuer une sanction (pénalité ou disqualification) de l'équipe en question, et ce, lors de toutes activités de cheerleading.

NIVEAU 1

Niveau 1 - Gymnastique générale

- A. Toute gymnastique doit partir du sol et atterrir au sol.
Exception : la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une autre transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.
- B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers d'un stunt, pyramide, individu ou accessoire est interdite.
- C. La gymnastique tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.
- D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.
Exemple : flip toe pitch..
- E. Tous les plongeurs (dive roll) sont interdits à ce niveau.

Niveau 1 - Gymnastique à l'arrêt et gymnastique avec élan

- A. Les acrobaties doivent rester en contact constant avec le sol.
Exception : les rondades et les roues sautées. Le contact avec le sol doit être fait en tout temps avec les deux mains.
- B. Les roulades, les renversements et les équilibres sont permis.
- C. Les roues et les rondades sont permises.
- D. Les flics avant et arrière, ainsi que les saltos (flip) et les plongeurs (dive roll) sont interdits.

Niveau 1 - Stunts

- A. Un spotter est exigé pour tous les stunts à la hauteur des épaules et plus bas.
Exception : shoulder sit
Exemple : split suspendue, position corps à plat allongé (dead man), prep level, etc.
Clarification : la base principale dans un V – sit en extension peut être considérée comme un spotter tant qu'elle est dans une position pour protéger la tête et les épaules de la voltige.
- B. Les stunts en extension ne sont pas permis. Un stunt ne peut être tenu ou passer par une position plus haute que les épaules.
Clarification : s'il est évident pour le juge de pénalité que l'intention du stunt est d'aller chercher de la hauteur à des fins compétitives c'est une violation du règlement. Porter la voltige plus haute que la tête de la base est interdit.
- C. Les stunts sur une jambe sont permis seulement en bas de la hauteur des épaules.
Clarification : Si la base squat, va sur ses genoux et maintient la voltige à la hauteur de ses épaules, cela est interdit.

- D. La voltige peut faire au maximum $\frac{1}{4}$ de tour lors de transitions et de stunt en twist.
- E. Les stunts de transitions ne peuvent impliquer de changements de bases.
Clarification : les bases doivent toujours demeurer en contact avec la voltige lors des stunts.
- F. Aucun salto (flip) libre ou salto (flip) assisté n'est permis durant les stunts et les transitions.
- G. Aucun stunt, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous une projection et on ne peut faire de projection par-dessus, sous ou au travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- H. Les transitions pendulum ou style pendulum, où la voltige tombe en axe horizontal, nécessitent 3 bases stationnaires, dont 2 ne sont pas les bases d'origine. Le contact physique doit être maintenu avec les/la base(s) originale(s).
- I. Les attrapés en split à une seule base sont interdites.

Niveau 1 - Mouvements de relâche

- A. Les mouvements de relâche ne sont pas permis, sauf ceux du démontage niveau 1.
- B. Les mouvements de relâche ne peuvent arriver sur le ventre.
- C. Les mouvements de relâche doivent retourner à leurs bases d'origines.
- D. Les hélicoptères ne sont pas permis.
- E. Un log roll n'est pas permis.
- F. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.

Niveau 1 - Inversions

- A. Les inversions ne sont pas permises dans les stunts et pyramides.
- B. Les inversions doivent rester en contact avec la surface de performance.
Exemple : Un équilibre supporté.

Niveau 1 - Pyramides

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontage du niveau 1 et sont permises jusqu'à 2 personnes de haut.
- B. La voltige doit avoir son support premier d'une base.
- C. Les stunts en extension sur deux jambes :

- Doivent être supportés par une connexion main / bras seulement par deux personnes au niveau prep ou plus bas.
 - La connexion doit être faite à la hauteur des épaules ou plus bas.
- D. Les stunts sur une jambe à la hauteur des épaules :
- Doivent être supportés par une connexion main / bras seulement par deux personnes au niveau prep ou plus bas.
 - La connexion doit être faite à la hauteur des épaules ou plus bas.
- E. Aucun stunt, pyramide ou individu peut se déplacer sous ou par-dessus un autre stunt, pyramide, individu ou accessoire.

Niveau 1 - Démontages

- A. Les cradles d'un stunt à une base au niveau prep doivent avoir un spotter séparé avec au moins un bras supportant la tête et les épaules durant le cradle.
- B. Les cradles de stunts à base multiple, au niveau des épaules, doivent avoir au moins 2 bases pour rattrapées en plus d'un spotter qui supporte la partie de la tête et des épaules durant l'attrapée.
- C. Tout démontage au sol d'un stunt ou d'une pyramide doit être assisté par la base principale.
- D. Seuls les pops down et les cradles standards sont permis et doivent être assistés par une base.
- E. Les $\frac{1}{4}$ de tour ne sont pas permis.
- F. Aucun cradle n'est permis d'un stunt en extension en pyramide.
- G. Aucun démontage en salto libre ou salto assisté n'est permis.
- H. Les $\frac{1}{4}$ de tour ne sont pas permis.
- I. Tension drops / rolls sont interdits.

Niveau 1 - Projections

- Les projections sont interdites.

NIVEAU 2

Niveau 2 - Gymnastique Générale

- A. Toute gymnastique doit partir du sol et atterrir au sol.
Exception : la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une autre transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.
- B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers d'un stunt, pyramide, individu ou accessoire est interdite.
- C. La gymnastique tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.
- D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.
Exemple : flip toe pitch.

Niveau 2 - Plongeurs

- A. Les plongeurs (dive roll) dans la position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits. Les plongeurs (dive roll) incluant des vrilles (twist) sont interdits.

Niveau 2 - Gymnastique à l'arrêt

- A. Les saltos (flip) et acrobaties aériennes sont interdits.
- B. Les séries de flic (arrière et avant) ne sont pas permis.
Clarification : marche, marche, flic et renversement arrière enchaîné d'un flic est permis car cela est considéré de la gymnastique avec élan.
- C. Les sauts immédiatement combinés avec les flics sont interdits
Exemple : toe touch flic et flic toe touch sont interdits.
- D. Les acrobaties non - aériennes doivent avoir un support minimal d'une main au sol, lorsqu'ils passent en moment d'inversion.
Exemple : renversement, roue, et rondade.
- E. Aucune vrille (twist) n'est permise dans une acrobatie gymnique à part celle de la rondade.

Niveau 2 - Gymnastique avec élan

- A. Les saltos (flip) et acrobaties aériennes sont interdits.
- B. Les séries de flic (arrière et avant) sont permises.
- C. Les acrobaties non-aériennes doivent avoir un support avec un minimum d'une main au sol, lorsqu'ils passent en moment d'inversion.
Exemple : les roues à une main sont permises.

- D. Aucune vrille (twist) n'est permise dans une acrobatie gymnique à part celle de la rondade.

Niveau 2 - Stunts

- A. Un spotter est requis pour tout stunt en extension.
- B. Les stunts sur une jambe sont permis à la hauteur des épaules ou plus bas.
Clarification : Si la base squat, va sur ses genoux et maintient la voltige à la hauteur de ses épaules, cela est interdit.
- C. Les montages et transitions avec vrille (twist) sont limités à une demi-vrille (twist).
Clarification : une demi-vrille (twist) fait par la voltige avec un demi – tour (twist) des bases serait considéré illégale si les deux sont faits en même temps.
- D. Durant une transition, au moins une base doit demeurer en contact avec la voltige.
- E. Aucun salto (flip) libre ou salto (flip) assisté ne sont permis durant les stunts et les transitions.
- F. Aucun stunt, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous une projection et on ne peut faire de projection par-dessus, sous ou au travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- G. Les transitions pendulum ou style pendulum, où la voltige tombe en axe horizontal, nécessitent 3 bases stationnaires, dont 2 ne sont pas les bases d'origine. Le contact physique doit être maintenu avec les/la base(s) originale(s).
- H. Les attrapés en split à une seule base sont interdites.
- I. Les stunts à base simple double cupies requiert une spotter différent pour chaque voltige.
- J. Les log rolls sont permis mais doivent être assisté par une base.

Niveau 2 - Mouvements de relâche

- A. Les mouvements de relâche ne sont pas permis sauf ceux du démontage niveau 2.
- B. Les mouvements de relâche ne peuvent arriver sur le ventre.
- C. Les mouvements de relâche doivent retourner à leurs bases d'origines.
- D. Les hélicoptères ne sont pas permis.
- E. Un simple log roll est permis en autant qu'il commence et se termine en cradle.
Clarification : le log roll doit retourner sur les bases originales et ne peuvent inclure d'autre élément que la vrille. Exemple : le kick vrille complète est interdit.

- F. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.

Niveau 2 - Inversions

- A. Toutes les inversions doivent demeurer en contact avec la surface de performance.
Exception : Une transition du sol d'une inversion à une position non-inversée est permise.
Exemple : Une transition d'un équilibre sur les mains fait au sol à un stunt non-inversé tel qu'un shoulder sit est permis. Mais d'un cradle à un équilibre ou d'une position sur le ventre à une roulade c'est illégal.

Niveau 2 - Pyramides

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et des démontages du niveau 2 et sont permis jusqu'à 2 personnes de haut.
- B. La voltige doit avoir son support premier d'une base.
Clarification : à chaque fois qu'une voltige est relâchée par ses bases durant une transition de pyramide, la voltige doit atterrir en cradle ou faire un démontage à la surface de performance.
- C. Les stunts en extension sur une jambe :
- Doivent être supportés des 2 côtés par des voltiges au niveau des épaules ou plus bas.
Clarification : la connexion faite avec un stunt en extension est illégal.
 - La connexion avec les autres stunts peut être faite avec la main ou le pied et doit être faite avant ou pendant le prep level.
 - Les voltiges à la hauteur des épaules doivent avoir les 2 pieds dans les mains des bases.
Exception: shoulder sit, thigh stand à 2 bases ou shoulder stand.
- E. Aucun stunt, pyramide ou individu peut se déplacer sous ou par-dessus un autre stunt, pyramide, individu ou accessoire.

Niveau 2 - Démontages

- F. Les cradles d'un stunt à une base au niveau prep doivent avoir un spotter séparé avec au moins un bras supportant la tête et les épaules durant le cradle.
- G. Les cradles de stunts à base multiple, au niveau des épaules, doivent avoir au moins 2 bases pour rattrapées en plus d'un spotter qui supporte la partie de la tête et des épaules durant l'attrapée.
- H. Tout démontage au sol d'un stunt ou d'une pyramide doit être assisté par la base principale.

- I. Seuls les pops down standards, les cradles standards et les cradles 1/4 de tour (twist) sont permis.
- J. Tout démontage avec plus de $\frac{1}{4}$ de tour (twist) sont interdits. Aucune autre position n'est permise.
Exemple : toe touch, tuck, pike, etc.
- K. Les cradles d'un stunt en extension dans une pyramide sont permis.
- L. Aucun démontage en salto (flip) libre ou salto (flip) assisté n'est permis.
- M. Tension drops/rolls sont interdits.
- N. Les stunts à une base doivent avoir un spotter qui aidera le cradle avec une main au niveau de la tête et des épaules de la voltige.
- O. Lors d'un cradle d'un stunt à une base double cupie, 2 bases doivent attraper chaque voltige. Les bases doivent être stationnaires durant l'exécution du stunt.

Niveau 2 - Projections

- A. Un maximum de 4 bases est permis pour toute projection. Une d'elles doit être derrière durant la projection et peut aider la voltige à embarquer.
Exemple : Un basket avec plus d'une base avant est illégal.
- B. Les projections doivent partir au niveau du sol et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée par un minimum de trois bases d'origine dont une qui est placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige. Les bases doivent être stationnaires durant la projection.
Exemple : Les baskets travel sont interdits.
- C. Les projections avec salto (flip), inversions ou qui se déplacent intentionnellement sont interdites.
- D. Aucun stunt, pyramide ou individu peut se déplacer sous ou par-dessus une projection.
- E. Les seules projections permises sont les lancés en extension droits (straight position).
- F. Durant une projection lancée droit (straight position), la voltige peut faire plusieurs variations de bras (ex. donner un bec), mais ses jambes et son corps doivent rester en position extension (straight position).

NIVEAU 3

Niveau 3 - Gymnastique Générale

- A. Toute gymnastique doit partir du sol et atterrir au sol.
Exception : la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une autre transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.
- B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers d'un stunt, pyramide, individu ou accessoire est interdite.
- C. La gymnastique tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.
- D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.
Exemple : flip toe pitch.

Niveau 3 - Plongeurs

- A. Les plongeurs (dive roll) dans la position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.
- B. Les plongeurs (dive roll) incluant des vrilles (twist) sont interdits.

Niveau 3 - Gymnastique à l'arrêt

- A. Les saltos (flip) et acrobaties aériennes sont interdits.
- B. Les séries de flic (arrière et avant) sont permis.
- C. Les acrobaties non - aériennes doivent avoir un support minimal d'une main au sol, lorsqu'ils passent en moment d'inversion.
Exemple : renversement, roue, et rondade.
- D. Aucune vrille (twist) n'est permise dans une acrobatie gymnique à part celle de la rondade.

Niveau 3 - Gymnastique avec élan

- A. Les saltos (flip) :
 - Les saltos (flip) doivent être faits seulement dans la position groupée (tuck) et précédé d'une rondade ou d'une rondade flic
Exception : Les roues sans main, les courses punch front et les $\frac{3}{4}$ de front (flip) sont permis.
Clarification: les saltos (flip) X-outs, tendus (lay-out), tendus (lay-out) step out, whip (tempo), carpé (pike), saut de main sans mains et arabian, sont des mouvements interdits.
 - D'autres éléments ayant le support avec les mains sur la surface de performance avant la rondade ou le rondade flic sont permis.

Exemple : Saut de main ou renversement enchaîné d'une rondade flic back (flip), c'est permis.

- Les roues enchaînées d'un back (flip) sont interdites
- B. Aucun mouvement de gymnastique n'est permis après un salto (flip) ou une roue sans main.
Exception : une roulade est permise, cependant aucun mouvement après la roulade n'est permis.
Clarification : Tout mouvement après la roulade est interdit.
- C. Aucune vrille (twist) n'est permise dans une acrobatie gymnique à part celle de la rondade.

Niveau 3 - Stunts

- A. Un spotter est requis pour tout stunt en extension.
- B. Les stunts en extension sur une jambe sont permis.
- C. Les montages avec vrille (twist) et transitions :
 - Les montages et transitions en vrille (twist) sont limités à une (1) rotation (twist) de la voltige.
 - Les transitions avec une (1) vrille (twist) doivent arriver et partir du prep level ou plus bas seulement.
 - *Exemple* : Une (1) vrille (twist) de la voltige jusqu'en full extension est interdit.
 - Lors d'une transition, effectuer une vrille à partir d'un stunt en extension, que ce soit en montant ou descendant, est interdit. **Clarification** : une ½ vrille (twist) de la voltige et une ½ vrille (twist) des bases arrivé en full extension est illégal si exécuté simultanément.
- D. Durant les transitions, au moins une (1) base doit demeurer en contact avec la voltige.
- E. Aucun salto (flip) libre ou salto (flip) assisté ne sont permis durant les stunts et les transitions.
- F. Aucun stunt, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous une projection et on ne peut faire de projection par-dessus, sous ou au travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- G. Les transitions pendulum ou style pendulum, où la voltige tombe en axe horizontal, nécessitent 3 bases stationnaires, dont 2 ne sont pas les bases d'origine. Le contact physique doit être maintenu avec les/la base(s) originale(s).

- H. Les attrapés en split à une seule base sont interdites.
- I. Les stunt à base simple double cupies requiert un spotter différent pour chaque voltige.

Niveau 3 - Mouvements de relâche

- A. Les mouvements de relâche ne sont pas permis sauf ceux du démontage niveau 3.
Exception : pour les stunts à une base, les projections style coed au prep level sont permises.
- B. Les mouvements de relâche ne peuvent arriver sur le ventre.
- C. Les mouvements de relâche doivent retourner à leurs bases d'origines.
- D. Les hélicoptères ne sont pas permis.
- E. Un simple log roll est permis en autant qu'il commence et se termine en cradle.
Clarification : le log roll doit retourner sur les bases originales et ne peuvent inclure d'autre élément que la vrille.
Exemple : le kick vrille est interdit.
- F. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.

Niveau 3 - Inversions

- G. Pas de stunt en inversion plus haut que la hauteur des épaules des bases.
Exception : dans un double base, une roulade assisté en démontage, arrivé en cradle ou sur la surface de performance est permise. La connexion et le support de la voltige avec les bases doit être au niveau des épaules ou plus bas.
- H. Les inversions en démontage sont permises au prep level ou plus bas et doit être assisté par un minimum 2 bases positionnées au niveau de la tête et des épaules. La voltige doit demeurer en contact avec une base d'origine.
Clarification : Le stunt ne peut passer plus haut que la hauteur des épaules et ensuite être inversé sous la hauteur des épaules.

Niveau 3 - Pyramides

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et des démontages du niveau 3 et sont permis jusqu'à 2 personnes de haut.
- B. La voltige doit avoir son support premier d'une base.
- C. Les stunts en extension sur une jambe ne peuvent avoir de connexion avec d'autres stunts en full extension.
- D. Aucun stunt, pyramide ou individu peut se déplacer sous ou par-dessus un autre stunt, pyramide, individu ou accessoire.

Niveau 3 - Pyramide – Mouvements de relâche

- A. La voltige doit être en connexion bras à bras directement avec un minimum de deux différentes personnes au prep level ou plus bas.

Clarification :

- Avoir une connexion d'un côté avec les deux bras et de l'autre côté une connexion main-pied n'est pas permis.
- Si la voltige à une connexion bras à bras des deux côtés et une troisième connexion avec le pied, dans ce cas c'est permis.

- B. Ces transitions ne peuvent inclure un changement de base.

- C. Ces transitions doivent être attrapées par deux bases

Clarification :

- Ces bases doivent être stationnaires.
- Ces bases doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant la durée complète de la transition.

Niveau 3 - Pyramide – Inversions

- A. Doit suivre les règlements des stunt inversion niveau 3

Niveau 3 - Pyramide – Mouvement de relâche avec connexion et mouvement d'inversion

- A. Les transitions dans les pyramides ne peuvent contenir d'inversion lorsqu'il y a un relâchement entre les bases.

Niveau 3 - Démontages

- A. Les cradles d'un stunt à une base au niveau prep doivent avoir un spotter séparé avec au moins un bras supportant la tête et les épaules durant le cradle.
- B. Les cradles de stunts à base multiple, au niveau des épaules, doivent avoir au moins 2 bases pour rattrapées en plus d'un spotter qui supporte la partie de la tête et des épaules durant l'attrapée.
- C. Tout démontage au sol (surface de performance) d'un stunt ou d'une pyramide doit être assisté par la base principale.
- D. Seuls les pop down standards, les cradles standards et les cradles ¼ de tour sont permis de tout stunt à une jambe.
- E. Les 1-1/4 twists sont permis à partir de tout stunt à deux jambes.
- F. Il est possible d'ajouter un élément seulement lors du démontage d'un stunt à deux jambes.
- G. Tension drops/rolls sont interdits.

- H. Lors d'un cradle d'un stunt à une base double cupie, 2 bases doivent attraper chaque voltige. Les bases doivent être stationnaires durant l'exécution du stunt.

Niveau 3 - Projections

- A. Un maximum de 4 bases est permis pour toute projection. Une d'elles doit être derrière durant la projection et peut aider la voltige à embarquer.
Exemple : Un basket avec plus d'une base avant est illégal.
- B. Les projections doivent partir du niveau du sol et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée par un minimum de trois bases d'origines dont une qui est placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige. Les bases doivent être stationnaires durant la projection.
Exemple : Les baskets travel sont interdits.
- C. Les projections avec salto (flip), inversions ou qui se déplacent intentionnellement sont interdites.
- D. Aucun stunt, pyramide ou individu peut se déplacer sous ou par-dessus une projection.
- E. Seulement un (1) élément est permis durant une projection.
Exemple : toe-touch, ball out, pike, etc. sont permis Switch kick, double toe touch, etc. sont interdits.
Clarification : la position arquée (arch) ne compte pas comme un élément.
Exception : Ball X est permis.
- F. Durant une projection twist, aucun élément autre que le twist n'est permis.
Exemple : Kick twist, ½ twist toe touch, etc. sont interdits.

NIVEAU 4

Niveau 4 - Gymnastique Générale

- A. Toute gymnastique doit partir du sol et atterrir au sol.
Exception : la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une autre transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.
- B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers d'un stunt, pyramide, individu ou accessoire est interdite.
- C. La gymnastique tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.
- D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.
Exemple : flip toe pitch.

Niveau 4 - Plongeurs

- A. Les plongeurs (dive roll) dans la position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.
- B. Les plongeurs (dive roll) incluant des vrilles (twist) sont interdits.

Niveau 4 - Gymnastique à l'arrêt

- A. Les saltos (flip) à l'arrêt et saltos (flip) d'une entrée flic sont permis.
- B. Les éléments sont permis avec 1 rotation de salto (flip) et 0 rotation de vrille (twist).
Exception : roue sans main et salto arabian sont permis.
- C. Des combinaisons de saltos (flip) consécutifs ne sont pas permises.
Exemple : salto arrière groupé (back tuck) - salto arrière groupé (back tuck), salto arrière groupé (back tuck) – salto avant groupé (front tuck), etc.... sont interdits.
- D. Les sauts ne sont pas permis en immédiate combinaison avec un salto (flip) à l'arrêt.
Exemple : Salto arrière groupé (back tuck) – toe touch, etc. est interdit.
Clarification : toe touch – flic – salto arrière (back tuck) est permis, car le salto (flip) n'est pas immédiatement connecté au flic.

Niveau 4 - Gymnastique avec élan

- A. Les éléments sont permis avec 1 rotation de salto (flip) et 0 rotation de vrille (twist).
Exception : roue sans main et salto arabian sont permis.

Niveau 4 - Stunts

- A. Un spotter est requis pour tout stunt en extension.
- B. Les stunts en extension sur une jambe sont permis.

- C. Les montages avec vrille (twist) et transitions sont permis jusqu'à 1- ½ vrille (twist) de la voltige.
- D. Aucun salto libre (free flipping) ne sont permis durant les montages et les stunts de transitions.
- E. Durant les transitions, au moins une base doit rester en contact avec la voltige.
Exception : voir mouvement de relâche.
- F. Aucun stunt, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous une projection et on ne peut faire de projection par-dessus, sous ou au travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- H. Les transitions pendulum ou style pendulum, où la voltige tombe en axe horizontal, nécessitent 3 bases stationnaires, dont 2 ne sont pas les bases d'origine. Le contact physique doit être maintenu avec les/la base(s) originale(s).
- I. Les attrapés en split à une seule base sont interdites.
- J. Les stunt à base simple double cupies requiert une spotter différent pour chaque voltige.

Niveau 4 - Mouvements de relâche

- A. Les mouvements de relâche sont permis mais ne peuvent dépasser le niveau des bras en extension des bases.
Exception : Cradle.
Exemple : les tick-tocks sont permis.
- B. Les mouvements de relâche ne peuvent arriver sur le ventre.
- C. Les mouvements de relâche doivent retourner à leurs bases d'origines.
- D. Les hélicoptères ne sont pas permis.
- E. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.

Niveau 4 - Inversions

- A. Les stunts en inversion et en extension sont permis. Voir aussi stunts et pyramide.
- B. Les inversions en descendant sont permises au prep level ou plus bas et doit être assisté par un minimum de 3 bases, dont 2 bases positionnées au niveau de la tête et des épaules. La voltige doit demeurer en contact avec une base d'origine.
Clarification : Le stunt ne peut passer plus haut que la hauteur des épaules et ensuite être inversé sous la hauteur des épaules.
- C. Les inversions en descendant doivent demeurer en contact avec la base d'origine.

- D. Les inversions en descendant de prep level ou plus haut ne peuvent atterrir dans une position inversée.

Niveau 4 - Pyramides

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et des démontages du niveau 4 et sont permis jusqu'à 2 personnes de haut.
- B. La voltige doit avoir son support premier d'une base.
- C. Les stunts en extension sur une jambe ne peuvent avoir de connexion avec d'autres stunts en extension.
- D. Aucun stunt, pyramide ou individu peut se déplacer sous ou par-dessus un autre stunt, pyramide, individu ou accessoire.

Niveau 4 - Pyramide – Mouvements de relâche

- A. Durant une transition de pyramide, la voltige peut passer plus haut que 2 personnes de hauteur mais doit demeurer en contact direct et physique avec au moins une personne au prep level ou plus bas.
- B. Le poids de la voltige ne peut être supporté par un deuxième niveau de pyramide (semi-base), la transition doit être fluide.
- C. Les mouvements de relâche sans inversion doivent être attrapés par au moins 2 bases.
 - Ces bases doivent être stationnaires
 - Ces bases doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant la durée complète de la transition.
 - Ces transitions sans mouvement d'inversion peuvent inclure un changement de base.
 - La voltige doit demeurer en contact physique avec une personne au prep level ou plus bas.
 - Les bases qui attrapent ne peuvent être impliquées dans d'autres éléments ou chorégraphie quand la transition est initiée.

Niveau 4 - Pyramide – Inversions

- A. Doit suivre les règlements des stunt inversion niveau 4

Niveau 4 - Pyramide – mouvement de relâche avec connexion et mouvement en inversion

- A. Les transitions de pyramides peuvent inclure des mouvements d'inversions (exemple : salto connecté (braced flip) pendant le moment de relâchement des bases si le contact est maintenu pendant l'entière transition soit par une voltige ou soit par une base.

- B. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) sont permises jusqu'à 1-1/4 de rotation en salto (flip) et 0 rotation en vrille (twist).
- C. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) ne peuvent inclure un changement de base.
- D. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) doivent être en mouvement continu.
- E. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) doivent être attrapées par 3 bases minimum.
 - Les bases doivent être stationnaires.
 - Les bases doivent garder un contact visuel avec la voltige en tout temps.
 - Les bases qui attrapent ne peuvent être impliquées dans d'autres éléments ou chorégraphie quand la transition est initiée.
- F. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) ne peuvent se déplacer (soit vers le bas) durant la position inversée.

Niveau 4 - Démontages

- A. Les cradles d'un stunt à une base au niveau prep, et plus haut, doivent avoir un spotter **séparé** avec au moins un bras supportant la tête et les épaules durant le cradle.
- B. Les cradles de stunts à base multiple, au niveau prep, et plus haut, doivent avoir au moins 2 bases pour rattrapées en plus d'un spotter qui supporte la partie de la tête et des épaules durant l'attrapée.
- C. Tout démontage au sol (surface de performance) d'un stunt ou d'une pyramide doit être assisté par la base principale.
- D. Les 2- ¼ twists sont permis à partir de tout stunt à deux jambes.
- E. Les 1-¼ twists sont permis à partir de tout stunt à une jambe.
- F. Les twists dépassant 1-¼ de rotation ne peuvent inclure d'autres éléments que le twist lui-même.
- G. Aucun démontage en salto libre (free flipping dismounts) n'est permis.
- H. Tension drops/rolls sont interdits.
- I. Lors d'un cradle d'un stunt à une base double cupie, 2 bases doivent attraper chaque voltige. Les bases doivent être stationnaires durant l'exécution du stunt.

Niveau 4 - Projections

- A. Un maximum de 4 bases est permis pour toute projection. Une d'elles doit être derrière durant la projection et peut aider la voltige à embarquer.
Exemple : Un basket avec plus d'une base avant est illégal.

- B. Les projections doivent partir du niveau du sol et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée par un minimum de trois bases d'origines dont une qui est placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige. Les bases doivent être stationnaires durant la projection.
Exemple : Les baskets travel sont interdits.

- C. Les projections avec salto (flip), inversions ou qui se déplacent intentionnellement sont interdites.

- D. Aucun stunt, pyramide ou individu peut se déplacer sous ou par-dessus une projection.

- E. Seulement 2 éléments sont permis durant une projection.
Exemple: kick full (twist), full (twist) up toe touch, etc. sont permis

- F. Durant une projection qui dépasse plus de 1 ½ de rotation en vrille (twist), aucun autre élément que la vrille (twist) n'est permis.
Exemple : Kick double twist n'est pas permis.

- G. Aucune projection ne peut dépasser 2 rotations en vrille (twist).

NIVEAU 5

Niveau 5 - Gymnastique Générale

- H. Toute gymnastique doit partir du sol et atterrir au sol.
Exception : la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une autre transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.
- I. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers d'un stunt, pyramide, individu ou accessoire est interdite.
- J. La gymnastique tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.
- K. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.
Exemple : flip toe pitch.

Niveau 5 - Plongeurs

- A. Les plongeurs (dive roll) dans la position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits. Les plongeurs (dive roll) incluant des vrilles (twist) sont interdits.

Niveau 5 - Gymnastique à l'arrêt et Gymnastique avec élan

- A. Les éléments sont permis avec 1 rotation de salto (flip) et 2 rotations de vrille (twist).

Niveau 5 - Stunts

- A. Un spotter est requis pour tout stunt en extension.
- B. Les stunts en extension sur une jambe sont permis.
- C. Les montages avec vrille (twist) et transitions sont permis jusqu'à 2 vrilles (twist) de la voltige.
- D. Aucun salto libre (free flipping) ne sont permis durant les montages et les stunts de transitions.
- E. Aucun stunt, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous une projection et on ne peut faire de projection par-dessus, sous ou au travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- F. Les transitions pendulum ou style pendulum, où la voltige tombe en axe horizontal, nécessitent 3 bases stationnaires, dont 2 ne sont pas les bases d'origine. Le contact physique doit être maintenu avec les/la base(s) originale(s).
- G. Les attrapés en split à une seule base sont interdites.

- H. Les stunts à base simple double cupies requiert une spotter différent pour chaque voltige.

Niveau 5 - Mouvements de relâche

- A. Les mouvements de relâche sont permis mais ne peuvent dépasser le niveau de 18 pouces des bras en extension des bases.
Exemple : les tick-tocks sont permis.
- B. Les mouvements de relâche ne peuvent arriver sur le ventre.
- C. Les mouvements de relâche doivent retourner à leurs bases d'origines.
- D. Les hélicoptères sont permis jusqu'à un degré de 180 de rotation horizontale avec $\frac{1}{2}$ de rotation en vrille (twist) et doivent être attrapés par 3 bases, dont une base est placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige.
- E. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.

Niveau 5 - Inversions

- A. Les stunts en inversion et en extension sont permis. Voir aussi stunts et pyramide.
- B. Les inversions en descendant sont permises au prep level ou plus bas et doit être assisté par un minimum de 3 bases, dont 2 positionnées au niveau de la tête et des épaules. La voltige doit demeurer en contact avec une base d'origine.
Clarification : Le stunt ne peut passer plus haut que la hauteur des épaules et ensuite être inversé sous la hauteur des épaules.
- C. Les inversions en descendant doivent demeurer en contact avec la base d'origine.
- D. Les inversions en descendant de prep level ou plus haut ne peuvent atterrir dans une position inversée.

Niveau 5 - Pyramides

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et des démontages du niveau 5 et sont permis jusqu'à 2 personnes de haut.
- B. La voltige doit avoir son support premier d'une base.

Niveau 5 - Pyramide – Mouvements de relâche

- A. Durant une transition de pyramide, la voltige peut passer plus haut que 2 personnes de hauteur mais doit demeurer en contact direct et physique avec au moins une personne au prep level ou plus bas.
- B. Le poids de la voltige ne peut être supporté par un deuxième niveau de pyramide (semi-base), la transition doit être fluide.

- C. Les mouvements de relâche sans inversion doivent être attrapés par au moins 2 bases.
 - Ces bases doivent être stationnaires.
 - Ces bases doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant la durée complète de la transition.

- D. Ces transitions sans mouvement d'inversion peuvent inclure un changement de base.
 - La voltige doit demeurer en contact physique avec une personne au prep level ou plus bas.
 - Les bases qui attrapent ne peuvent être impliquées dans d'autres éléments ou chorégraphie quand la transition est initiée.

Niveau 5 - Pyramide – Inversions

- A. Doit suivre les règlements des stunt inversion niveau 5.

Niveau 5 - Pyramide – mouvement de relâche avec connexion et mouvement en inversion

- A. Les transitions de pyramides peuvent inclure des mouvements d'inversions (exemple : salto connecté (braced flip)) pendant le moment de relâchement des bases si le contact est maintenu pendant l'entière transition soit par une voltige ou soit par une base.

- B. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) sont permises jusqu'à 1-1/4 de rotation en salto (flip).

- C. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) sont permises jusqu'à 1 rotation en vrille (twist) si le contact est maintenu avec deux voltige au prep level ou plus bas.

- D. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) peuvent inclure un changement de base.

- E. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) doivent être en mouvement continu.

- F. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) doivent être attrapées par 3 bases minimum.
 - Les bases doivent être stationnaires.
 - Les bases doivent garder un contact visuel avec la voltige en tout temps.
 - Les bases qui attrapent ne peuvent être impliquées dans d'autres éléments ou chorégraphie quand la transition est initiée.

- G. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) ne peuvent se déplacer (soit vers le bas) durant la position inversée.

Niveau 5 - Démontages

- A. Les cradles d'un stunt à une base au niveau prep doivent avoir un spotter séparé avec au moins un bras supportant la tête et les épaules durant le cradle.
- B. Les cradles de stunts à base multiple, au niveau des épaules, doivent avoir au moins 2 bases pour rattrapées en plus d'un spotter qui supporte la partie de la tête et des épaules durant l'attrapée.
- C. Tout démontage au sol (surface de performance) d'un stunt ou d'une pyramide doit être assisté par la base principale.
- D. Un maximum de 2-1/4 twists est permis à partir de tout stunt.
- E. Aucun démontage en salto libre (free flipping dismounts) n'est permis.
- F. Tension drops/rolls sont interdits.
- G. Lors d'un cradle d'un stunt à une base double cupie, 2 bases doivent attraper chaque voltige. Les bases doivent être stationnaires durant l'exécution du stunt.

Niveau 5 - Projections

- A. Un maximum de 4 bases est permis pour toute projection. Une d'elles doit être derrière durant la projection et peut aider la voltige à embarquer.
Exemple : Un basket avec plus d'une base avant est illégal.
- B. Les projections doivent partir au niveau du sol et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée par un minimum de trois bases d'origines dont une qui est placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige. Les bases doivent être stationnaires durant la projection.
Exemple : Les baskets travel sont interdits.
- C. Les projections avec salto (flip), inversions ou qui se déplacent intentionnellement sont interdites.
- D. Aucun stunt, pyramide ou individu peut se déplacer sous ou par-dessus une projection.
- E. Aucune projection ne peut dépasser 2-1/2 rotations en vrille (twist).

NIVEAU 6

Niveau 6 - Gymnastique Générale

- A. Toute gymnastique doit partir du sol et atterrir au sol.
Exception : la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une autre transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.
- B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers d'un stunt, pyramide, individu ou accessoire est interdite.
- C. La gymnastique tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.
- D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.
Exemple : flip toe pitch.

Niveau 6 - Plongeurs

- A. Les plongeurs (dive roll) dans la position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits. Les plongeurs (dive roll) incluant des vrilles (twist) sont interdits.

Niveau 6 - Gymnastique à l'arrêt et Gymnastique avec élan

- A. Les éléments sont permis avec 1 rotation de salto (flip) et 2 rotations de vrille (twist).

Niveau 6 - Stunts

- A. Un spotter est requis :
 - Durant un stunt en extension supporté par une base à un bras.
 - Quand le montage inclus une rotation vrille (twist) ou salto (flip).
- B. Les montages avec vrille (twist) et transitions sont permis jusqu'à 2 vrilles (twist) de la voltige.
- C. Les salto libre (free flipping) et saltos assistés (assisted flip) sont permis durant les montages et les stunts de transitions. Les rewinds doivent partir au niveau du sol (surface de performance). Les éléments sont permis avec 1 rotation de salto (flip) et 2 rotations de vrille (twist).
- D. Les stunt de transitions peuvent inclure des changements de bases.

- E. Aucun stunt, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous une projection et on ne peut faire de projection par-dessus, sous ou au travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- F. Les attrapés en split à une seule base sont interdites.
- G. Les stunt à base simple double cupies requiert une spotter différent pour chaque voltige.

Niveau 6 - Mouvements de relâche

- A. Les mouvements de relâche sont permis.
- B. Les mouvements de relâche ne peuvent arriver sur le ventre.
- C. Les mouvements de relâche doivent retourner à leurs bases d'origines.
- D. Les hélicoptères sont permis jusqu'à un degré de 180 de rotation horizontale avec $\frac{1}{2}$ de rotation en vrille (twist) et doivent être attrapés, dont une base est placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige.
- E. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.

Niveau 6 - Inversions

- A. Les inversions en descendant sont permises et doit être assisté par un minimum de 2 bases, la voltige doit rester en contact avec ses bases.

Niveau 6 - Pyramides

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et des démontages du niveau 6 et sont permis jusqu'à 2-1/2 personnes de haut.
- B. Pour les pyramides de 2-1/2 de haut, il doit y avoir un spotter en avant et en arrière de chaque voltige qui se trouve à l'étage le plus haut. Ces spotters doivent être en position durant toute la durée de la pyramide. Les spotters peuvent être légèrement sur le côté mais doivent demeurer dans une position afin de pouvoir adéquatement spotter la voltige. Les spotters doivent avoir un contact visuel en tout temps avec la voltige. Les spotters ne peuvent être un support pour la pyramide.
- C. Les montages en salto libre (free flipping mount) doivent partir du niveau du sol (surface de performance) et ne peuvent excéder plus de 1 rotation en salto (flip) et 2 rotations en vrilles (twist).

Niveau 6 - Pyramide - Mouvements de relâche

- A. Durant une transition de pyramide, la voltige peut dépasser 2- $\frac{1}{2}$ de haut s'il y a contact physique direct avec au moins une personne au prep level (semi-bases) ou plus bas.

Niveau 6 - Pyramide – Inversions

- A. Les inversions sont permises jusqu'à 2-1/2 personnes de haut et doivent être connecté avec une personne minimum au prep level (semi-base) ou plus bas.
- B. Les inversions en descendant, plus haut que le niveau prep, doivent être assistées par un minimum de 2 bases. La voltige doit maintenir le contact avec une base ou une autre voltige.

Niveau 6 - Pyramide – Mouvement de relâche avec connexion et mouvement en inversion

- A. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) sont permises jusqu'à 1-1/4 de rotation en salto (flip) et 1 rotation en vrille (twist).
- B. Les connexions avec inversion (incluant les saltos connectés (braced flip)) sont permises seulement si le contact physique direct est effectué avec au moins une voltige au prep level (semi-base) et doit être attrapées par un minimum de 2 bases.

Niveau 6 - Démontages

- A. Les cradles d'un stunt à une base qui ont plus de 1- ¼ de rotation en vrille (twist), doivent avoir un spotter qui assiste le cradle avec au moins une main qui supporte le niveau de la tête et des épaules de la voltige.
- B. Tout démontage au sol (surface de performance) d'un stunt ou d'une pyramide doit être assisté.
- C. Les 2-1/4 twists sont permis à partir de tout stunt et pyramides de 2 personnes de haut. Les Cradles de pyramides 2- ½ de haut sont permis avec rotation maximale en vrille (twist) de 1-1/4 et doivent être attrapés par 3 bases.
Exception : 2-1-1 tigh stands peuvent faire 2 rotations vrille (twist) en descendant devant le stunt seulement.
- D. Les descentes en salto libre (free flipping dismounts) sont permises avec un maximum de 1 rotation en salto (flip) et 0 rotation en vrille (twist)
- E. Les descentes en salto libre (free flipping dismounts) arrivées directement sur le sol (surface de performance) sont interdites.
- F. Les saltos arrivés dans un cradle du niveau prep requiert un minimum de 2 bases qui attrapent, dont une qui est une base d'origine.
- G. Les saltos exécutés plus haut que le niveau prep ne sont pas permis.
Exception : ¾ de salto avant (front flip) peut être exécuté d'une pyramide de 2-1/2 de haut mais requiert 2 bases pour attraper et un spotter additionnel positionné au niveau de la tête et des épaules de la voltige. Le spotter peut être légèrement sur le côté mais doit utiliser au moins une main/bras pour attraper la voltige au niveau de la tête et des épaules. Cette personne doit être visible par les juges.

- H. Tension drops/rolls sont interdits.
- I. Lors d'un cradle d'un stunt à une base double cupie, 2 bases doivent attraper chaque voltige. Les bases doivent être stationnaires durant l'exécution du stunt.

Niveau 6 - Projections

- A. Un maximum de 4 bases est permis pour toute projection. Une d'elles doit être derrière durant la projection et peut aider la voltige à embarquer.
Exemple : Un basket avec plus d'une base avant est illégal.
- B. Les projections doivent partir au niveau du sol et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée par un minimum de trois bases d'origines dont une qui est placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige.
- C. Les projections peuvent contenir des éléments allant jusqu'à une (1) rotation salto (flip) et 2 rotations vrille (twist).
- D. Aucun stunt, pyramide ou individu peut se déplacer sous ou par-dessus une projection.
- E. Aucune projection ne peut dépasser 3-1/2 rotations en vrille (twist).
- F. La voltige qui est projetée à un autre set de bases doit être attrapée en cradle par un minimum de 3 bases stationnaires. Ces bases ne peuvent être impliquées dans d'autres éléments de la routine et doivent maintenir un contact visuel avec la voltige tout au long de la projection. La projection ne peut excéder 0 rotation en salto (flip) et 1-1/2 rotation en vrille (twist).
Exception : $\frac{3}{4}$ de salto avant (front flip) est permis s'il n'y a pas de twist