

# CHEERLEADING SCOLAIRE

## CANADIEN

### CONSIGNES & RÈGLEMENTS ICU

2018-2019



Ces règles sont tirées des règlements de l'International Cheer Union '*2018 ICU Rules*' et '*WSCC 2018 Divisions, Rules and Regulations*' et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

## **LES RECOMMANDATIONS APPROUVÉES PAR LE COMITÉ SCOLAIRE**

1. Que Cheer Canada adhère aux règles de sécurité ICU et les mette en application conformément au schéma recommandé dans les grilles de catégorie présentées dans ce document.
2. Que les fédérations sportives provinciales implémentent intégralement les grilles de catégorie scolaire approuvées par le conseil d'administration de Cheer Canada d'ici la saison de cheer 2020-2021.
3. Que les fédérations sportives provinciales imposent un cheer d'une durée minimale de 30 secondes avec un temps de routine maximum de 2 minutes 30 secondes pour la saison 2018-2019. Afin d'être aligné totalement avec ICU, en 2019-2020, la limite de temps pour la musique sera ajustée à 1 minute 30 secondes et le temps maximal de routine à 2 minutes 30 secondes.
  - a. Les cheer peuvent être en français et / ou en anglais.
  - b. Les exigences de routine de ICU sont de 1 minute et 30 secondes de musique, le temps maximum d'une routine est de 2 minutes 30 secondes, alors la plupart des cheer durent entre 45 et 50 secondes.
  - c. Pour le moment, de nombreuses provinces n'ont pas exigé que les équipes scolaires aient un cheer. Toutefois, afin de reconnaître l'importance de cette partie dans notre sport et de réintroduire progressivement le cheer dans les équipes scolaires, le comité recommande d'exiger un cheer d'une durée minimale de 30 secondes avec une durée maximale de routine de 2 minutes 30 secondes. En 2019-2020, afin d'être aligné avec ICU, la limite de temps pour la musique sera ajustée à 1 minute 30 secondes et la limite habituelle de temps pour la routine sera à 2 minutes 30 secondes.
4. Les catégories de Tumbling / Non-Tumbling peuvent être offertes par un organisme sportif provincial pour les équipes de niveau secondaire afin d'accroître les succès au championnat mondial de cheerleading scolaire ICU.
  - a. Ces catégories ne devraient être proposées que pour le niveau avancé.
  - b. Les catégories Tumbling / Non-Tumbling sont des catégories optionnelles jusqu'à la saison 2019-2020, moment où Cheer Canada chargera toutes les catégories à l'échelle nationale.
5. Que la saison de cheerleading scolaire soit établie comme suit:

- a. Saison de compétition : du 1er septembre au 30 avril. Les équipes peuvent effectuer des camps de sélection et participer à des compétitions/championnats pendant cette période.
  - b. Hors saison : du 1er mai au 31 août. Les équipes peuvent pratiquer, travailler sur le développement de l'équipe, la technique, la progression des compétences, mais ne peuvent pas participer à des compétitions/championnats en dehors de la saison de compétition.
6. Que ces règles soient implantées pour les saisons 2018-2019 et 2019-2020 et soient réévaluées par le comité de cheerleading scolaire et des universités avant la saison 2020-2021. Le but de cette réévaluation est de:
- a. Évaluer l'efficacité des grilles de catégorie scolaire dans les provinces;
  - b. S'assurer que les objectifs à long terme du comité soient toujours pertinents.

## RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX DE SÉCURITÉ

1. Tous les athlètes doivent être supervisés durant les pratiques, les événements et les fonctions officielles par un entraîneur (ou un directeur) qualifié.
2. Les entraîneurs doivent s'assurer d'évaluer correctement le niveau de leurs athlètes. L'entraîneur doit considérer le niveau d'habileté et les capacités de l'individu, du groupe et de l'équipe afin de déterminer et inscrire son équipe dans le niveau de performance approprié.
3. Toutes les équipes, les entraîneurs et les directeurs se doivent d'avoir un plan d'urgence en cas de blessure.
4. Pendant les entraînements/pratiques, les activités de cheerleading ou pendant une performance, tous les athlètes et les entraîneurs ne peuvent être sous l'influence d'alcool, de narcotique, de substance améliorant la performance, de médication ou toute autre substance qui entrave la capacité de superviser et d'exécuter une routine en toute sécurité.
5. Les athlètes doivent toujours pratiquer et performer sur une surface de performance adéquate et sécuritaire à la pratique du sport. Les éléments techniques tels que les stunts, les pyramides, les projections et le tumbling ne peuvent être effectués sur le béton, l'asphalte, les surfaces mouillées, inégales ou avec des obstructions.
6. Des souliers doivent être portés lors de toutes activités en cheerleading. Les souliers et/ou chaussons de ballet, de tumbling, les bottes et/ou les souliers de danse ne sont pas permis. Les souliers doivent avoir une semelle rigide.
7. 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 sol de compétition.  
***Clarification:*** Les pierres de style cristal (Rhinestones) sont autorisées sur l'uniforme, mais interdites lorsqu'appliquées sur la peau.
8. Tout appareil servant à augmenter la hauteur d'une projection est interdit.  
**Exception:** Les planchers avec ressorts utilisés par les équipes de cheerleading civiles.

9. Les drapeaux, les bannières, les pancartes, les pompons, les mégaphones et les morceaux de vêtements sont les seuls accessoires permis. Les accessoires avec poteaux ou autres supports similaires ne peuvent être utilisés lors de stunts (projections et pyramides incluses) ou tumbling. Tous les accessoires doivent être déposés de façon sécuritaire et assez loin pour éviter des blessures. (**Exemple:** jeter une pancarte rigide sur le matelas du haut d'un stunt n'est pas permis). Tout morceau de vêtement/d'uniforme retiré volontairement et utilisé pour créer un effet visuel sera considéré comme un accessoire une fois qu'il sera retiré du corps.
10. Les supports et attelles orthopédiques ainsi que les plâtres semi-rigides qui ne sont pas modifiés, par rapport à la conception / production d'origine du fabricant, ne nécessitent pas de rembourrage supplémentaire. Les supports et attelles orthopédiques ainsi que les plâtres semi-rigides qui ont été modifiés, par rapport à la conception / fabrication d'origine du fabricant, doivent être rembourrés avec une mousse à cellules fermées, avec restauration lente, d'au moins ½ pouce/ 1,27 cm d'épaisseur si l'athlète est impliqué dans des stunts, pyramides ou projections.  
Un athlète portant un plâtre rigide (exemple : fibre de verre ou plâtre de paris) ou une botte de marche ne peut pas être impliqué dans les stunts, les pyramides ou les projections.
11. En ce qui a trait aux niveaux offerts, toutes les compétences autorisées dans un niveau particulier englobent également toutes les compétences permises dans le niveau précédent.
12. Les spotteurs requis pour les habiletés doivent faire partie de votre équipe (membres de votre équipe) et doivent être formés avec la technique appropriée.
13. Les drops (tomber directement au sol) incluant, mais ne se limitant pas, sur les genoux, les fesses, le ventre, le dos ou en position écart, etc. d'un saut, d'un stunt ou d'une position inversée, sont interdits sauf si la majorité du poids est d'abord absorbé par les mains ou les pieds, ce qui diminue l'impact de la chute au sol. Les shushunovas sont acceptées.  
**Clarification:** *Les descentes absorbées par les mains ou les pieds ne seraient pas en violation flagrante de cette règle.*
14. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autre que les cheveux) sur la surface de la performance quand la routine/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.

15. Les athlètes qui commencent une routine doivent rester les mêmes tout au long d'une routine. Un athlète n'est pas autorisé à être « remplacé » par un autre athlète pendant une routine.
16. Pendant les pratiques et/ou les performances, un athlète ne doit pas avoir dans sa bouche de la gomme, un bonbon, une pastille contre la toux ou tout autre élément comestible ou non comestible, qui peut provoquer un étouffement.
17. Il est recommandé d'utiliser la langue maternelle et locale d'une équipe pour tous les cheers et les chants.
18. Il est recommandé d'inclure des éléments culturels et spécifiques à l'équipe dans les routines de performance.
19. ICU s'engage à protéger les athlètes qui ont de saines habitudes de vie et qui ne consomment pas de drogues. ICU suit strictement les directives et les procédures d'antidopage WADA afin d'assurer la sécurité de nos athlètes et l'équité dans notre sport.  
[http://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/2013\\_Website/WADA/ICU\\_2015\\_WADA-Code.pdf](http://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/2013_Website/WADA/ICU_2015_WADA-Code.pdf)
20. ICU s'engage à respecter le franc-jeu (*fair play*) pour tous les athlètes et l'intégrité du sport et à respecter les règles et règlements de ICU dans la lutte contre les paris illégaux et les comportements antisportifs. [http://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/2013\\_Website/About%20Us/Documents/ICU\\_Rules\\_Competition-Fixing.pdf](http://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/2013_Website/About%20Us/Documents/ICU_Rules_Competition-Fixing.pdf)
21. Tous les athlètes doivent être résidents légaux ou résidents étudiants légaux du pays de leur équipe respective et doivent également respecter les règles d'éligibilité du championnat. Un minimum de 6 mois de résidence légale consécutive dans le pays représenté ou dans lequel l'équipe est située est recommandé.
22. Une mascotte ou un athlète qui porte un costume de tête et/ou de corps ne peut pas spotter, faire des stunts ou du tumbling mis-à-part une roulade avant ou une roue.
23. Les vêtements de cheerleading doivent être propices à des performances sécuritaires. Le juge de pénalités/sécurité a le droit de vérifier les bijoux et autres tenues potentiellement dangereux pour chaque participant. Les articles suivants sont considérés comme dangereux pour compétitionner et risquent de recevoir une pénalité:
  - a. Collants/bas de nylon;

- b. chaussures à talons hauts ou en toile;
- c. Accessoires de maquillage et de coiffure non sécuritaires;
- d. Gomme ou nourriture;
- e. Épinglettes sur les uniformes;
- f. Ongles qui dépassent le bout du doigt lorsque nous les regardons de la paume;
- g. Autres articles jugés dangereux par le (s) juge (s) de sécurité.

## **DURÉE D'UNE ROUTINE**

### A. Routine de Cheerleading (Équipe):

1. Portion Cheer: Peut être fait au début ou au milieu de la routine. La portion cheer doit être de minimum trente (0:30) secondes.
2. Routine totale: 2 minutes et 30 secondes (2:30).

### B. Routine de Match (*Game Day*):

1. Chaque élément: De trente secondes (0:30) à une minute (1:00) chaque, avec des pauses entre chaque élément.

## **POLITIQUE DE L'IMAGE**

Ces directives entrent en vigueur au début de la saison 2020-2021.

Les uniformes doivent promouvoir une image propre et professionnelle. Les sous-vêtements des athlètes doivent, en tout temps, être recouverts de manière appropriée (les sous-vêtements ne doivent pas être visibles) et des morceaux d'uniformes doivent être sécurisées adéquatement afin d'éviter tout bris ou problème possible de vêtement durant la performance. Il devrait y avoir au moins une bretelle sur l'épaule ou une sangle autour du cou. Les hauts d'uniformes pour les athlètes de la première à la douzième année doivent couvrir le ventre au complet tout en demeurant en place lorsqu'ils bougent.

Les hauts d'uniforme des athlètes des cégeps ou des établissements postsecondaires peuvent exposer le ventre. Les athlètes, avec des hauts d'uniforme qui ne couvrent pas le ventre, doivent

se couvrir à moins qu'ils se trouvent dans la zone d'échauffement, se déplacent en groupe directement vers ou depuis la zone d'échauffement, sur la scène de la performance ou participent à des événements scolaires / communautaires.

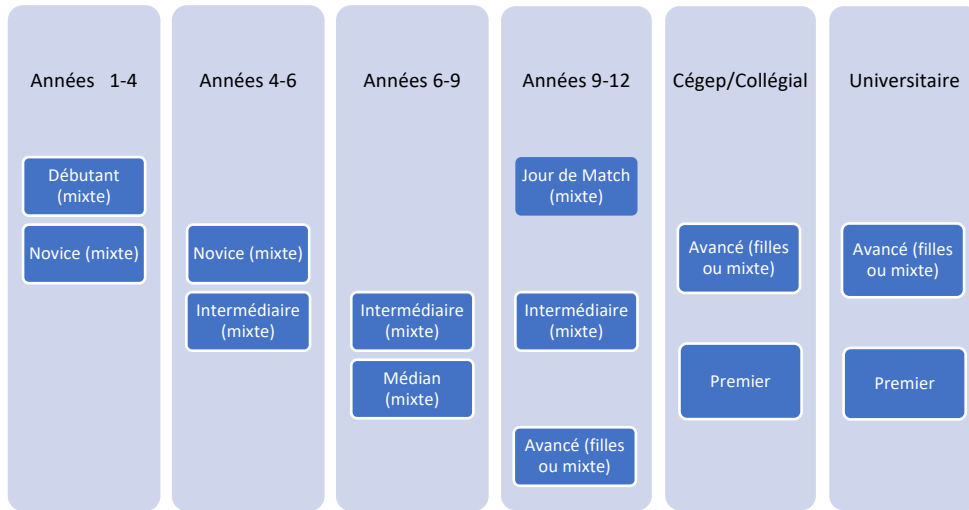
Les athlètes portant des jupes doivent également porter des cuissards; La jupe doit couvrir complètement les cuissards et doit être d'au moins de 2.5cm plus longue que les cuissards. Les shorts doivent avoir un entrejambe d'au moins 5cm. Les juges se réservent le droit d'émettre des avertissements et / ou des déductions lorsque les chorégraphies, les uniformes, le maquillage, les boucles, etc. ne répondent pas aux normes de «appropriées» telles que décrites dans cette politique.



**GRILLE DE CATÉGORIES SCOLAIRES**  
**APPROUVÉES PAR CHEER CANADA**  
**2018/19 & 2019/2020**

| Années scolaires | Niveau ICU    | Genre  | Nombre d'athlètes |
|------------------|---------------|--|-------------------|
| 1-4              | Débutant      | Mixte  | 5-30              |
|                  | Novice        | Mixte  |                   |
| 4-6              | Novice        | Mixte  |                   |
|                  | Intermédiaire | Mixte  |                   |
| 6-9              | Intermédiaire | Mixte  |                   |
|                  | Médian        | Mixte  |                   |
| 9-12             | Intermédiaire | Mixte  |                   |
|                  | Avancé        | Filles seulement<br>Mixte (1+ garçons)<br>Mixte (1à 2 garçons) - Pas de Tumbling |                   |
|                  | Game Day      | Mixte  |                   |

| Années scolaires  | Niveau ICU | Genre   | Nombre d'athlètes |
|---|------------|---|-------------------|
| Cégep / Collégial/ Polytechnique (Institutions qui offrent des programmes de 1-2 ans seulement) | Avancé     | Filles seulement<br>Mixte Petit (1 à 4 garçons)<br>Mixte Large (5+ garçons) | 5-36              |
|   | Premier    | Filles seulement<br>Mixte Petit (1 à 4 garçons)<br>Mixte Large (5+ garçons) |                   |
| Université / Institutions qui offrent des programmes de 3-4+ ans                                | Avancé     | Filles seulement<br>Mixte Petit (1 à 4 garçons)<br>Mixte Large (5+ garçons) |                   |
|   | Premier    | Filles seulement<br>Mixte Petit (1 à 4 garçons)<br>Mixte Large (5+ garçons) |                   |



# RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU DÉBUTANT

(Années scolaires 1 à 4)

## NIVEAU DÉBUTANT - TUMBLING GÉNÉRAL

- A. Toute habileté de tumbling doit débiter et atterrir sur le sol de performance.

*Clarification : L'athlète peut rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence de tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, l'athlète/voltige doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition des hanches au-dessus de la tête ou le stunt.*

Exemple : Rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto arrière enfreindrait ce règlement pour les niveaux Débutants à Avancés. Une séparation claire entre la passe de tumbling et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également applicable si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.

**Exception :** Rebondir dans une position sur le ventre ( $\frac{1}{2}$  tour pour arriver sur le ventre) dans un stunt est permis dans le niveau Débutant.

- B. Le tumbling par-dessus, sous ou au travers un stunt, un individu ou un accessoire est interdit.

*Clarification : Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre individu.*

- C. Le tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire est interdit.

- D. Les plongeurs sont interdits.

- E. Les sauts ne sont pas considérés comme des habiletés de tumbling du point de vue des pénalités. Par conséquent, si un saut est inclus dans une séquence de tumbling, le saut créera une séparation de cette séquence.

## NIVEAU DÉBUTANT - TUMBLING À L'ARRÊT/TUMBLING AVEC ÉLAN

- A. Les habiletés doivent rester en contact physique constant avec la surface de performance (sol). **Exception:** Les rondades et les roues sautées sont permises.

- B. Les roulades (avant et arrière) sont permises.
- C. Les roues, les rondades et les équilibres sont permis.
- D. Les renversements (avant et arrière) sont INTERDITS.
- E. Aucun tumbling n'est permis suivant immédiatement la rondade. Si des éléments gymniques suivent la rondade, une pause (séparation claire et distincte) doit être faite après la rondade ou le rebond de la rondade.
- F. Les flics et les sauts-de-mains sont INTERDITS.

## NIVEAU DÉBUTANT - STUNTS

### A. Spotteurs:

1. Un spotteur est exigé pour chaque voltige soutenue au-dessus du sol de performance.

Exemple : Thigh stands, stunts au niveau sol, stunts sur les genoux (table top sur les genoux) sont des exemples de stunts au-dessus du sol de performance.

*Clarification: Le spotteur peut soutenir la voltige au niveau de la taille pour tous les stunts au-dessus du sol de performance.*

### B. Hauteur des Stunts:

1. Les stunts à une jambe, à deux jambes et tous les stunts sont seulement permis au niveau de la taille si la voltige est connectée à une personne qui se tient debout sur le sol de performance (spotteur soutient la taille de la voltige, une connexion main/bras, etc.). Cette personne doit être un individu distinct de la base(s) ou du spotteur.
2. Les stunts plus hauts que le niveau de la taille ne sont pas autorisés. Un stunt ne peut pas passer au-dessus du niveau de la taille.

*Clarification: Amener la voltige au-dessus du niveau de la taille des bases n'est pas permis.*

### C. Les montées et transitions impliquant une rotation de type twist sont INTERDITES.

*Clarification: Rebondir dans une position sur le ventre (1/2 tour pour arriver sur le ventre) dans un stunt est permis dans le niveau Débutant.*

### D. Durant les transitions, au moins une base doit demeurer en contact avec la voltige.

**Exception:** les leap frogs et toutes ses variations sont interdits dans le niveau Débutant.

- E. Aucun salto, libre ou assisté, n'est permis dans les stunts et les transitions.
- F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé.

*Clarification 1 : Cette règle fait référence au torse (le milieu du corps) d'un athlète qui ne peut pas se déplacer par-dessus ou sous le torse d'un autre athlète. Ceci ne fait pas référence aux bras ni aux jambes.*

*Clarification 2 : Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.*

Exemple : un stunt en accroupi qui se déplace en dessous d'un autre stunt n'est pas autorisé.

**Exception** : un individu peut sauter par-dessus un autre individu.

- G. Les attrapées en position écart (split) à une seule base sont interdites.
- H. Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges sont interdits (ex : double cupie).

#### I. NIVEAU DÉBUTANT – STUNTS MOUVEMENTS DE RELÂCHE

- 1. Les mouvements de relâche ne sont pas permis.

*Clarification 1: Les hélicoptères ne sont pas autorisés.*

*Clarification 2: Les Log/barrel rolls ne sont pas autorisés.*

#### J. NIVEAU DÉBUTANT – STUNTS INVERSIONS

- 1. Les Inversions ne sont pas permises.

*Clarification: Tous les athlètes inversés (la voltige) doivent garder un contact avec la surface de performance (voir les règlements de tumbling niveau Débutant). Exemple : Un équilibre au sol soutenu par d'autres athlètes n'est pas considéré un stunt, mais il s'agit d'une inversion légale.*

- K. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles sont placées dans une position de pont ou une position inversée.

*Clarification : Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.*

### NIVEAU DÉBUTANT - PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages de niveau Débutant.
- B. Le support primaire de la voltige doit être une base.

*Clarification : À chaque fois que la voltige est relâchée (par ses bases) dans une transition de pyramide, elle doit démonter sur la surface de performance. Elle ne peut pas faire de cradle et elle doit suivre les règlements de démontages niveau Débutant.*

- C. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé.

*Clarification : Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.*

Exemple : un stunt en accroupi qui se déplace sous un autre stunt n'est pas permis.

## **NIVEAU DÉBUTANT - DÉMONTAGES**

Note : Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les voltiges sont relâchées pour atterrir en position cradle ou relâchées et assistées jusqu'à la surface de performance.

- A. Les démontages de type pop down sont les seuls démontages permis.

*Clarification 1: Les démontages sur le sol de performance doivent être assistés par soit une base d'origine et/ou un spotteur.*

*Clarification 2: Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs) jusqu'au sol de performance, sans aucune habileté supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous, requièrent de l'assistance dans le niveau Débutant.*

*Clarification 3: Un individu ne peut pas atterrir sur le sol de performance, sans assistance, à partir d'un stunt au niveau de la taille.*

- B. Tout cradle à partir du niveau de la taille est interdit.
- C. Les démontages impliquant une rotation twist (1/4 de tour inclus) ne sont pas permis.
- D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous un démontage, et un démontage ne peut être projeté par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- E. Dans les pyramides, aucun démontage n'est permis des habiletés provenant de stunts plus hauts que le niveau de la taille.

*Clarification : Un individu ne peut pas atterrir sur le sol de performance, sans assistance, à partir d'un stunt plus haut que le niveau de la taille.*

- F. Aucun démontage de type salto, libre ou assisté, n'est permis.

- G. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- H. Lors du démontage, les voltiges ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases.
- I. Tous les types de tensions drops/rolls sont interdits.

## **NIVEAU DÉBUTANT - PROJECTIONS**

- A. Aucune projection n'est permise.

*Clarification 1 : Ceci inclut les projections turbos (aussi connus comme « accroupi/load in » ou « squish ».*

*Clarification 2 : Tout cradle à partir du niveau de la taille est interdit.*

# RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU NOVICE

(Années scolaires 1 à 4, 4 à 6)

## NIVEAU NOVICE - TUMBLING GÉNÉRAL

- A. Toute habileté de tumbling doit débiter et atterrir sur le sol de performance.

*Clarification* : L'athlète peut rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence de tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, l'athlète/voltige doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition des hanches au-dessus de la tête ou le stunt.

Exemple : Rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto arrière enfreindrait ce règlement pour les niveaux Débutants à Avancés. Une séparation claire entre la passe de tumbling et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également applicable si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.

**Exception** : Rebondir dans une position sur le ventre (1/2 tour pour arriver sur le ventre) dans un stunt est permis dans le niveau Novice.

- B. Le tumbling par-dessus, sous ou au travers un stunt, un individu ou un accessoire est interdit.

*Clarification* : Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre individu.

- C. Le tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire est interdit.

- D. Les plongeurs sont interdits.

- E. Les sauts ne sont pas considérés comme des habiletés de tumbling du point de vue des pénalités. Par conséquent, si un saut est inclus dans une séquence de tumbling, le saut créera une séparation de cette séquence.

## NIVEAU NOVICE - TUMBLING À L'ARRÊT/TUMBLING AVEC ÉLAN

- A. Les habiletés doivent rester en contact physique constant avec la surface de performance (sol). **Exception**: Les rondades et les roues sautées sont permises.



- B. Les roulades (avant et arrière), les renversements (avant et arrière) et les équilibres sont permis.
- C. Les roues et les rondades sont permises.
- D. Aucun tumbling n'est permis suivant immédiatement la rondade. Si des éléments gymniques suivent la rondade, une pause (séparation claire et distincte) doit être faite après la rondade ou le rebond de la rondade.
- E. Les flics et les sauts-de-mains sont interdits.

## NIVEAU NOVICE - STUNTS

### A. Spotteurs:

1. Un spotteur est exigé pour chaque voltige soutenue à la hauteur des épaules (prep level) et plus haut.

Exemple : Split suspendue, dead-man et prep sont des exemples de stunts à la hauteur des épaules).

Les stunts, où les bras des bases sont en extension et la voltige n'est pas debout, à la verticale (comme les assis-écart (V-sit) en extension et dead-man en extension, etc.), sont considérés comme des stunts à la hauteur des épaules (prep level).

*Clarification 1 : La base du milieu, dans un assis-écart en extension, peut être considérée comme un spotteur tant qu'elle est dans une position pour protéger la tête et les épaules de la voltige.*

*Clarification 2 : Si la base principale squat, descend sur ses genoux ou tente de diminuer la hauteur générale du stunt pendant qu'elle amène ses bras en extension (exclut les stunts au niveau du sol), cette habileté sera considérée comme en extension et par conséquent illégale, indépendamment de la position de la base arrière (spot arrière).*

**Exception :** Les shoulder sits, les stunts en T et les stunts impliquant jusqu'à un demi-tour de la voltige où la voltige débute et termine sur le sol de performance et est seulement supportée par la taille ne requièrent pas de spotteur

2. Un spotteur est exigé pour chaque voltige dans un stunt au sol.

*Clarification : Le spotteur, dans un stunt au sol, peut soutenir la taille de la voltige.*

## B. Hauteur des Stunts:

1. Les stunts à une jambe sont seulement permis au niveau de la taille.

**Exception 1** : Les stunts à une jambe à la hauteur des épaules (prep) sont permis, si la voltige est connectée à une personne sur le sol de performance, qui doit être une personne autre que la/les base(s) ou le spotteur. La connexion doit être main/bras à main/bras et doit être faite avant l'initiation du stunt à une jambe à la hauteur des épaules (prep).

**Exception 2** : Un shoulder stand avec une montée une jambe à la fois (walk-up) est permis dans le niveau Novice, si les deux mains de la voltige demeurent en contact avec les deux mains de la base jusqu'à ce que les deux pieds de la voltige soient sur les épaules de la base.

2. Les stunts plus hauts que la hauteur des épaules ne sont pas permis. Un stunt ne peut pas passer par une position plus haute que le niveau des épaules.

*Clarification* : Amener la voltige plus haute que la tête des bases est interdit.

## C. Les montées/transitions avec rotation twist :

1. Dans les stunts et les transitions impliquant une rotation twist, il est permis à la voltige de faire au maximum  $\frac{1}{4}$  de tour ( $\frac{1}{4}$  de twist) par rapport à la surface de performance.

*Clarification* : Dans une même séquence d'habiletés, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède  $\frac{1}{4}$  de tour. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotations effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position, un prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair et défini, avec une voltige immobile, ils peuvent ensuite enchaîner le stunt avec une autre rotation.

**Exception 1** : Rebondir dans une position couchée ( $\frac{1}{2}$  tour pour arriver sur le ventre) dans un stunt est permis dans le niveau Novice.

**Exception 2** : Une transition de type  $\frac{1}{2}$  tour enroulé ( $\frac{1}{2}$  wrap around) est permise dans le niveau Novice.

**Exception 3 :** Jusqu'à un ½ tour est permis si la voltige débute et termine sur le sol de performance et est seulement supportée par la taille. Cette transition ne requiert pas de spotteur supplémentaire.

D. Durant les transitions, au moins une base doit demeurer en contact avec la voltige.

**Exception :** les leap frogs et toutes ses variations sont interdits dans le niveau Novice.

E. Aucun salto, libre ou assisté, n'est permis dans les stunts et les transitions.

F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé.

*Clarification 1 : Cette règle fait référence au torse (le milieu du corps) d'un athlète qui ne peut pas se déplacer par-dessus ou sous le torse d'un autre athlète. Ceci ne fait pas référence aux bras ni aux jambes.*

*Clarification 2 : Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.*

Exemple : un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

**Exception :** un individu peut sauter par-dessus un autre individu.

G. Les attrapées en position écart (split) à une seule base sont interdites.

H. Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges sont interdits (ex : double cupie).

I. NIVEAU NOVICE – STUNTS MOUVEMENTS DE RELÂCHE

1. Les mouvements de relâche ne sont pas permis, sauf ceux des démontages de niveau Novice.

2. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre ou dans une position inversée.

3. Les mouvements de relâche doivent retourner aux bases d'origine.

*Clarification : Un individu ne peut pas atterrir sur le sol de performance sans assistance.*

4. Les hélicoptères ne sont pas permis.

5. Une rotation twist dans le log roll n'est pas permise.

6. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.

7. Les mouvements de relâche ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.

## J. NIVEAU NOVICE – STUNTS INVERSIONS

1. Les Inversions ne sont pas permises.

*Clarification: Tous les athlètes inversés (la voltige) doivent garder un contact avec la surface de performance (voir les règlements de tumbling niveau Débutant). Exemple : Un équilibre au sol soutenu par d'autres athlètes n'est pas considéré un stunt, mais il s'agit d'une inversion légale.*

- K. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles sont placées dans une position de pont ou une position inversée.

*Clarification : Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.*

## NIVEAU NOVICE - PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages de niveau Novice et sont permises jusqu'à deux personnes de hauteur.

**Note:** Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis dans la catégorie Youth ou plus jeune.

- B. Le support primaire de la voltige doit être une base.

*Clarification : À chaque fois que la voltige est relâchée (par ses bases) dans une transition de pyramide, elle doit soit atterrir en position cradle ou démonter sur la surface de performance. Elle ne peut pas être connectée à une voltige qui est soutenue au-dessus de la hauteur des épaules et doit suivre les règlements de démontages niveau Novice.*

- C. Les stunts à deux jambes :

1. Les stunts à deux jambes doivent être connectés à une voltige qui est à la hauteur des épaules ou plus bas et par une connexion main/bras seulement.

Ces stunts doivent respecter les conditions ci-dessous :

- a) La connexion doit être faite avant l'initiation du stunt à deux jambes en extension.
- b) La voltige à la hauteur des épaules, celle qui effectue la connexion, doit avoir les deux pieds dans les mains des bases.

**Exception :** la voltige n'a pas besoin d'avoir les deux pieds dans les mains des bases si elle est en shoulder sit, dead-man, assis-écart ou shoulder stand.

2. Les stunts à deux jambes en extension ne peuvent pas être supportés ou connectés à d'autres stunts en extension.

D. Les stunts à une jambe :

1. Les stunts à une jambe à la hauteur des épaules doivent être connectés à au moins une personne qui est à la hauteur des épaules ou plus bas et par une connexion main/bras seulement.

Ces stunts doivent respecter les conditions ci-dessous :

- a) La connexion doit être faite avant l'initiation du stunt à une jambe à la hauteur des épaules.
- b) La voltige à la hauteur des épaules, celle qui effectue la connexion, doit avoir les deux pieds dans les mains des bases.

**Exception** : la voltige n'a pas besoin d'avoir les deux pieds dans les mains des bases si elle est en shoulder sit, dead-man, assis-écart ou shoulder stand.

2. Les stunts à une jambe en extension ne sont pas permis.

- E. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé.

Clarification : *Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.*

Exemple : un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

## NIVEAU NOVICE – DÉMONTAGES

Note : Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les voltiges sont relâchées pour atterrir en cradle, ou relâchées et assistées jusqu'à la surface de performance.

- A. Les démontages cradle de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- B. Les démontages cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux (2) attrapeurs en plus d'un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

*Clarification 1 : Les démontages cradles débutant/provenant d'une position accroupie, step-in ou load-in sont considérés comme des projections (de type turbo) et ne sont pas permis dans le niveau Novice.*

*Clarification 2 : Tous les démontages cradles à partir du niveau de la taille sont interdits.*

C. Les démontages doivent retourner aux bases d'origine.

**Exception 1** : Tout démontage à la surface de performance doit être assisté par soit une base d'origine et/ou un spotteur.

**Exception 2** : Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune habileté supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous, sont les seuls démontages sur le sol de performance permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

*Clarification* : Un individu ne peut pas atterrir sur le sol de performance sans assistance à partir d'un stunt plus haut que le niveau de la taille.

D. Seuls les démontages de style pop down et cradle ligne droite sont permis.

E. Les démontages impliquant une rotation twist (¼ de tour inclus) ne sont pas permis.

F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous un démontage, et un démontage ne peut être projeté par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.

G. Dans les pyramides, aucun démontage n'est permis des habiletés provenant de stunts plus hauts que le niveau des épaules.

H. Aucun démontage de type salto, libre ou assisté, n'est permis.

I. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.

J. Lors du démontage, les voltiges ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases.

K. Tous les types de tensions drops/rolls sont interdits.

## **NIVEAU NOVICE - PROJECTIONS**

A. Aucune projection n'est permise.

*Clarification 1 : Ceci inclut les projections turbos (aussi connus comme « accroupi/load in » ou « squish ».*

*Clarification 2 : Tout cradle à partir du niveau de la taille est interdit.*

# RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

(Années scolaires 4 à 6, 6 à 9 & 9 à 12)

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE – TUMBLING GÉNÉRAL

- A. Toute habileté de tumbling doit débiter et atterrir sur le sol de performance.

*Clarification* : L'athlète peut rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence de tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, l'athlète/voltige doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition des hanches au-dessus de la tête ou le stunt.

Exemple : Rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto arrière enfreindrait ce règlement pour les niveaux Débutants à Avancés. Une séparation claire entre la passe de tumbling et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également applicable si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.

- B. Le tumbling par-dessus, sous ou au travers un stunt, un individu ou un accessoire est interdit. *Clarification* : Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre individu.

- C. Le tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire est interdit.

- D. Les plongeurs (dive rolls) sont permis.

**Exception 1** : Les plongeurs en position du cygne/arqué sont interdits.

**Exception 2** : Les plongeurs impliquant des rotations (twists) sont interdits.

- E. Les sauts ne sont pas considérés comme des habiletés de tumbling du point de vue des pénalités. Par conséquent, si un saut est inclus dans une séquence de tumbling, le saut créera une séparation de cette séquence.

- F. Aucune rotation n'est permise après un flic ouverture (Menichelli). Les pieds doivent être assemblés après l'exécution de l'élément avant de pouvoir tourner ou faire une rotation.

Exemple : Flic ouverture (Menichelli) > ½ tour est interdit.

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE – TUMBLING À L'ARRÊT

- A. Les saltos et habiletés aériennes (*roue sans mains par exemple*) sont interdits.
- B. Les séries de flics et les séries de sauts de mains ne sont pas permises.  
*Clarification : Un renversement arrière enchaîné d'un flic est permis.*
- C. Les sauts immédiatement combinés avec le(s) flic(s)/saut(s) de mains sont interdits.  
Exemple : Toe touch flic, flic toe touch ne sont pas permis.
- D. Aucune rotation twist n'est permise dans une habileté aérienne.  
**Exception :** La rondade est permise.

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE – TUMBLING AVEC ÉLAN

- A. Les saltos et habiletés aériennes (*roue sans mains par exemple*) sont interdits.
- B. Les séries de flics et les séries de sauts de mains sont autorisées.
- C. Aucune rotation twist n'est permise dans une habileté aérienne.  
**Exception :** La rondade est permise.

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE – STUNTS

- A. Spotteurs:
  - 1. Un spotteur est requis pour chaque voltige soutenue au-dessus de la hauteur des épaules.
  - 2. Un spotteur est exigé pour chaque voltige dans un stunt au sol.  
*Clarification : Le spotteur, dans un stunt au sol, peut saisir la taille de la voltige.*
- B. Hauteur des Stunts:
  - 1. Un stunt à une jambe plus haut que le niveau des épaules n'est pas permis.  
Un stunt à une jambe ne peut pas être tenu ou passé plus haut que le niveau des épaules.  
*Clarification 1 : Il est interdit d'amener la voltige plus haute que la tête des bases.*  
*Clarification 2 : Si la base principale squat, descend sur ses genoux ou tente de diminuer la hauteur générale du stunt pendant qu'elle amène ses bras en extension (exclut les stunts au niveau du sol), cette habileté sera considérée comme en extension et par conséquent illégale, indépendamment de la position de la base arrière (spot arrière).*



C. Les montées/transitions avec rotation twist :

1. Dans les stunts et les transitions impliquant une rotation twist, il est permis à la voltige de faire au maximum une demi-rotation ( $\frac{1}{2}$  tour) par rapport à la surface de performance.

*Clarification 1 : Dans une même séquence d'habiletés, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède un  $\frac{1}{2}$  tour. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotations effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position, un prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair et défini, avec une voltige immobile, ils peuvent ensuite enchaîner le stunt avec une autre rotation.*

**Exception :** Une rotation twist dans le log roll est permise, mais seulement si elle débute et termine en position cradle. Le log roll peut seulement être assisté par une base.

*Clarification 2 : le log roll ne peut inclure aucun autre élément que la rotation (Ex : kick twist est interdit).*

*Clarification 3 : le log roll ne peut pas être assisté par une autre voltige.*

- D. Durant les transitions, au moins une base doit demeurer en contact avec la voltige.
- E. Aucun salto, libre ou assisté, n'est permis dans les stunts et les transitions.
- F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé.

*Clarification 1 : Cette règle fait référence au torse (le milieu du corps) d'un athlète qui ne peut pas se déplacer par-dessus ou sous le torse d'un autre athlète. Ceci ne fait pas référence aux bras ni aux jambes.*

*Clarification 2 : Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.*

Exemple : un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

**Exception :** un individu peut sauter par-dessus un autre individu.

- G. Les attrapées en position écart (split) à une seule base sont interdites.

H. Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges sont interdits (ex : double cupie).

#### I. NIVEAU INTERMÉDIAIRE – STUNTS MOUVEMENTS DE RELÂCHE

1. Les mouvements de relâche ne sont pas permis, sauf ceux des démontages et des projections de niveau Intermédiaire.
2. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre ou dans une position inversée.
3. Les mouvements de relâche doivent retourner aux bases d'origine.

*Clarification : Un individu ne peut pas atterrir sur le sol de performance sans assistance.*

**Exception :** Voir démontage "C".

4. Les mouvements de relâche d'une position inversée à non inversée ne sont pas permis.
5. Les hélicoptères ne sont pas permis.
6. Une rotation twist dans log roll est permise pourvu qu'il commence et se termine en position cradle.

*Clarification 1 : le log roll d'un stunt à une seule base doit avoir deux (2) attrapeurs. Le log roll d'un stunt à bases multiples doit avoir trois (3) attrapeurs.*

*Clarification 2 : le log roll ne peut pas être assisté par une autre voltige.*

*Clarification 3 : le log roll doit retourner aux bases d'origine et ne peut inclure aucun autre élément que la rotation. Exemple : kick twist est interdit.*

7. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
8. Les mouvements de relâche ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.

#### J. NIVEAU INTERMÉDIAIRE – STUNTS INVERSIONS

1. Les transitions d'une inversion au niveau du sol à une position non inversée sont permises. Aucune autre inversion n'est permise.

*Clarification : Tous les athlètes inversés doivent demeurer en contact avec le sol de performance à moins que la voltige soit levée directement à la position non inversée.*

Exemple 1, légal : Une transition d'un équilibre fait au sol à un stunt non inversé tel qu'un shoulder sit est permis.

Exemple 2, illégal : Partir de la position cradle à un équilibre au sol ou d'une position sur le ventre à une roulade avant est interdit.

- K. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles (les bases) sont placées dans une position de pont ou une position inversée.

*Clarification : Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.*

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE – PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages de niveau Intermédiaire et sont permises jusqu'à deux personnes de hauteur.

**Note:** Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis dans la catégorie Youth ou plus jeune.

- B. Le support primaire de la voltige doit être une base.

*Clarification : À chaque fois que la voltige est relâchée (par ses bases) dans une transition de pyramide, elle doit soit atterrir en position cradle ou démonter sur la surface de performance. Elle ne peut pas être connectée à une voltige qui est soutenue au-dessus de la hauteur des épaules et doit suivre les règlements de démontages niveau Intermédiaire.*

- C. Les stunts en extension ne doivent pas être supportés ou connectés à d'autres stunts en extension.

- D. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé.

*Clarification : Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.*

Exemple : un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

- E. Les stunts à une jambe en extension :

1. Doivent être connectés à minimum une voltige qui est à la hauteur des épaules ou plus bas et par une connexion main/bras seulement. La main/bras de la voltige en extension doit être connectée, et doit demeurer connectée, à la main/bras de l'autre voltige.
2. La connexion doit être faite avant l'initiation du stunt à une jambe en extension.

3. La voltige à la hauteur des épaules, celle qui effectue la connexion, doit avoir les deux pieds dans les mains des bases.
4. **Exception** : La voltige n'a pas besoin d'avoir les deux pieds dans les mains des bases si elle est en shoulder sit, dead-man, assis-écart ou shoulder stand.

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE – DÉMONTAGES

Note : Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les voltiges sont relâchées pour atterrir en cradle, ou relâchées et assistées jusqu'à la surface de performance.

- A. Les démontages cradle de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- B. Les démontages cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux (2) attrapeurs en plus d'un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- C. Les démontages doivent retourner aux bases d'origine.

**Exception 1** : Tout démontage à la surface de performance doit être assisté par soit une base d'origine et/ou un spotteur.

**Exception 2** : Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune habileté supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous, sont les seuls démontages sur le sol de performance permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

*Clarification* : Un individu ne peut pas atterrir sur le sol de performance sans assistance à partir d'un stunt plus haut que le niveau de la taille.

- D. Seuls les démontages pop down, cradle en ligne droite et cradle  $\frac{1}{4}$  de tour sont permis.
- E. Tout démontage excédant un quart ( $\frac{1}{4}$ ) de tour est interdit. Aucune autre position lors du démontage n'est permise (Exemple : toe touch, groupé ou pike n'est pas autorisé).
- F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous un démontage, et un démontage ne peut être projeté par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- G. Dans les pyramides, un démontage cradle d'un stunt à une jambe en extension est permis.

- H. Aucun démontage de type salto, libre ou assisté, n'est permis.
- I. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- J. Lors du démontage, les voltiges ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases.
- K. Tous les types de tensions drops/rolls sont interdits.

## **NIVEAU INTERMÉDIAIRE – PROJECTIONS**

- A. Un maximum de quatre (4) bases est autorisé. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut l'assister dans sa préparation/montée.
- B. Les projections doivent être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée en position cradle par minimum trois (3) bases d'origine, dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules. Les bases doivent être immobiles durant la projection.  
Exemple : Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer.
- C. Les projections salto, twist, inversée ou qui se déplacent intentionnellement (projection de groupe à groupe) sont interdites.
- D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus, sous ou à travers une projection et aucune projection ne peut être lancée par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- E. Les seules projections permises sont les lancées en ligne droite.  
*Clarification : une position arquée exagérée de la voltige ne serait pas considérée comme une ligne droite et donc, serait illégale.*
- F. Durant une projection ligne droite, la voltige peut faire plusieurs mouvements de bras (*Exemple : la voltige peut donner un bec, faire un signe de la main, etc.*). Par contre, la voltige doit garder ses jambes collées et son corps doivent demeurer en ligne droite.
- G. Les voltiges dans les projections ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les unes avec les autres.
- H. Une seule voltige par groupe de stunt/projection est autorisée.

# RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU MÉDIAN

(Années scolaires 6 à 9)

## NIVEAU MÉDIAN INTERMÉDIAIRE – TUMBLING GÉNÉRAL

- A. Toute habileté de tumbling doit débiter et atterrir sur le sol de performance.

*Clarification : L'athlète peut rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence de tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, l'athlète/voltige doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition des hanches au-dessus de la tête ou le stunt.*

Exemple : Rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto arrière enfreindrait ce règlement pour les niveaux Débutants à Avancés. Une séparation claire entre la passe de tumbling et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également applicable si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.

- B. Le tumbling par-dessus, sous ou au travers un stunt, un individu ou un accessoire est interdit à moins que l'accessoire soit un équipement mobile pour les athlètes avec besoins spéciaux.

*Clarification : Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre individu.*

- C. Le tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire est interdit, à moins que l'accessoire soit un équipement mobile pour les athlètes avec besoins spéciaux.

- D. Les plongeurs (dive rolls) sont permis.

**Exception 1** : Les plongeurs en position du cygne/arqué sont interdits.

**Exception 2** : Les plongeurs impliquant des rotations (twists) sont interdits.

- E. Les sauts ne sont pas considérés comme des habiletés de tumbling du point de vue des pénalités. Par conséquent, si un saut est inclus dans une séquence de tumbling, le saut créera une séparation de cette séquence.

Exemple : Si un athlète de niveau Médian, exécute la série suivante : rondade, toe touch, flic, salto arrière, ceci serait considéré illégal puisqu'un salto n'est pas permis dans les règlements de tumbling à l'arrêt niveau Médian/niveau 3.

### **NIVEAU MÉDIAN – TUMBLING À L'ARRÊT**

A. Les saltos à l'arrêt sont interdits.

*Clarification : Les sauts combinés au  $\frac{3}{4}$  de salto avant ne sont également pas permis.*

B. Les séries de flics et les séries de sauts de mains sont permises.

C. Aucune rotation twist n'est permise dans une habileté aérienne.

*Exception : La rondade est permise.*

### **NIVEAU MÉDIAN – TUMBLING AVEC ÉLAN**

A. Les saltos :

1. Les saltos arrière peuvent seulement être faits dans la position groupée et doivent être précédés d'une rondade ou d'une rondade flic(s).

Exemples d'éléments illégaux : les saltos tels que : X-out, salto arrière tendu, salto arrière tendu step out, tempo, salto arrière carpé, saut de mains aérien et arabian.

2. Il est permis de faire d'autres habiletés, qui ont un support d'une/deux main(s) sur le sol, avant d'effectuer la rondade ou la rondade flic.

Exemple : Les sauts de main et les renversements avant enchaînés d'une rondade flic salto arrière sont permis.

3. Les roues enchaînées d'un salto groupé et/ou roues flics salto arrière ne sont pas permises.

4. Les roues sans main, saltos avant avec élan et trois quart ( $\frac{3}{4}$  front flips) de salto avant avec élan sont permis. *Clarification : Un saut de mains (ou n'importe laquelle habileté de tumbling) enchaîné d'un salto avant est interdit.*

B. Aucune habileté de tumbling n'est permise après un salto ou une roue sans main.

*Clarification : s'il y a du tumbling après un salto ou une roue sans main, afin de séparer clairement les deux (2) passes de tumbling, il doit y avoir au moins un pas de fait avant de débiter la prochaine habileté de tumbling.*

*Faire une ouverture (step-out) après un salto est considérée comme une continuité de la même passe. L'athlète doit prendre un pas additionnel après un salto ouverture. Par contre, si l'athlète fini son élément avec les deux (2) pieds ensemble, alors un seul pas est nécessaire pour créer une nouvelle passe de tumbling.*

C. Aucune rotation twist n'est permise dans une habileté aérienne.

**Exception 1** : La rondade est permise.

**Exception 2** : Les roues sans main sont permises.

## **NIVEAU MÉDIAN – STUNTS**

A. Spotteurs:

1. Un spotteur est requis pour chaque voltige soutenue au-dessus de la hauteur des épaules.

B. Hauteur des Stunts:

1. Les stunts à une jambe en extension sont permis.

C. Les montées/transitions avec rotation twist :

1. Dans les stunts et les transitions impliquant une rotation twist, il est permis à la voltige de faire au maximum une rotation (1 twist) par rapport à la surface de performance.

*Clarification 1 : Dans une même séquence d'habiletés, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède un tour (1 twist). Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotations effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position, un prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair et défini, avec une voltige immobile, ils peuvent ensuite enchaîner le stunt avec une autre rotation.*

2. Les montées/transitions impliquant un twist doivent provenir et arriver à la hauteur des épaules (prep) ou plus bas seulement.

Exemple : une montée twist (full up) jusqu'à une position en extension est interdite.



3. Lorsque la transition twist va jusqu'en extension ou que la transition provient d'une position en extension, il est permis à la voltige de faire au maximum une demi-rotation twist ( $\frac{1}{2}$  tour).

*Clarification : Dans une même séquence d'habiletés, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède un demi-tour ( $\frac{1}{2}$  tour).*

- D. Durant les transitions, au moins une base doit demeurer en contact avec la voltige.

Exception : Voir les mouvements de relâche pour le niveau Médian.

- E. Aucun salto libre n'est permis dans les stunts et les transitions.

- F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé.

*Clarification 1 : Cette règle fait référence au torse (le milieu du corps) d'un athlète qui ne peut pas se déplacer par-dessus ou sous le torse d'un autre athlète. Ceci ne fait pas référence aux bras ni aux jambes.*

*Clarification 2 : Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.*

Exemple : un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

**Exception** : un individu peut sauter par-dessus un autre individu.

- G. Les attrapées en position écart (split) à une seule base sont interdites.

- H. Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges doivent avoir un spotteur pour chaque voltige (ex : double cupie). Les voltiges en extension à une jambe ne peuvent pas être connectées à d'autres voltiges en extension.

#### I. NIVEAU MÉDIAN – STUNTS MOUVEMENTS DE RELÂCHE

1. Les mouvements de relâche sont permis, mais ils ne peuvent pas aller plus haut que le niveau des bras en extension.

*Clarification : Si le mouvement de relâche dépasse le niveau des bras des bases en extension, il sera considéré comme une projection et/ou un démontage et doit suivre les règlements des projections et/ou démontages appropriés au niveau. Pour déterminer la hauteur du mouvement de relâche, au point de relâche le plus haut, la distance entre les hanches de la voltige et les bras des bases en extension sera*

*utilisée pour déterminer la hauteur du mouvement de relâche. Si cette distance est plus grande que la longueur des jambes de la voltige, ce sera considéré comme une projection ou un démontage et doit suivre les règlements des projections et démontages appropriés au niveau.*

2. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir dans une position inversée. Relâcher d'une position inversée à une position non inversée est interdit.
3. Les mouvements de relâche doivent débuter au niveau de la taille ou plus bas et doivent être attrapés à la hauteur des épaules ou plus bas.
4. Les mouvements de relâche qui n'atterrissent pas dans une position verticale doivent avoir 3 attrapeurs pour un stunt à bases multiples et 2 attrapeurs pour les stunts à une seule base.
5. Il est permis d'effectuer une (1) seule habileté/truc et aucune rotation twist (0 twist) dans les mouvements de relâche. Seules les habiletés exécutées pendant le mouvement de relâche comptent. Conséquemment, arriver immédiatement dans une figure à 1 jambe ne compte pas comme une habileté.

**Exception :** Il est permis de faire jusqu'à une rotation dans un log roll et il doit atterrir en position cradle ou dans une position du corps à plat, couchée ou horizontale (ex : dead man ou sur le ventre).

*Clarification : le log roll d'un stunt à une seule base doit avoir 2 attrapeurs. Le log roll d'un stunt à bases multiples doit avoir 3 attrapeurs.*

6. Les mouvements de relâche doivent retourner aux bases d'origine.

*Clarification :* un individu ne peut atterrir sur le sol de performance sans assistance.

**Exception 1 :** Voir règlement C des démontages de niveau Médian.

**Exception 2 :** Démontage à partir d'un stunt à seule base avec plusieurs voltiges (ex : double cupie).

7. Les hélicoptères ne sont pas permis.
8. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
9. Les mouvements de relâche ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.

10. Les voltiges dans les mouvements de relâche séparés ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les unes avec les autres.

**Exception :** Démontage à partir d'un stunt à seule base avec plusieurs voltiges (ex : double cupie).

## J. NIVEAU MÉDIAN – STUNTS INVERSIONS

1. Pas de stunts inversés plus haut que les épaules. La connexion et le support de la voltige avec la (les) base(s) doit être faite au niveau des épaules ou plus bas.

**Exception 1 :** Dans un stunt à plusieurs bases, une roulade suspendue qui arrive en position cradle, en position accroupie, en position couchée dans un stunt à la hauteur des épaules ou sur la surface de performance est permis.

La roulade suspendue doit être soutenue par deux mains. Chaque main (les deux mains) de la voltige doit être connectée à chaque main (les deux mains) de la (des) base(s).

2. Les inversions sont limitées à  $\frac{1}{2}$  rotation twist ( $\frac{1}{2}$  tour) pour les stunts se terminant en extension et à une (1) rotation twist pour les stunts se terminant au niveau des épaules ou plus bas.

**Exception 1 :** Dans un stunt à plusieurs bases, où la voltige effectue une roulade avant suspendue, il est permis à la voltige de faire jusqu'à 1 rotation twist (voir exception #1 ci-dessus).

La roulade avant suspendue qui excède plus d'un demi-tour doit atterrir en cradle.

**Exception 2 :** Dans un stunt à plusieurs bases, il n'est pas permis d'effectuer une rotation impliquant un twist lorsque la voltige fait une roulade arrière suspendue.

3. Les inversions qui se dirigent vers le bas, sont seulement permises au niveau de la taille et doivent être assistées par un minimum de 2 bases/atrapeurs positionnées du niveau de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules. La voltige doit demeurer en contact avec une des bases d'origine.

*Clarification 1 :* Le stunt ne peut pas passer à la hauteur des épaules et ensuite s'inverser sous la hauteur des épaules (le momentum de la voltige qui descend est la priorité numéro un).

*Clarification 2 :* Les atrapeurs doivent physiquement toucher la voltige de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules.

*Clarification 3 : Les stunts à 2 jambes où la voltige se replie sur elle-même en position carpée (la crêpe/pancake) ne sont pas permis dans le niveau Médian.*

4. Les inversions qui se dirigent vers le bas, ne peuvent se toucher/entrer en contact les unes avec les autres.

K. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles (les bases) sont placées dans une position de pont ou une position inversée.

*Clarification : Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.*

### **NIVEAU MÉDIAN – PYRAMIDES**

A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages de niveau Médian et sont permises jusqu'à deux personnes de hauteur.

**Note:** Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis dans la catégorie Youth ou plus jeune.

B. Le support primaire de la voltige doit être une base.

**Exception :** Voir les mouvements de relâche des pyramides de niveau Médian.

C. Les stunts en extension à une jambe ne doivent pas être supportés ou connectés à d'autres stunts en extension.

D. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé.

*Clarification : Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.*

Exemple : un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

E. Une montée/transition twist qui se termine en extension, impliquant jusqu'à un (1) twist, est permise si la voltige est connectée à UNE voltige qui est à la hauteur des épaules ou plus bas ET à au moins une base.

La connexion avec la voltige à la hauteur des épaules ou plus bas doit être une connexion main/bras à main/bras seulement. La connexion doit être faite avant d'initier l'habileté et la voltige doit demeurer connectée durant toute la transition. Une connexion main/bras n'inclus pas l'épaule.

## F. NIVEAU MÉDIAN – PYRAMIDES MOUVEMENTS DE RELÂCHE

Toute habileté légale sous mouvements de relâche de pyramides niveau Médian, demeure légale si l'habileté reste en contact avec une (1) base ET deux (2) voltiges.

Chaque fois qu'une voltige est relâchée de ses bases durant les transitions de pyramide et qu'elle ne respecte pas les quatre (4) règlements ci-dessous, la voltige devra atterrir en position cradle ou démonter sur la surface de performance et suivre les règlements des démontages niveau Médian.

1. Durant une transition de pyramide, la voltige peut passer plus haut que deux personnes de hauteur lorsqu'elle est en contact physique directe avec minimum deux (2) personnes à la hauteur des épaules (prep level) ou plus bas.

Le contact doit être maintenu avec les mêmes personnes pendant toute la transition.

*Clarification 1: Les montées/transitions twists sont autorisées jusqu'à une (1) rotation twist si la voltige est connectée à au moins deux voltiges, à la hauteur des épaules et plus bas, avec des connexions main/bras. La connexion doit être faite avant l'initiation de l'habileté et doit rester en contact pendant l'habileté.*

*Clarification 2: Dans les pyramides mouvements de relâche de niveau Médian, il est permis d'incorporer des mouvements de relâche de stunt où le contact est maintenu avec une autre voltige si les mouvements de relâche respectent les règlements de stunts- mouvements de relâche niveau Médian ou de démontages niveau Médian.*

2. La voltige doit demeurer en contact directe avec minimum deux (2) personnes différentes à la hauteur des épaules (prep level) ou plus bas. Une de ces deux connexions doit être une connexion main/bras à pied/tibia (sous le genou).

*Clarification 1 : Les mouvements de relâche dans les pyramides doit être connectés par deux (2) personnes et sur deux (2) côtés différents (côté droit-gauche, côté gauche et arrière, etc.). Une voltige doit être soutenue/connectée par deux (2) de ses quatre (4) côtés du corps (avant, arrière, droite, gauche).*

*Clarification 2 : Deux personnes qui soutiennent du même côté n'est pas permis.*

*Clarification 3 : Un contact doit être fait entre la voltige et une base sur la surface de performance AVANT que le contact avec les personnes effectuant les connexions (les autres voltiges) soit relâché.*

3. Le poids de la voltige ne peut être supporté par un deuxième niveau de pyramide (semi-base).

*Clarification : la transition doit être continue.*

4. Ces types de transitions ne peuvent pas inclure un changement de bases.
5. Ces types de transitions doivent être attrapés par minimum deux (2) attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur) et doivent respecter les conditions ci-dessous :
  - a) Ces deux personnes/attrapeurs doivent être en position stationnaire/immobile.
  - b) Ces deux personnes/attrapeurs doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.
6. Les mouvements de relâche ne peuvent pas être soutenus/connectés à des voltiges qui sont plus hautes que la hauteur des épaules.

#### G. NIVEAU MÉDIAN – PYRAMIDES INVERSIONS

1. Les inversions dans les pyramides doivent suivre les règlements des stunts inversions du niveau Médian.
2. Une voltige peut passer par une position inversée, pendant une transition de pyramide, si elle demeure en contact directe avec au moins une base qui a les deux pieds au sol ET une voltige à la hauteur des épaules ou plus bas.

La voltige doit demeurer connectée à la base et à l'autre voltige tout le long de la transition. La base qui demeure en contact avec la voltige peut tendre ses bras en extension lors de la transition, si l'élément débute et se termine dans une position à la hauteur des épaules ou plus bas.

Exemple : une voltige couchée sur le dos en position jambes écartées (flat back split), qui effectue une roulade arrière afin de revenir dans une position de départ (accroupi ou pied au sol) est permis, même si la base tend ses bras en extension durant la position inversée.

Exemple d'habileté illégale : une voltige couchée sur le dos en position split (flat back split), qui effectue une roulade arrière puis arrive dans une position en

extension est un élément illégal, puisque la voltige n'est pas d'abord arrivée à la hauteur des épaules ou plus bas.

#### H. NIVEAU MÉDIAN – PYRAMIDES MOUVEMENTS DE RELÂCHE AVEC INVERSIONS SOUTENUES

1. Dans les transitions de pyramides, il est interdit d'effectuer une inversion lorsqu'il y a un relâchement des bases.

#### NIVEAU MÉDIAN – DÉMONTAGES

Note : Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les voltiges sont relâchées pour atterrir en cradle, ou relâchées et assistées jusqu'à la surface de performance.

- A. Les démontages cradle de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- B. Les démontages cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux (2) attrapeurs en plus d'un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- C. Les démontages doivent retourner aux bases d'origine.

**Exception 1** : Tout démontage à la surface de performance doit être assisté par soit une base d'origine et/ou un spotteur.

**Exception 2** : Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune habileté supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous, sont les seuls démontages sur le sol de performance permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

*Clarification* : Un individu ne peut pas atterrir sur le sol de performance sans assistance à partir d'un stunt plus haut que le niveau de la taille.

- D. Seuls les démontages de type pop down, cradle en ligne droite et cradle ¼ de tour sont permis de tout stunt à une jambe.
- E. Les démontages cradle twist sont permis jusqu'à maximum 1¼ de rotation (1¼ tour) de tous les stunts à deux (2) jambes.

*Clarification* : Un démontage cradle twist à partir d'un « faux » cupie (plateforme) n'est pas permis. Ce stunt n'est pas considéré comme un stunt à deux jambes. Il y a des

*exceptions spécifiques pour ce stunt (plateforme) dans le niveau avancé, sous montées et transitions twist de niveau avancé seulement.*

- F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous un démontage, et un démontage ne peut être projeté par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- G. Dans les démontages de stunts à deux jambes, il est possible d'exécuter une (1) habileté/truc.
- H. Tout démontage impliquant une habileté (Exemple : twist, toe touch), d'un stunt plus haut que la hauteur des épaules, doit être attrapé en position cradle.
- I. Aucun démontage de type salto libre n'est permis.
- J. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- K. Lors d'un démontage, les voltiges ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases.
- L. Tous les types de tensions drops/rolls sont interdits.
- M. Dans les démontages cradle d'un stunt à seule base avec plusieurs voltiges (ex : double cupie), il doit y avoir deux attrapeurs pour chacune des voltiges. Ces attrapeurs et bases doivent être en position stationnaire/immobile avant l'initiation du démontage.
- N. Les démontages à partir d'une position inversée ne peuvent pas impliquer de rotation twist.

## **NIVEAU MÉDIAN – PROJECTIONS**

- A. Un maximum de quatre (4) bases est autorisé. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut l'assister dans sa préparation/montée.
- B. Les projections doivent être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée en position cradle par minimum trois (3) bases d'origine, dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules. Les bases doivent être immobiles durant la projection.  
Exemple : Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer.
- C. Les projections salto, inversée ou qui se déplacent intentionnellement (projection de groupe à groupe) sont interdites.



- D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus, sous ou à travers une projection et aucune projection ne peut être lancée par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- E. Durant les projections, jusqu'à maximum une (1) habileté est permise.  
Lors des projections impliquant un twist, il est permis d'exécuter au maximum une rotation (1 twist).  
**Exception** : Boule X est permis dans ce niveau.  
Exemple 1, légal: Toe-touch, boule X, carpé, pretty-girl.  
Exemple 2 illégal: Switch kick, pretty girl kick, kick twist, double toe touch.  
*Clarification* : la position arquée (arch) ne compte pas comme une habileté.
- F. Lors des projections impliquant un twist, aucun autre élément que la rotation n'est permise.  
Exemple: Kick twist, ½ tour toe touch sont interdits.
- G. Les voltiges dans les projections ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les unes avec les autres.
- H. Une seule voltige par groupe de stunt/projection est autorisée.

# RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU AVANCÉ

(Années scolaires 9 à 12, Règlements renforcés par AACCA et NFHS)

## NIVEAU AVANCÉ – TUMBLING ET SAUTS

- A. Les plongeurs (dive rolls) sont interdits.
- B. Les saltos avec plus d'une (1) rotation sont interdits.
- C. Il est permis d'effectuer maximum une rotation twist.
- D. Un  $\frac{3}{4}$  de salto avant qui atterrit sur les fesses ou sur les genoux est interdit.
- E. Faire du tumbling ou effectuer un rebond par-dessus, sur ou sous un stunt, une personne ou un accessoire est interdit.

### *Exceptions:*

- 1. Il est permis de faire des roues, des roulades et des renversements avec des pompons dans les mains ou de les faire par-dessus une personne.
  - 2. Il est permis de faire des roues sans mains et des saltos arrière sur place (à l'arrêt) avec les pompons dans les mains. (Faire un flic avec des pompons est interdit.)
- F. Un salto qui atterrit dans un groupe de stunt ou en position cradle est interdit.  
(Exemple : une passe de tumbling qui se termine avec un salto arrière qui atterrit en position cradle n'est pas permis. Toutefois, rebondir d'un flic jusqu'à une position cradle est autorisé.)
  - G. Tous les atterrissages des sauts doivent d'abord être absorbés par au moins un pied.  
(Exemple : un saut écart (toe touch) qui atterrit sur les fesses, les genoux, le ventre (push-up) ou qui atterrit les deux pieds vers l'arrière est interdit)
  - H. Tomber directement au sol (Drop), dans une position sur les genoux, sans d'abord avoir absorbé du poids avec les mains est interdit.
  - I. Tomber directement au sol (Drop) dans une position sur le ventre (ex : Push-up/Pompe) est interdit.
  - J. Les habiletés aériennes, qui n'impliquent pas de rotation des hanches par-dessus la tête, ne peuvent pas sauter vers l'arrière, sur le dos, les épaules et les mains, à partir d'une position debout ou en squat. (Ce règlement réfère au mouvement style Kickup/Rubberband)

## NIVEAU AVANCÉ – STUNTS

- A. Un spotteur est exigé pour tous les stunts statiques en extension où la voltige a un support principal d'une base(s).
- Exception :** les stunts de type Show & Go, où la voltige n'est pas en position statique en extension, ne requièrent pas de spotteur.
- B. Un spotteur est requis pour tous les stunts, à une seule base, soutenus au niveau des épaules et dans lesquels les pieds des voltiges sont dans les mains de leur base (ce spotteur peut aider à tenir sous la plante du pied).
- C. Dans les stunts où un spotteur est exigé, les spotteurs :
1. Ne peuvent pas être le support principal de la voltige. Support principal veut dire qu'ils ne peuvent pas tenir la majorité du poids de la voltige.
  2. Doivent être en position pour protéger la tête, le cou et les épaules de la voltige lorsqu'elle démonte un stunt, une pyramide ou lorsqu'elle atterrit en cradle. Dans la plupart des stunts, les spotteurs sont situés en arrière ou sur le côté de la voltige.
  3. Doivent porter toute leur attention sur la voltige. Il est permis de détourner le regard momentanément afin d'évaluer les facteurs de sécurité environnementaux (pompons, pancartes, autres stunts, etc) en autant que l'attention revienne rapidement sur la voltige.
  4. Ne peuvent pas avoir leurs mains derrière leur dos.
  5. Dans les stunts à une seule base en extension, les spotteurs ne peuvent pas tenir sous le talon ou sous la plante du pied de la voltige. Ils peuvent tenir la cheville de la voltige et/ou le poignet de la base ou une combinaison de ceux-ci.
  6. Ne peuvent pas tenir d'objets dans leurs mains.
- D. La voltige ne peut pas se déplacer par-dessus une autre personne à partir d'une lancée coed (Quick Tosses) ou d'une projection.
- E. La base de tout stunt en extension doit avoir les deux pieds sur le sol de performance.
- F. Les bases ne peuvent pas:
1. Tenir d'objets dans la main qui soutient une voltige.
  2. Faire un pont, un équilibre sur les mains ou sur la tête.
- G. Les stunts et les pyramides ne peuvent pas se déplacer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts ou pyramides.

- H. Le nombre maximal de rotations twist permis dans un démontage de stunt est d'une rotation et un quart ( $1\frac{1}{4}$  twist).
- I. Les démontages cradle provenant des stunts au niveau des épaules ou plus haut, qui retournent à la base(s) d'origine, requièrent un spotteur supplémentaire pour protéger la tête, le cou et les épaules de la voltige.
- J. Pour tous les démontages où les attrapeurs ne sont pas les bases d'origine, les conditions suivantes doivent être respectées:
1. La voltige doit être attrapée en position cradle par deux (2) attrapeurs et un (1) spotteur/attrapeur au niveau de la tête et les épaules.
  2. Les nouveaux attrapeurs doivent se tenir près des bases d'origine.
  3. Les nouveaux attrapeurs doivent être en place et ne peuvent pas être impliqués dans aucune autre habileté lorsque le mouvement de relâche est initié.
  4. La voltige ne peut exécuter aucune habileté lorsqu'elle est relâchée (twist, toe touch, etc.).
- K. Dans les démontages cradle, la voltige ne peut pas tenir d'accessoires qui sont fabriqués de matériel rigide ou qui ont des coins ou qui ont des rebords tranchants.
- L. À moins que ce soit mentionné ci-dessous, un mouvement de relâche dans un stunt doit soit atterrir en position cradle ou être connecté à au moins une (1) personne.
1. Les projections de type Hélicoptères sont permises et doivent respecter les règles suivantes :
    - a. La voltige effectue un maximum d'un demi-tour (180 degrés).
    - b. Quatre bases doivent être en position durant toute la transition.
    - c. Il doit y avoir une base de située au niveau de la tête et les épaules de la voltige lors de l'initiation de la projection ainsi qu'à l'attrapée.
    - d. Les bases ne peuvent pas changer de position pendant le relâchement de la voltige.
    - e. La voltige doit débiter et terminer le mouvement en regardant vers le haut (visage vers le haut et non pas vers le sol).
    - f. La voltige ne peut pas exécuter d'habileté impliquant une rotation twist.
  2. Un log roll est permis à condition qu'il n'implique pas plus d'une rotation complète et que la voltige ne soit pas en contact avec une autre voltige qui soit

également relâchée. Les conditions supplémentaires ci-dessous doivent également être respectées :

a. Dans un log roll à une seule base, la voltige doit effectuer sa rotation en direction de sa base et débiter et terminer la transition dans une position avec le visage vers le haut.

b. Dans un log roll à bases multiples, la voltige doit débiter et terminer la transition dans une position avec le visage vers le haut ou vers le bas.

3. Une voltige supportée, dans une position verticale, à la hauteur des épaules peut être relâchée pour atterrir dans un stunt à n'importe quel niveau à condition que la voltige demeure dans une position verticale et n'effectue pas plus d'une rotation et un quart ( $1\frac{1}{4}$  twist).
4. Une voltige supportée, dans une position horizontale au niveau des épaules (ou plus bas) ou en position cradle, peut être relâchée pour atterrir en position de départ (ex : accroupie) ou dans un stunt à la hauteur des épaules ou plus bas.
5. Les versions légales des mouvements de relâche impliquant des inversions sont énumérées sous les règlements Inversions du niveau avancé, règlement D.

M. Il est permis, dans les transitions de stunt, d'effectuer des grands écarts suspendus à condition de respecter les règlements ci-dessous :

1. La voltige doit avoir les deux (2) mains en contact continue avec une personne qui assume le rôle de poteau ou avec les mains des deux bases OU;
2. Pendant les transitions jusqu'à la position grand écart, il est permis de ne pas avoir un contact continue main à main à condition de respecter ce qui suit :
  - a. Il y a un total de trois (3) bases qui supportent la voltige.
  - b. Au moins deux (2) des bases doivent soutenir sous les jambes de la voltige. La troisième personne peut supporter la voltige sous ses jambes ou être en contact avec ses mains.
  - c. La voltige doit avoir les deux mains en contact avec les bases durant la partie grand écart de la transition.

N. Les assis-écart en extension doivent avoir un spotteur supplémentaire pour la tête et les épaules de la voltige (position similaire au Prep).

- O. Les stunts à une seule base, où la voltige est en position parallèle au sol et les bras de la base sont en extension, doivent avoir un spotteur en position continue au niveau de la tête et des épaules de la voltige (ex : dead-man à une seule base, Bird, T sur le côté, etc.).
- P. Une voltige peut se déplacer d'une position verticale à une position horizontale (le corps droit ou en position cradle) à condition que les règlements suivants soient respectés :
1. La voltige demeure en contact avec au moins une base d'origine ou un spotteur.
  2. Au moins deux (2) attrapeurs et/ou bases attrapent le haut du corps de la voltige.
  3. Les attrapeurs doivent être positionnés sur le côté ou devant la personne qui déplace/bouge la voltige.
  4. Lorsque les attrapeurs ne sont pas les bases d'origine, ils doivent demeurer près des bases d'origine et être en position avant le mouvement vers l'horizontal.
  5. Lorsque les attrapeurs ne sont pas les bases d'origine et que la voltige débute le mouvement ou passe par la position en extension, au moins trois (3) attrapeurs sont requis.
- Q. Dans un stunt à une seule base, la base ne peut pas être le support principal de deux voltiges en extension.
- Exception :** Les double Cupies sont permis (s'ils sont démontés en cradle, il doit y avoir trois (3) personnes pour chaque voltige attrapée en position cradle).
- R. Les démontages sur le sol de performance, à partir d'un stunt au niveau des épaules ou plus haut, doivent avoir des atterrissages assistés. L'assistance apportée doit être suffisante pour ralentir le mouvement de descente de la voltige. Si le démontage implique une habileté (ex : toe touch, twist, etc.), il doit avoir un spotteur supplémentaire. Cette personne peut aider à fournir de l'assistance à la voltige mais n'est pas dans l'obligation de le faire.
- S. Un stunt de style balançoire est permis à condition de respecter les règles ci-dessous :
1. Un mouvement vers le bas est seulement autorisé à partir d'en dessous du niveau des épaules.
  2. La voltige a le visage vers le haut.
  3. La voltige débute à partir du sol de performance ou dans un stunt sous le niveau des épaules.

- T. Une voltige ne doit pas être dans une position suspendue visage vers le bas entre des bases sur lesquelles son torse est suspendu sous leurs bras et jambes.
- U. Les attrapées écarts à une seule base sont interdites.
- V. Les tension rolls/drops sont interdits.

## **NIVEAU AVANCÉ – INVERSIONS**

*Note: Les inversions sont des stunts ou des pyramides dans lesquelles la voltige est positionnée de façon à ce que ses épaules soient sous sa taille. En plus des règlements ci-dessous, toutes les personnes impliquées dans les inversions doivent respecter tous les règlements des sections de stunts et pyramides du niveau Avancé.*

- A. À moins que ce soit spécifiquement indiqué dans cette section des règlements, une voltige ne peut pas être dans une position inversée.
- B. Une voltige en position inversée peut passer par la position en extension, mais ne peut pas commencer ni terminer, prendre une pause ou un arrêt dans une position statique en extension.
- C. Les roulades suspendues sont permises à condition que :
  1. Deux (2) personnes, sur la surface de performance, contrôlent la voltige avec un contact continu main à main/bras jusqu'à un stunt, un cradle à deux personnes, une position de départ (accroupie par exemple) ou jusqu'au sol de performance.
  2. Une seule base, ou une personne assumant le rôle de poteau, contrôle la voltige avec un contact continu mains à mains jusqu'à un stunt, un cradle à deux personnes, une position de départ (accroupie par exemple) ou jusqu'au sol de performance.
  3. Une roulade suspendue à une seule base/poteau qui se termine sur le sol de performance requiert un spotteur additionnel.
  4. Si elles sont attrapées en position cradle, en position de départ ou dans un stunt, les nouveaux attrapeurs doivent être en position et ne doivent pas être impliqués dans aucune autre habileté lorsque la roulade suspendue est initiée.
  5. Les pieds/chevilles de la voltige sont relâchés.

D. Dans une pyramide, les inversions soutenues qui ne font pas de salto ou de roulade sont permises en autant qu'elles respectent les conditions suivantes :

1. Les inversions soutenues qui sont relâchées doivent respecter les règlements de la section Mouvements de relâche - Pyramides, règle G.

*Clarification: Les inversions soutenues qui ne sont pas relâchées sont considérées comme toutes les autres stunts connectés qui n'impliquent pas de mouvements de relâche et doivent respecter les règlements des Pyramides A à E. Les roulades soutenues sont dans cette catégorie.*

E. Les saltos ou les roulades soutenus dans les pyramides sont permis à condition de respecter les règlements ci-dessous :

1. La voltige commence dans une position de départ à bases multiples, un stunt, un cradle ou sur le sol de performance.
2. La voltige maintient un contact continu main à main/bras avec deux (2) personnes qui sont soutenues en prep (double base) avec un spotteur. Chacun des bras de la voltige doit être connecté à une personne (« bracer »).
3. La voltige est positionnée devant ses « bracers » (elle ne doit pas être derrière eux).
4. Au moins trois (3) attrapeurs (une base et deux spotteurs ou deux bases et un spotteur), qui sont les bases/spotteurs d'origine, doivent attraper la voltige dans une position de départ, un stunt ou en position cradle ou ils doivent assister la voltige jusqu'au sol de performance. Si le salto se termine en cradle, les « bracers » peuvent lâcher le contact avec la voltige une fois qu'elle a commencée à descendre et qu'elle n'est plus en position inversée.
5. La voltige termine dans une position non-inversée.
6. La voltige n'effectue pas plus d'un salto et un quart ( $1 \frac{1}{4}$  de salto) et pas plus d'un demi-tour ( $\frac{1}{2}$  twist).
7. Les bases/attrapeurs demeurent en position stationnaire à moins que ce soit nécessaire de s'ajuster pour des raisons de sécurité.

F. Dans tous les autres types d'inversions:

1. Une voltige qui est dans une position inversée sur le sol de performance peut être relâchée jusqu'à une position de départ sous la hauteur des épaules.



2. Les stunts inversés (en position statique) à la hauteur des épaules requièrent deux bases et un spotteur. Le spotteur n'est pas obligé d'être en contact avec la voltige.
3. Un mouvement de relâche d'une position inversée statique à un stunt non-inversé est permis à condition de respecter ce qui suit :
  - a. La voltige atterrit à la hauteur des épaules ou plus bas.
  - b. La voltige n'effectue pas plus d'un quart de rotation ( $\frac{1}{4}$  de twist).
  - c. Il y a un spotteur.
4. Dans les inversions où le support principal débute et se maintient sous la hauteur des épaules:
  - a. Au moins une (1) base ou un (1) spotteur doit être en position pour protéger la tête et le cou de la voltige.
  - b. La base ou le spotteur doit rester en contact avec le haut du corps de la voltige (au niveau de sa taille et plus haut, incluant les mains/bras) jusqu'à ce que la voltige ne soit plus inversée ou ses mains soient sur le sol de performance. Le contact doit être suffisant pour stabiliser/contrôler la position de la voltige.
5. Dans les inversions où le support principal débute ou passe par la hauteur des épaules :
  - a. Au moins deux (2) personnes sur la surface de performance doivent être en position pour protéger la tête et le cou de la voltige.
  - b. Les bases/spotters doivent rester en contact avec le haut du corps de la voltige (au niveau de sa taille et plus haut, incluant les mains/bras) jusqu'à ce que la voltige ne soit plus inversée ou ses mains soient sur le sol de performance. Le contact doit être suffisant pour stabiliser/contrôler la position de la voltige.

**Exception:** Il est permis, de ne pas avoir de contact initial sur le haut du corps de la voltige, dans un stunt de style crêpe qui commence à la hauteur des épaules ou plus bas et qui n'arrête pas dans une position en extension.
  - c. À partir d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) ou plus haut, la voltige ne peut pas aller directement à la position inversée sur le sol de performance.

6. Lorsque le stunt commence dans une position inversée et qu'il termine dans une position non-inversée, le contact avec le haut du corps de la voltige peut être relâché avant que la voltige ne soit plus inversée.
  7. Il est permis d'effectuer des démontages à partir de stunts inversés jusqu'à une position cradle ou jusque dans une position verticale sur le sol de performance si la voltige débute le mouvement à partir d'une position statique ou d'une position style pompe et go (ex : équilibre) et qu'elle n'effectue pas plus qu'un quart de tour ( $\frac{1}{4}$  de twist). Les démontages jusqu'au sol de performance à partir de stunts au niveau des épaules ou plus haut doivent respecter les règlements des stunts.
- G. Une voltige inversée ne peut pas tenir d'objets (pompons, pancartes, etc.) dans ses mains.  
**Exception:** Durant une transition, d'une position inversée sur la surface de performance jusqu'à un stunt non-inversé, la voltige peut tenir des objets.

## NIVEAU AVANCÉ – PYRAMIDES

*Note:* En plus des règlements ci-dessous, toutes les personnes impliquées dans les pyramides doivent respecter tous les règlements des sections de stunts et inversions du niveau Avancé.

- A. Dans une pyramide, le support principal primaire d'une voltige doit provenir d'une base ou être connectée à un « bracer » qui est une base.
- B. Un « bracer » ne peut pas supporter la majorité du poids de la voltige.
- C. Dans les pyramides où un stunt statique en extension est connecté à un autre stunt statique en extension, la connexion doit être main/bras à main/bras.
- D. Les stunts et les pyramides ne peuvent pas se déplacer par-dessous, sous ou à travers d'autres stunts ou pyramides.
- E. Si une personne, dans une pyramide, est utilisée pour tenir le pied/la jambe d'un stunt en extension, cette personne ne doit pas supporter la majorité du poids de la voltige. (Pour le démontrer, le pied/jambe qui est connecté doit être au niveau du genou (ou plus haut) de la jambe d'appui.)
- F. Les pyramides suspendues doivent avoir un spotteur en position continue pour chaque shoulder stand qui suspend une autre personne. Les pyramides suspendues ne peuvent pas tourner.

G. Dans les transitions de pyramides, les mouvements de relâche sont permis à condition de respecter les règles ci-dessous :

1. Les habiletés exécutées avant et après le mouvement de relâche doivent être légales/autorisées incluant les spotteurs exigés.
2. La voltige doit avoir un contact main/bras à main/bras avec au moins un « bracer » durant toute la transition.
3. La voltige et chaque personne effectuant la connexion (bracer) doit avoir un spotteur séparé.

**Exception:** Les « bracers » en shoulder sits et thigh stands ne requièrent pas de spotteur.

4. La voltige ne peut pas mettre de poids sur aucune autre partie du corps de la personne qui lui porte assistance (par exemple les épaules de son « bracer »).
5. La voltige qui est relâchée et ses bases n'effectuent pas plus d'un quart de rotation twist ( $\frac{1}{4}$  de tour) autour du « bracer » dans un mouvement continu et dans lequel la voltige demeure au-dessus de sa (ses) base(s) d'origine. La voltige doit être dans un mouvement continu et ne peut pas être supportée/soutenue de façon à ce qu'il y ait une pause durant la transition.
6. La personne qui effectue la connexion doit être soutenue à la hauteur des épaules ou plus bas et ne peut pas être le support principal à la voltige.
7. La voltige doit être attrapée par ses bases d'origines.  
(Pour les inversions soutenues en pyramide, voir les règlements d'inversions de niveau Avancé).

## NIVEAU AVANCÉ – PROJECTIONS

*Les règlements de cette section s'appliquent seulement aux projections où quelqu'un est sous le pied de la voltige (ex : Projection Panier (basket), Projection Turbo, Lancée Jampe/Pied, etc.).*

A. Dans toutes les projections:

1. Un maximum de 4 bases pour effectuer la projection.
2. La voltige doit être attrapée en position cradle.
3. Le cradle doit être attrapé par au moins trois (3) bases d'origines.
4. Un des attrapeurs doit être positionné à la tête et aux épaules de la voltige.

5. La projection ne peut pas dirigée/lancée de façon à ce que les bases doivent se déplacer pour attraper la voltige (les bases peuvent tourner en dessous de la projection).
  6. La voltige ne peut pas atterrir dans une position inversée.
  7. La voltige ne peut pas tenir d'objets (des accessoires comme des pompons, des signes, etc.) durant la projection.
  8. La voltige ne peut pas se déplacer par-dessous ou sous une autre personne ou à travers un accessoire.
  9. Il est permis d'effectuer au maximum une rotation et un quart ( $1\frac{1}{4}$  twist).
- Exception:** Les Switchs liberties (“Giddy Up” ou “Tick Up”) sont permis

## **RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU « PREMIER »**

(Collégial et Universitaire, Règlements renforcés par AACCA et NCCA)

### **NIVEAU PREMIER – TUMBLING & SAUTS**

- A. Faire des habiletés de tumbling par-dessus, en-dessous ou à travers un stunt, une pyramide ou un individu est interdit.
- B. Les saltos avec plus d'une (1) rotation sont interdits.
- C. Les habiletés de tumbling avec deux (2) rotations twist ou plus sont interdites.
- D. Les plongeurs (dive rolls) sont interdits.
- E. Les mouvements aériens qui arrivent directement au sol (Drop) dans une position sur le ventre sont interdits.

Exemples : Un salto arrière ou un saut qui atterrit dans une position de push-up/pompe est illégal. Par contre, un flic qui arrive dans une position de push-up/pompe est autorisé puisque ce n'est pas aérien avant d'arriver sur le ventre.

### **NIVEAU PREMIER – STUNTS**

- A. Dans tous les démontages avec plus d'une rotation et un quart ( $1\frac{1}{4}$  twist), un spotteur additionnel est requis pour assister à l'attrapée du cradle.
- B. Les entrées relâchées à partir d'un équilibre (stationnaire ou à partir du flic) jusqu'à un stunt Co-Ed requièrent un spotteur additionnel.
- C. Les stunts où la voltige est en équilibre (appui tendu renversé) requièrent un spotteur additionnel.
- D. Les stunts où la base utilise seulement un bras comme support requièrent un spotteur lorsque :
  1. La position de la voltige est autre chose qu'un cupie/awesome ou une liberté régulière. Tous les autres stunts à un seul bras requièrent un spotteur (ex : heel stretch, arabesque, torch, scorpion, bow & arrow, etc.).
  2. La montée et le démontage impliquent une rotation twist. Le spotteur doit être en position durant la montée twist et pour assister au cradle dans le démontage cradle twist.
  3. La voltige est relâchée d'un bras à l'autre.

- E. Une voltige peut être relâchée d'une position en équilibre sur le sol jusqu'à un stunt de style mains à mains en autant qu'elle n'effectue pas de rotation ou de twist.
- F. Une voltige peut être relâchée à partir d'une position cradle jusqu'à une position inversée.
- G. Les attrapées en position écart (split catches) à une seule base sont interdites.
- H. Les démontages avec plus de deux (2) rotations twist sont interdits. Exception : dans les stunts où la voltige fait face au côté (ex : arabesque, scorpion), il est permis d'effectuer un démontage cradle double twist et atterrir face publique.
- I. Les tension drops vers l'avant, l'arrière ou le côté sont interdits.
- J. Il est interdit d'effectuer un salto qui atterrit sur le sol de performance s'il provient de la position accroupie, d'une montée de type walk-in, d'une lancée jambe/pied (toe/leg pitch) ou d'une attrapée assis-écart.
- K. Les montées impliquant un salto jusqu'à stunt Co-Ed ou les saltos à partir d'un stunt Co-Ed sont interdits mis-à-part les exceptions ci-dessous :
  - 1. Les montées de style rewind jusqu'à une pyramide, un stunt, une position de départ ou jusqu'à la position cradle sont permises en autant qu'elles respectent les règles suivantes :
    - a. La voltige peut effectuer un maximum d'une rotation et un quart ( $1 \frac{1}{4}$  de salto) et un maximum d'une demi-rotation twist ( $1/2$  twist).
    - b. Les bases peuvent effectuer un maximum d'un quart de tour ( $1/4$  twist) en dessous de la voltige.
    - c. Les bases ou spotteurs ne peuvent pas lancer la voltige en tenant en-dessous du pied (pas de lancée de type jambe/pied (toe pitch)).
    - d. Un spotteur est requis du début jusqu'à la fin de l'habileté.
    - e. Si le rewind atterrit en position cradle, le spotteur doit assister à l'attrapée du cradle.
    - f. Dans un rewind jusqu'à une autre base, la base d'origine peut servir de spotteur.
  - 2. Les saltos à partir des stunts où la voltige est en position verticale debout dans la (les) main(s) de (des) base(s) sont permis en respectant les règles suivantes :
    - a. Un spotteur est requis du début jusqu'à la fin de l'habileté. Exception : un spotteur additionnel n'est pas requis pour un stunt à deux bases où la voltige effectue un salto avant jusqu'au sol de performance.

- b. La voltige peut effectuer un maximum d'une rotation et un quart ( $1 \frac{1}{4}$  de salto) et un maximum d'une demi-rotation twist ( $1/2$  twist).
  - c. Les saltos avant jusqu'au sol de performance, jusqu'à la position cradle ou jusqu'à une position horizontale à deux bases sont permis s'ils proviennent d'un stunt à une ou deux bases au niveau des épaules. Dans les saltos qui atterrissent sur le sol de performance, la voltige doit atterrir sur au moins un pied avec l'assistance d'au moins une base.
  - d. Les saltos avant jusqu'à la position cradle ou jusqu'à une position horizontale sont permis s'ils proviennent d'un stunt à une ou deux bases au niveau des épaules ou plus bas.
3. Les saltos à partir de stunts où la voltige est en position horizontale, non supportée par les pieds, sont permis en respectant les règles suivantes :
- a. Il est permis d'effectuer des saltos avant et arrière qui proviennent d'un stunt à deux bases au niveau des épaules et qui atterrissent dans un stunt, une position de départ, un cradle ou sur la surface de performance avec l'assistance d'une base. Notez que les saltos, où la voltige est dans une position horizontale, ne peuvent pas débuter de sous le niveau des épaules ni d'un stunt à une seule base.
  - b. La voltige peut effectuer un maximum d'une rotation et un quart ( $1 \frac{1}{4}$  de salto) et ne peut pas effectuer de twist (0 twist).
  - c. Un spotteur n'est pas requis.

## **NIVEAU PREMIER – PYRAMIDES**

- A. Les pyramides plus hautes que  $2 \frac{1}{2}$  de longueur du corps sont interdites.  
La hauteur d'une pyramide est déterminée en mesurant la longueur des corps comme suit : les chaises, les thigh stands et les shoulder sits correspondent à  $1 \frac{1}{2}$  corps de longueur; les shoulder stands sont 2 corps de longueur; les stunts en extension (cupie, liberty, etc.) correspondent à  $2 \frac{1}{2}$  corps de longueur.  
Exception : un stunt en extension soutenu par-dessus un thigh stand est permis.
- B. Dans toutes les pyramides, il doit y avoir au moins deux spotteurs désignés pour chaque voltige qui se trouve plus haute que deux personnes de haut et dont le support principal n'a pas au moins un pied au sol. Les deux spotteurs doivent être en position au moment

où la voltige embarque sur la pyramide. Un de ces deux spotteurs doit être placé en arrière de la voltige et l'autre doit être placé devant la voltige ou sur le côté de la pyramide dans une position qui permettra d'attraper la voltige si elle devait démonter (tomber) vers l'avant. Une fois que la pyramide démontre une stabilité adéquate et juste avant d'effectuer le démontage, ce spotteur peut se déplacer vers l'arrière pour attraper le cradle. Étant donné le fait que les styles de pyramide varient considérablement, nous vous recommandons d'examiner correctement toutes les nouvelles pyramides où la position des spotteurs peut être remise en question.

- C. Pour les pyramides de type tour (thigh stand tower), il doit y avoir un spotteur, qui n'est pas en contact avec la pyramide, de placé derrière la voltige. Si l'étage du milieu nécessite un soutien de plus, ce dernier ne peut pas servir de spotteur additionnel. Un spotteur supplémentaire, qui n'est pas en contact avec la pyramide, est requis.
- D. Les démontages en position cradle ou les atterrissages en position horizontale, provenant de pyramides plus hautes que deux personnes de hauteur, doivent avoir au minimum deux attrapeurs, soit une personne de chaque côté de la voltige.
- E. Tous les saltos provenant des pyramides sont interdits mis-à-part les démontages avec salto avant qui atterrissent dans une position cradle, une position horizontale avec le visage vers le haut ou sur le sol de performance. Tous les démontages qui impliquent un salto requièrent deux attrapeurs, soit une personne de chaque côté de la voltige.
- F. Les montées impliquant des saltos sont permises en autant qu'elles respectent les règles suivantes :
  1. Le salto provient d'un équilibre sur le sol de performance, d'un rewind avec une lancée de type toe pitch ou d'un stunt, à deux bases, placé en position accroupie. (Les projections paniers (basket) impliquant un salto ne sont pas autorisées).
  2. La voltige peut effectuer un maximum d'une rotation et un quart ( $1 \frac{1}{4}$  de salto) avec  $\frac{3}{4}$  de rotation à partir du moment où elle est relâchée de sa (ses) base(s) jusqu'à ce qu'elle prenne contact avec l'étage du milieu de la pyramide (ex: rewind jusque dans la pyramide) et elle ne peut pas effectuer de twist (0 twist).
  3. La voltige ne peut pas atterrir dans une position inversée.
  4. Un rewind qui atterrit dans une pyramide ne requiert pas de spotteur additionnel.
- G. Les tension drops vers l'avant, l'arrière ou le côté sont interdits.



## NIVEAU PREMIER – PROJECTIONS

A. Les projections paniers ou autres projections similaires ne peuvent être effectués qu'à partir du sol, ne peuvent utiliser plus de quatre (4) bases et doivent être attrapées en position cradle par trois (3) des bases d'origine, dont une (1) positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules.

Exceptions:

1. Les projections turbos peuvent impliquer un salto pour atterrir dans une pyramide tel que mentionné plus haut.

2. Les projections paniers et les projections turbos peuvent atterrir dans un stunt ou une pyramide à condition que la projection ne dépasse pas de manière significative la hauteur de l'habileté désirée.

B. Les projections paniers et les projections turbos ne peuvent pas être lancées/dirigées de sorte à ce que les bases doivent bouger pour attraper la voltige.

C. Les projections paniers et les projections turbos ne peuvent pas excéder une rotation (1 salto) et deux rotations twist (2 twists).

D. Dans les projections paniers et les projections turbos, impliquant un salto (groupé, tendu ou carpé), seules deux habiletés supplémentaires sont autorisées. Une rotation twist est considérée comme une habileté. Exemples :

1. Légal (deux habiletés):

a. Salto groupé ouverture (X-out) twist

b. Double vrille

c. Kick vrille

d. Pike ouverture double vrille

E. Arabian twist

2. Illégal (trois habiletés):

a. Salto groupé ouverture double twist

b. Kick double vrille

c. Kick vrille kick

d. Carpé écart (split) double twist

e. Vrille écart (split) twist

Note: Une projection arabian enchainée d'une rotation et demi ( $1\frac{1}{2}$  twist) est considérée comme une habileté légale. Une projection kick double twist (sans salto) est permise.

# RÈGLEMENTS GAME DAY/JOUR DE MATCH

## (Années Scolaires 9 à 12)

### GAME DAY/JOUR DE MATCH - ROUTINE DE COMPÉTITION

1. Les championnats de type Game Day/Jour de match mettent en valeur ce qu'est le cheerleading traditionnel, c'est-à-dire d'animer les spectateurs/la foule et les amener à encourager leur équipe sportive. Les équipes seront évaluées en fonction de leur capacité à animer la foule et à intégrer des habiletés appropriées aux jours de match. Les mouvements, la danse et la routine générale seront également évalués.
2. Voici l'ordre de performance des éléments : le Chant de Groupe/ *Band Chant/Dance*, le Chant Situationnel/ *Situational Sideline*, le Cheer Temps d'Arrêt/ *TimeOut Cheer* et la Chanson de Combat/ *Fight Song*.  
Le Chant Situationnel/ *Situational Sideline* et le Cheer Temps d'Arrêt/ *TimeOut Cheer* sont les éléments qui constitueront/définiront la partie Animation de la foule/ *Crowd Leading* de la routine.
3. L'utilisation d'accessoires (comme les pompons, pancartes, drapeaux et/ou mégaphones) permettant d'animer et d'amener la foule à participer est exigé. L'utilisation de la langue maternelle est encouragée.
4. L'incorporation d'habiletés telles que les Stunts et le Tumbling est permis dans de la Chanson de Combat/ *Fight Song*, le Chant Situationnel/ *Situational Sideline* et le Cheer Temps d'Arrêt/ *TimeOut Cheer*.  
Les Stunts et le Tumbling ne sont pas autorisés dans le Chant de Groupe/ *Band Chant/Dance*.
5. Le Chant de Groupe/ *Band Chant/Dance* devrait mettre l'accent sur l'efficacité, le côté pratique du chant et son impact sur le public (côté attirant et intéressant pour les spectateurs) – Aucun stunt ou tumbling n'est autorisé; toutefois les sauts et les battements de jambe sont permis.
6. Une fois que la section du Chant de Groupe/ *Band Chant/Dance* est complétée, l'annonceur donnera à l'équipe des scénarios comme dans les événements/les matchs sportifs lorsque l'équipe se retrouve en situation d'offense ou de défense.

Les équipes devraient alors démontrer leur compréhension de la situation en répondant/débutant un cheer tel qu'utilisé pour l'offense ou la défense. Ceci débute alors la partie de la routine qui est d'animer, entraîner et amener la foule à participer (Crowd Leading).

7. Les officiels/juges évalueront les équipes en utilisant les critères énumérés sur la feuille d'évaluation de Game day/jour de match de WSCC. Chaque équipe sera évaluée sur un total possible de 100 points.
8. La partie Animation de la foule/ Crowd Leading (le Chant Situationnel/ *Situational Sideline* et le Cheer Temps d'Arrêt/ *TimeOut Cheer*) de la routine compte pour 50 points (sur un total de 100 points) et la partie du Chant de Groupe/ *Band Chant/Dance* et de la Chanson de Combat/ *Fight Song* (les deux ensemble) vaut 50 points (sur un total de 100 points).  
Chaque partie sera additionnée pour un pointage final. (Total possible de 100 points)
9. Chaque section doit avoir un début et une fin.  
Note : les interactions avec la foule entre chaque section sont encouragées afin d'avoir un sentiment et une expérience semblable aux jours de match.
10. Un uniforme traditionnel, utilisé lors des parties de football par exemple, est requis.
11. La durée maximale (limite de temps) est de trois (3) minutes.
12. Si une équipe dépasse la limite de temps, une pénalité sera imposée pour chaque infraction. Une déduction de trois (3) points pour 1 à 5 secondes au-dessus de la limite de temps. Une déduction de cinq (5) points pour 6 à 10 secondes de plus et une déduction de sept (7) points pour 11 secondes et plus.
13. Restrictions supplémentaires:
  - a. Aucune projection (panier/basket, turbo) n'est permise.
  - b. Aucune inversion n'est permise.
  - c. Aucun démontage impliquant un twist n'est autorisé.
  - d. Les seuls stunts à une jambe qui sont autorisés sont les libertés et les crochets.
  - e. Aucun tumbling avec élan n'est permis.

- f. Il est permis d'effectuer une seule habileté de tumbling à l'arrêt et le salto arrière à l'arrêt est l'élément le plus élite qui soit autorisé.
14. Toute pénalité ou déduction sera déduite du pointage final. Pour toute information sur le système de pointage, la feuille de pointage et les critères d'évaluation, veuillez visiter [www.cheerunion.org](http://www.cheerunion.org)

## LES ÉLÉMENTS DE LA ROUTINE GAME DAY/JOUR DE MATCH

1. CHEER TEMPS D'ARRÊT/ *TIME-OUT CHEER* : Ce Cheer est de trente secondes (0: 30) à une minute (1:00) sans musique où l'équipe invite, dirige et motive la foule avec un Cheer utilisé pour encourager son équipe sportive et / ou nation, en mettant l'accent sur les couleurs, le nom, la mascotte ou le cri commun de leur équipe / nation. Les équipes sont fortement encouragées à utiliser des pancartes, des pompons et des drapeaux pour améliorer l'efficacité de l'interaction avec la foule, ainsi que pour incorporer des habiletés efficaces pour l'animation de foule. Le Cheer devrait rester cohérent (en lien) avec un temps d'arrêt (time-out) d'un événement sportif. La langue maternelle est encouragée.
2. CHANT SITUATIONNEL/ *SITUATIONAL SIDELINE*: Le Chant Situationnel consiste en un enchaînement de mots courts et précis qui se répètent et qui sont supportés par des mouvements et des habiletés simples. Ce chant est utilisé pour amener/encourager la foule à crier pour chaque équipe qui performe. Les équipes auront un scénario/chant d'offense et un scénario/chant de défense de préparés et elles sauront lequel des scénarios utiliser en fonction des indices qui seront données par l'animateur. Les équipes exécuteront leur chant situationnel et sont encouragées à utiliser des accessoires entraînants/motivants pour la foule, tels que les pancartes, les pompons et les mégaphones. Utilisez peu d'habiletés techniques dans ce chant et n'oubliez pas qu'elles doivent être simples. La langue maternelle est fortement recommandée.
3. CHANT DE GROUPE/ *BAND CHANT/DANCE*: Le *Band Chant* est d'une durée d'environ trente secondes (0:30). Il s'agit d'un Chant exécuté avec musique et dans lequel des habiletés de cheerleading peuvent être effectuées (sauts et battements de jambe). Ce type de chant devrait démontrer/miser sur le

synchronisme, l'énergie élevée et la rigidité des mouvements de l'équipe. Les équipes peuvent choisir d'utiliser des pancartes, drapeaux et d'autres accessoires pour amener/encourager les spectateurs/la foule à participer, interagir et répondre. La langue maternelle est fortement recommandée.

4. CHANSON DE COMBAT/ *FIGHT SONG*: La chanson de combat/ *Fight Song* doit représenter la chanson traditionnelle de combat (par exemple, une musique spécifique à l'équipe) qui est généralement jouée lors d'une compétition sportive, habituellement après un but, des points, etc. Les équipes de Cheerleading peuvent incorporer des habiletés permettant de bien animer la foule (stunts, tumbling, et / ou sauts). Il est permis de faire jusqu'à trois (3) comptes de 8 temps consécutifs sur une musique enregistrée pour une équipe sportive. Si des chants sont inclus, la langue maternelle est recommandée.
5. PERFORMANCE TEMPS D'ARRÊT/ *TIME OUT PERFORMANCE*: Semblable à un Chant de Groupe/ *Band Chant*, une performance de temps d'arrêt peut durer de trente secondes (0:30) à une minute (1:00) et est souvent effectuée sur une chanson populaire qui joue dans les événements sportifs (par exemple des chansons comme Dr. Who, Hey, Nation Zombie, etc.). Les équipes de Cheerleading peuvent incorporer des stunts, du tumbling et/ou des sauts dans leur routine et performer sur une musique enregistrée pour une équipe sportive. Les équipes peuvent choisir d'utiliser des pancartes, drapeaux et d'autres accessoires pour amener/encourager les spectateurs/la foule à participer, interagir et répondre. Si des chants sont inclus, la langue maternelle est recommandée.

## GLOSSAIRE DES TERMES DE CHEERLEADING

**1/2 Tour enroulé (1/2 Wrap around)**: Stunt à une seule base, où la voltige est habituellement soutenue dans la position cradle. La base relâche les pieds de la voltige (jambes collées) et les balance à l'entour de son dos. La base vient ensuite enrouler ses bras autour des jambes de la voltige et le corps de la voltige est enroulé sur le dos de la base (ressemble à un mouvement de danse *Swing*).

**3/4 de Salto Avant (Three Quarter (3/4) Front Flip - tumble)**: Mouvement de tumbling aérien, où l'athlète effectue une rotation avant des hanches au-dessus de la tête et atterrit en position assise au sol, avec les mains et/ou les pieds qui atterrissent au sol en premier.

**3/4 de Salto Avant dans un stunt (Three Quarter (3/4) Front Flip - stunt)**: Mouvement de relâche où la voltige, à partir d'une position verticale, effectue une rotation avant des hanches au-dessus de la tête et atterrit en position cradle.

**Accessoire (Prop)**: Objet pouvant être manipulé. Les drapeaux, les bannières, les pancartes, les pompons, les mégaphones et les morceaux de vêtement sont les seuls accessoires autorisés. Tout morceau d'uniforme retiré volontairement du corps et utilisé comme effet visuel sera considéré comme un accessoire.

**Acrobatie de Tumbling aérienne (Airborne tumbling skill)**: Habilité de tumbling aérienne impliquant une rotation des hanches par-dessus la tête, où la personne utilise son corps et la surface de la performance pour se propulser dans les airs (impulsion).

**Aérien (Aerial & Airborne)**: Qui se passe dans les airs. Ne pas avoir de contact avec une personne ou le sol de la performance. Une roue sans mains ou un renversement exécuté sans placer les mains au sol sont des exemples de mouvements aériens.

**Assis-Écart (V-Sit)**: Stunt où la voltige est assise dans les mains des bases en position grand écart (jambes droites et parallèles au sol). (Synonyme : *Straddle lift*)

**Attrapeur (Catcher)**: Personne responsable de l'attrapée (atterrissage) sécuritaire de la voltige pendant une portée (stunt, projection, pyramide, mouvement de relâche). Tous les attrapeurs :

- 1- Doivent être attentifs;
- 2- Ne peuvent pas être impliqués dans d'autres habiletés chorégraphiées;
- 3- Doivent avoir un contact physique avec la voltige lors de l'attrapée;
- 4- Doivent être sur le sol de performance lorsque l'habileté est initiée.

**Attrapée Écart (Split Catch)**: Stunt où la voltige est soutenue dans une position verticale avec les genoux légèrement vers l'avant. La base supporte l'intérieur des cuisses de la voltige pendant que celle-ci forme habituellement un *High V* avec ses bras, créant ainsi un X avec son corps.

**Axe Horizontal (rotation dans les stunts) (Horizontal Axis - Twisting in Stunts)**: Ligne invisible qui passe du devant vers l'arrière, à travers le nombril d'une voltige qui n'est pas debout.

**Axe Vertical (Vertical Axis)** (Rotation dans les stunts ou le tumbling) Ligne invisible qui passe de la tête aux pieds, à travers le corps d'une voltige ou d'un athlète exécutant du tumbling.

**Base**: Personne qui est en contact direct avec le sol de performance et qui assume le support d'une autre personne (voltige). La (ou les personnes) qui tient, lève ou projette une voltige pendant une portée (stunt, projection ou pyramide). (Voir aussi nouvelle base et base d'origine.) S'il y a une seule personne sous le pied de la voltige, indépendamment de la façon dont les mains sont placées, cette personne est considérée comme une base.

**Base(s) d'Origine (Original Base(s))**: Base(s) qui est en contact avec la voltige lors de l'initiation de l'habileté/du stunt.

**Boule X (Ball – X)**: Position du corps (habituellement dans les projections) où la voltige passe de la position groupée à une position étoile/X avec les bras et les jambes ou seulement les jambes.

**Carpé (Pike)**: Position où le corps est penché vers l'avant, au niveau des hanches, et les jambes sont collées et tendues.

**Chaise (Chair)**: Stunt à la hauteur des épaules, où la base(s) soutient la cheville de la voltige avec une main et l'autre main est placée en plateau sous les fesses. La jambe, qui est soutenue, doit être en position verticale sous le torse de la voltige.

**Chat (All 4s Position)**: Position où l'athlète a les paumes de mains et les genoux sur le sol de performance. Les coudes sont bloqués et le dos est droit (en planche). Lorsqu'un athlète en position de chat supporte une voltige, il est considéré comme une base d'un stunt au niveau de la taille.

**Connexion (Brace)**: Il s'agit d'une connexion physique qui contribue à assurer la stabilité entre deux voltiges (d'une voltige à une autre voltige). Les cheveux d'une voltige et l'uniforme ne sont pas des parties du corps ou des éléments appropriés pour effectuer une connexion dans une pyramide ou une transition de pyramide. La personne qui effectue la connexion correspond au «bracer» dans le glossaire USASF/ICU, il s'agit d'une personne autre que la base ou le spotteur.

**Connexion Jambe/Pied (Leg/Foot Connection)**: Connexion physique, entre deux ou plusieurs athlètes, faites en utilisant la(les) jambe(s) ou le(s) pied(s). Toute connexion du tibia jusqu'à l'orteil est considérée comme une connexion appropriée lorsque la connexion jambe/pied est autorisée.

**Connexion Main/Bras (Hand/Arm Connection)**: Connexion physique, entre deux ou plusieurs athlètes, faites en utilisant la (les) main(s) ou le(s) bras. Une épaule n'est pas considérée comme une connexion appropriée (légale) lorsque la connexion main/bras est requise.

**Cradle en Ligne Droite (Straight Cradle)**: Type de démontage/mouvement de relâche d'un stunt à la position cradle (voir définition de position cradle), où la voltige garde son corps en ligne droite et ne fait aucune autre habileté dans les airs (twist, kick, pretty girl, etc.) avant d'atterrir en position cradle.

**Crêpe (Pancake)**: Stunt - Inversion vers le bas où les deux pieds/jambes de la voltige demeurent soutenus par une base(s) pendant qu'elle exécute le mouvement de se replier sur elle-même (une



rotation avant en position carpée). La voltige termine le mouvement en étant attrapée sur son dos.

**Cupie**: Stunt où la voltige est soutenue à la verticale (en position debout) et a les deux pieds collés dans la (les) main(s) de la (les) base(s). (Synonyme : *Awesome*)

**Dead-Man (Flat Back)**: Stunt où la voltige est couchée à l'horizontale, visage vers le haut, et est généralement soutenue par deux bases ou plus.

**Démontage (Dismount)**: Mouvement utilisé pour terminer une portée (stunt ou une pyramide) en position cradle ou à la surface de performance. Mouvement utilisé pour terminer un stunt ou une pyramide en position cradle ou à la surface de la performance. Un mouvement est seulement considéré comme un démontage lorsqu'il y a relâchement de la voltige pour atterrir en position cradle ou lorsqu'elle est relâchée et assistée à la surface de performance. La descente d'un cradle jusqu'à la surface de performance n'est pas considérée comme un démontage. Lorsqu'une habileté est exécutée ou si une habileté est exécutée de la position cradle jusqu'au sol, elle doit suivre les règlements de stunts (transitions, rotations, etc.).

**Démontage Cradle (Cradle)**: Démontage où la voltige est attrapée en position cradle (voir définition de position cradle).

**Deuxième niveau (Second Level)**: Toute personne étant supportée au-dessus du sol de performance par une ou plusieurs bases.

**Double Cupie à une seule Base (Single-Based Double Cupie)**: Stunt à une seule base, où la base supporte deux voltiges. Les deux pieds d'une voltige dans une main et les deux pieds de l'autre voltige dans l'autre main. Voir définition de cupie et de Stunt à une seule base.

**Équilibre (Handstand)**: Habileté où la personne vient se tenir dans une position inversée (corps droit) à la verticale en équilibre/appui sur ses mains.

**Flic (Back Handspring)**: Habileté de tumbling aérienne, où l'athlète part de la position debout, saute vers l'arrière pour aller en position d'équilibre, en transférant tout le poids dans ses bras, utilise la force de ses épaules pour se pousser du sol et termine la rotation en ramenant ses pieds sur le sol afin de se relever debout.

**Habilité de Saut (Jump Skill)**: Habileté qui implique un changement dans la position du corps pendant le saut (exemples : Saut écart (*toe touch*), Saut carpé (*pike*), saut groupé (*tuck*), etc.).

**Hauteur des Épaules (Prep-Level)**: Le point le plus bas de la connexion entre la (les) base(s) et la voltige est au-dessus du niveau de la taille et sous le niveau en extension (exemples : Prep, Crochet au niveau des épaules, shoulder sit). Un stunt peut également être considéré à la hauteur des épaules si le(les) bras de la(les) base(s) est en extension au-dessus de sa tête. Un tel stunt n'est pas considéré en extension puisque la hauteur du corps de la voltige est similaire à la hauteur d'un stunt à la hauteur des épaules (ex : dead-man, v-sit, chaise, stunt en T, etc.).

*Clarification : Un stunt est considéré comme étant sous la hauteur des épaules si au moins un pied de la voltige est au niveau de la taille, telle que déterminée par le positionnement/la hauteur*

de la base. *Exceptions* : la chaise, le shoulder sit et le stunt en T sont considérés comme des stunts à la hauteur des épaules.

**Initiation (Initiation/Initiating)**: Réfère au début du mouvement (habileté), le point de départ d'où l'habileté provient. Le début (l'initiation) d'un stunt correspond au point le plus bas lors du squat.

**Inversion**: C'est l'action de passer par une position inversée. Voir définition de position inversée.

**Inversion vers le Bas (Downward Inversion)**: Stunt ou pyramide où le centre de gravité d'une personne inversée se dirige vers la surface de la performance.

**Kick Double Twist (Kick Double Full; "Kick Double")**: Habileté, habituellement effectuée lors d'une projection, qui implique un battement de la jambe suivi de deux (2) rotations de 360 degrés (720 degrés au total). Un quart de tour est habituellement performé par la voltige dans la portion du battement de jambe et est permis pour initier la rotation.

**Kick Twist (Kick Full)**: Habileté, habituellement effectuée lors d'une projection, qui implique un battement de la jambe suivi d'une rotation de 360 degrés (1 twist). Un quart de tour est habituellement performé par la voltige dans la portion du battement de jambe et est permis pour initier la rotation.

**Lancée Coed (Coed Style Toss)**: Type de projection à une seule base, où la personne prend une voltige par la taille et la projette à partir du niveau du sol.

**Lancée Jambe/Pied (Toe/Leg Pitch)**: Stunt, effectué par une ou plusieurs bases, où la (les) base(s) utilise un pied (ou une jambe) de la voltige pour effectuer la lancée /propulsion vers le haut et ainsi lui donner plus de la hauteur.

**Leap Frog**: Stunt où une voltige passe d'un groupe de bases à un autre groupe de bases (ou retourne à son groupe de bases d'origine), en passant par-dessus le torse et à travers les bras en extension de la personne qui la soutient (la base). La voltige demeure en position verticale et garde un contact constant avec la base tout au long de la transition. (Synonyme : Saute-mouton)

**Leap Frog de deuxième niveau (Second Level Leap Frog)**: Même type de transition que le Leap Frog. Toutefois, il s'agit d'une habileté de pyramide puisque la voltige qui passe d'un groupe de bases à l'autre groupe de bases (ou les mêmes) est connectée à une (des) voltige(s) (au lieu d'une base).

**Liberté (Liberty)**: Un stunt dans lequel la (les) base(s) tient un pied de la voltige pendant que l'autre pied est près du genou avec la jambe pliée.

**Log Roll**: Mouvement de relâche où le corps d'une voltige, placé à l'horizontale, effectue une rotation minimale de 360 degrés tout en demeurant parallèle à la surface de performance. Un log roll assisté correspond au même mouvement sauf qu'il se fait avec l'assistance d'une base

additionnelle qui demeure en contact tout au long de la transition. (Synonymes : Baril, *Barrel Roll*)

**Mouvement de relâche (Release Move)**: Lorsque la voltige perd le contact avec toutes les personnes sur le sol de performance. Voir Mouvement de relâche complet.

**Mouvement de Relâche Complet (Free Release Move)**: Mouvement de relâche où la voltige lâche le contact avec toutes les bases, les personnes effectuant les connexions (bracers) ou le sol de performance.

**Niveau de la Taille (Waist Level)**: Stunt où la connexion la plus basse entre la (les) base(s) et la voltige est au-dessus du sol de performance, sous la hauteur des épaules et/ou avec au moins un pied de la voltige sous la hauteur des épaules, telle que déterminée par le positionnement/la hauteur de la base.

Exemples de stunts considérés au niveau de la taille : base en position de chat (All 4s position), base en position de tortue (nugget).

Une chaise (chair) et un shoulder sit sont considérés comme des stunts à la hauteur des épaules, non pas au niveau de la taille.

**Niveau des Bras en Extension (Extended Arm Level)**: Le point le plus élevé du (des) bras d'une (des) base(s) (pas les bras du spotteur/base arrière), lorsqu'elle se tient debout avec les bras tendus (en extension) au-dessus de sa tête. Les bras en extension ne veulent pas nécessairement dire que le stunt est en extension. Voir définition de stunt en extension pour plus de détails.

**Niveau des Épaules (Shoulder Level)**: Stunt où la connexion entre la (les) base(s) et la voltige est à la hauteur des épaules de la base (ou des bases).

**Niveau du Sol (Ground Level)**: Être sur la surface de performance.

**Nouvelle(s) Base(s) (New Base(s))**: Base(s) qui n'était pas, au préalable en contact direct avec la voltige du stunt.

**Onodi**: Habilité de tumbling où l'athlète débute le mouvement avec un flic, se pousse du sol, exécute une demi-rotation pour arriver sur ses mains et termine l'élément comme un saut-demains pour arriver debout au sol un pied à la fois.

**Paper Dolls**: Pyramide dans laquelle une série de stunts sont connectés et toutes les voltiges sont supportées sur une seule de leur jambe. Les stunts peuvent être en extension ou non.  
(Synonyme : Ribambelle)

**Plateforme (Platform Position)**: Stunt à une jambe où la jambe non supportée de la voltige est collée à côté de la jambe supportée, comme si elle faisait un cupie. (Synonymes : *Target*, Faux Cupie)

**Plongeon (Dive Roll)**: Habilité de tumbling aérienne où l'athlète saute dans les airs (les pieds quittent le sol) vers l'avant de poser les mains sur le sol et effectuer une roulade avant.

**Pont (Backbend)**: Le pont est un élément de souplesse statique où la personne vient prendre appui sur les mains et les pieds. Le corps forme une arche, les jambes et les bras sont tendus et l'abdomen est vers le haut.

**Position Cradle (Cradle Position):** Position où la/les base(s) supporte une voltige en enroulant ses bras sous le dos et les jambes de la voltige. La voltige doit atterrir sous le niveau des épaules en position carpée / V / gainée (visage levé, jambes droites et collées).

**Position de Départ (Load-In):** Position utilisée pour débiter ou initier un stunt. Position où la voltige a au moins un pied dans les mains de la (les) base(s). Les mains de la (les) base(s) sont au niveau de la taille.

**Position en Extension (Extended Position):** Position où une voltige, en position verticale, est supportée par une (des) base(s) ayant les bras en extension (complètement tendus au-dessus de sa tête). Les bras en extension ne veulent pas nécessairement dire qu'un stunt est en extension. Voir définition de stunt en extension pour plus de clarifications.

**Position Groupée (Tuck Position):** Position où les genoux sont pliés et amenés vers la poitrine, le corps est penché au niveau de la taille/des hanches.

**Position Inversée (Inverted):** Position où les épaules d'une personne sont sous sa taille et qu'au moins un pied est au-dessus de sa tête.

**Position Non-Inversée (Non-Inverted Position):** Position du corps dans laquelle l'une des deux conditions ci-dessous est respectée :

- 1- Les épaules de la personne sont au niveau de sa taille ou au-dessus de sa taille;
- 2- Les épaules de la personne sont sous sa taille et les deux pieds sont sous sa tête.

**Position sur le Ventre (Prone Position):** Position où la personne est sur le ventre, dans une position couchée avec le visage vers le sol.

**Position Verticale (Upright):** Position du corps de la voltige où elle est dans une position debout sur au moins une jambe tout en étant supportée par une ou des bases.

**Power Press:** Type de transition de stunt où les bases amènent la voltige, à partir d'une position en extension, au niveau des épaules (prep) ou plus bas puis remontent immédiatement la voltige dans une position en extension.

**Prep (Prep Stunt):** Stunt à deux jambes, effectué par plusieurs bases, où la voltige en position verticale est supportée au niveau des épaules de ses bases. (Synonymes: *Low, Elevator, Double base, Half, Extension prep*)

**Projection (Toss):** Stunt aérien où les bases font un mouvement de lancer (propulsion) qui part du niveau de la taille jusqu'au bout de leur bras afin d'augmenter la hauteur de la voltige. La voltige perd tout contact avec ses bases, ses connexions et/ou les autres voltiges. La voltige n'a plus de contact avec le sol lorsque le mouvement est initié (Exemples : projection panier et projection turbo).

*Note : une lancée aux mains (toss to hands), une lancée à un stunt en extension (toss to extended) ou une lancée à une chaise (toss chair) ne font pas partie de cette catégorie (voir les mouvements de relâche).*

**Projection Groupe à Groupe (Traveling Toss):** Type de projection qui demande intentionnellement aux bases ou aux attrapeurs de se déplacer dans une certaine direction pour attraper la voltige (la voltige se déplace volontairement dans les airs). Ceci n'inclut pas le ¼ de tour ou le ½ tour des bases dans les projections comme le kick twist.

**Projection Hélicoptère (Helicopter Toss):** Stunt où une voltige, couchée en position horizontale, est projetée (lancée) dans les airs pour effectuer une rotation autour d'un axe vertical (comme les hélices d'un hélicoptère) avant d'être rattrapée par ses bases d'origine.

**Projection Ligne Droite (Straight Ride):** Position d'une voltige lors d'une projection (ou un démontage). La voltige fait une ligne droite avec son corps et n'effectue aucun autre mouvement dans les airs. Cette composante permet d'apprendre à s'étirer vers le haut et obtenir un maximum de hauteur dans les projections.

**Projection Panier (Basket Toss):** Type de projection impliquant 2 bases ou 3 bases (incluant la base avant) et un spotteur (base arrière). Deux bases (les bases de côté) utilisent leurs mains pour s'accrocher les unes aux autres, en prenant les poignets. Elles forment ainsi une plateforme (un panier) sur laquelle la voltige débute le mouvement de propulsion. (Voir définition de projection.)

**Projection Salto (Flipping Toss):** Type de projection où la voltige passe par une position inversée en effectuant une rotation des hanches au-dessus de la tête (la voltige exécute un salto).

**Projection Turbo (Sponge Toss):** Type de projection où la voltige est lancée (propulsée) à partir de la position de départ (load-in). La voltige a les deux pieds dans les mains des bases et les bases agrippent le dessous de ses pieds avant d'effectuer la propulsion.

**Projection Twist (Twisting Toss):** Type de projection qui implique une (ou des) rotation(s) de la voltige autour de son axe vertical.

**Pyramide (Pyramid):** Deux groupes de stunts (ou plus) connectés les uns aux autres.

**Pyramide Deux de Haut (Two – High Pyramid):** Pyramide où toutes les voltiges ont un support principal qui provient des bases. Les bases sont en contact direct avec le sol de performance. Chaque fois qu'une voltige est relâchée de ses bases (pyramide mouvement de relâche), peu importe la hauteur, il est considéré que cette voltige passe par-dessus deux personnes de haut. Passer par-dessus deux personnes de haut n'est pas relié à la hauteur réelle de la voltige, mais plutôt au nombre de personnes auxquelles elle est connectée.

**Pyramide 2 ½ (Two and One Half (2-1/2) – High Pyramid):** Pyramide où la (les) voltige(s) a son poids de supporté par au moins une autre voltige et n'a aucun contact avec les bases. La hauteur d'une pyramide 2 ½ est déterminée en mesurant la longueur des corps comme suit : les chaises, les

thigh stands et les shoulder sits correspondent à 1 ½ corps de longueur; les shoulder stands sont 2 corps de long;

**Pyramide la Tour (Tower Pyramid)**: Stunt par-dessus un stunt au niveau de la taille. La tour est un type de pyramide 2 ½.

**Pyramide Suspendue (Hanging Pyramid)**: Pyramide dans laquelle une personne (ou plus) est suspendue au dessus du sol par une voltige (ou plusieurs voltiges). Une pyramide suspendue est considérée comme une pyramide 2 ½ de haut puisque le poids de la voltige suspendue est majoritairement supporté par le deuxième niveau,

**Rebond (Rebound)**: Position aérienne qui n'implique pas de rotation des hanches au-dessus de la tête. Le rebond est créé par l'utilisation des pieds et de la puissance du bas du corps pour se propulser du sol de performance. Il est habituellement précédé ou suivi d'une habileté de tumbling. Synonyme : Punch.

**Renversement (Walkover)**: Mouvement de tumbling non aérien, où l'athlète exécute une rotation (vers l'avant ou vers l'arrière) des hanches au-dessus de la tête (les jambes sont habituellement à l'écart) avec le support d'une ou deux mains au sol.

**Renversement Arrière (Back Walkover)**: Mouvement de tumbling non aérien, où la personne exécute une rotation vers l'arrière des hanches au-dessus de sa tête avec le support d'une ou de deux mains au sol. Elle dépose d'abord ses mains au sol, passe en position de pont et revient debout une jambe à la fois.

**Renversement Avant (Front Walkover)**: Habileté de tumbling non aérienne, où l'athlète effectue une rotation avant d'une position inversée à une position non inversée. L'athlète amène ses jambes et ses hanches au-dessus de sa tête en position d'équilibre (jambes à l'écart) et revient debout sur le sol une jambe à la fois.

**Rewind**: Mouvement de relâche, utilisé comme entrée au stunt, où la voltige exécute un salto libre à partir du niveau du sol.

**Rondade (Round Off)**: Mouvement de tumbling semblable à la roue mais l'athlète dépose les deux pieds en même temps au sol, au lieu d'un à la fois, et fait face à la direction d'où il provient.

**Roue (Cartwheel)**: Mouvement de tumbling non aérien, où l'athlète supporte le poids de son corps avec ses mains pendant qu'il effectue une rotation latérale (de côté) en passant ses pieds par-dessus sa tête pour arriver debout de l'autre côté, un pied à la fois sur le sol.

**Roue à Deux (Double Cartwheel)**: Stunt inversé avec un partenaire ou une roue effectuée par deux personnes en même temps. Ces personnes sont connectées par la (les) main(s)/cheville(s) ou le (les) bras/cuisses.

**Roue Sautée (Block Cartwheel)**: Roue aérienne momentanée créée par l'athlète qui bloque ses épaules et se pousse du sol de performance pendant l'exécution de l'habileté.

**Roulade Arrière (Backward roll)**: Mouvement de tumbling non aérien, où la personne effectue une rotation vers l'arrière sur le sol en soulevant ses hanches par-dessus sa tête et ses épaules, tout en courbant son dos (en position groupée) afin de créer un mouvement semblable à un ballon qui roule sur le sol.

**Roulade Avant (Forward Roll)**: Mouvement de tumbling non aérien, où la personne effectue une rotation vers l'avant sur le sol en soulevant ses hanches par-dessus sa tête et ses épaules, tout en courbant son dos afin de créer un mouvement semblable à un ballon qui roule sur le sol.

**Roulade Suspendue (Suspended Roll)**: Stunt où la voltige effectue une rotation des hanches par-dessus sa tête tout en demeurant connectée aux mains/poignets d'une (des) personne(s) qui a les deux pieds sur le sol de performance. La (les) base(s) a les bras en extension pendant la rotation. Il est seulement permis d'effectuer une rotation vers l'avant ou vers l'arrière.

**Roulade Suspendue Avant (Suspended Forward Roll)**: Roulade suspendue où la voltige effectue une rotation vers l'avant (voir roulade suspendue).

**Roulade Suspendue Arrière (Suspended Backward Roll)**: Roulade suspendue où la voltige effectue une rotation vers l'arrière (voir roulade suspendue).

**Sauté (Block)**: Terme de tumbling qui réfère à l'augmentation de la hauteur en utilisant les mains et la puissance du haut du corps pour se pousser du sol de performance pendant une habileté de tumbling.

**Salto (Flip - Tumbling)**: Mouvement de tumbling aérien qui implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, sans contact avec le sol de performance lorsque le corps passe par la position inversée.

**Salto Arrière Tendue (Layout)**: Mouvement de tumbling aérien où l'athlète effectue une rotation des hanches au-dessus de sa tête tout en étant dans une position tendue, étirée et gainée.

**Salto Assisté (Assisted-Flipping Stunt)**: Stunt où la voltige exécute une rotation des hanches par-dessus sa tête tout en étant en contact physique avec une base ou une voltige lorsqu'elle passe en position inversée. Voir Salto Soutenu, Roulade Soutenue.

**Salto Avant (Front Tuck)**: Mouvement de tumbling aérien, où l'athlète se donne une impulsion vers le haut afin d'effectuer un salto avant. (Synonyme : *Punch Front*)

**Salto dans un stunt (Flip - Stunting)**: Habileté exécutée dans un stunt, où la voltige effectue une rotation des hanches au-dessus de sa tête, sans contact avec le sol de performance ou la (les) base(s) lorsque le corps passe par la position inversée.

**Salto Libre dans un stunt (Free Flipping Stunt)**: Mouvement de relâche exécuté dans un stunt, où la voltige effectue une rotation des hanches au-dessus de sa tête, sans contact avec la (les) base(s), une autre voltige (bracer) ou le sol de performance lorsque le corps passe par la position inversée. Ce stunt n'inclut pas les mouvements de relâche qui débutent en position inversée et qui font une rotation pour revenir en position non inversée.

**Salto Soutenu (Braced Flip)**: Acrobatie où la voltige effectue une rotation des hanches par-dessus la tête tout en demeurant en contact physique constant avec une ou d'autres voltiges.

**Saut (Jump):** Mouvement aérien qui n'implique pas de rotation des hanches par-dessus la tête. Mouvement créé en utilisant les pieds et la puissance du bas du corps afin de se pousser de la surface de performance (impulsion). Voir Habilité de Saut pour les différents types de sauts.

**Saut Tourné (Jump Turn):** Toute rotation ajoutée à un saut. Un saut droit avec une rotation n'est pas considéré comme une habileté de saut.

**Série de Flics ou de Sauts de Mains (Series Front or Back Handsprings):** L'athlète exécute un minimum de deux flics ou de deux sauts de mains consécutifs.

**Shoulder Sit:** Stunt où une voltige est assise sur les épaules d'une base (ou des bases). Ce type de stunt est considéré comme un stunt à la hauteur des épaules. (Synonyme: Assis Épaules)

**Shoulder Stand:** A stunt in which an athlete stands on the shoulder(s) of a base(s). Stunt où la voltige est debout sur les épaules d'une base (ou des bases). (Synonymes: Debout épaules, Colonne à deux)

**Show and Go:** Stunt de transition où le stunt passe par le niveau en extension avant de retourner dans un stunt qui n'est pas en extension.

**Shushunova:** Un saut écart (*toe touch*) qui atterrit sur le sol en position sur le ventre/push-up.

**Souplesse Avant (Front Limber):** Habileté de tumbling non aérienne, où l'athlète effectue une rotation avant d'une position inversée à une position non inversée. L'athlète amène ses jambes et ses hanches au-dessus de sa tête en position d'équilibre (jambes à l'écart) et revient debout sur le sol les deux pieds en même temps.

**Spotteur (Spotter):** Personne dont la première responsabilité est la prévention des blessures en protégeant la tête, le cou, le dos et les épaules d'une voltige lors de l'exécution d'un stunt, d'une pyramide ou d'une projection. Tous les spotteurs doivent faire partie de l'équipe, s'entraîner de façon adéquate et selon les techniques appropriées.

Le spotteur :

- Doit être positionné sur le côté ou derrière le stunt, la pyramide ou la projection;
- Doit être en contact direct avec le sol de performance;
- Doit être attentif à l'élément exécuté;
- Doit être positionné de façon à pouvoir de toucher la base(s) du stunt qu'il spot, mais n'a pas besoin d'être en contact physique direct avec le stunt;
- Ne peut pas se tenir de façon à ce que son torse soit sous le stunt;
- Peut avoir une main sur le(s) poignet(s) de(s) base(s), sur d'autres parties des bras de(s) base(s), sur les jambes/chevilles de la voltige ou n'a pas besoin de toucher du tout le stunt;
- Ne peut pas avoir les deux mains sous le/les pieds de la voltige ou sous les mains des bases;
- Ne peut pas être une base et satisfaire aux exigences de spotteur en même temps. S'il y a une (1) seule personne sous le pied de la voltige, indépendamment de la façon dont les mains sont placées, cette personne est considérée une base. Exemple : dans un stunt à 2



jambes, la base d'une des deux jambes ne peut pas tenir la voltige et être considérée comme le spotteur requis, indépendamment de la façon dont elle la tient;

- Note : Si la main du spotteur est sous le pied de la voltige, ce doit être la main du devant. La main arrière DOIT être placée sur le derrière de la cheville/jambe de la voltige OU à l'arrière du poignet arrière de la base.

**Step Out**: Habileté de tumbling qui se termine un pied à la fois, à l'opposer d'atterrir les deux pieds en même temps. (Synonyme: Ouverture)

**Stunt**: Toute habileté où une voltige est supportée au-dessus de la surface de performance par une personne (base) ou plus (voir définitions de base et de voltige). Nous déterminons si le stunt est à une (1) jambe ou deux (2) jambes selon le nombre de pieds que la voltige a de soutenues par la (les) base(s). Si la voltige n'a aucun pied de soutenu, le stunt sera considéré comme un stunt à deux (2) jambes.

**Stunt à 1 jambe (Single-Leg Stunt)**: Voir définition de stunt.

**Stunt à 2 jambes (Double-Leg Stunt)**: Voir définition de Stunt.

**Stunt à Bases Multiples (Multi-Based Stunt)**: Stunt utilisant deux bases (ou plus); ceci n'inclut pas le spotteur (ou base arrière).

**Stunt au Sol (Floor Stunt)**: Stunt où la base est couchée sur le dos sur le sol de performance avec le (les) bras en extension. Un stunt au sol est considéré comme un stunt au niveau de la taille.

**Stunt en Extension (Extended Stunt)**: Stunt où le corps entier de la voltige, en position verticale, est au-dessus de la tête de la (les) base(s). Exemples de stunts en extension : 2 jambes en extension, Cupie en extension, Liberté en extension.

Exemples de stunts qui ne sont pas considérés en extension : Chaise, Dead man, V-Sit, et Bras-à-Bras. Dans ces stunts, les bases ont les bras en extension au-dessus de leur tête, mais ils ne sont pas considérés des stunts en extension puisque le corps entier de la voltige n'est pas au-dessus de leur tête et la hauteur du corps de la voltige est similaire aux stunts à la hauteur des épaules/au niveau des épaules.

**Stunt en T (T-Lift)**: Stunt où la voltige, ayant les bras en position de T, est supportée/soulevée de chaque côté par une base. Les bases tiennent chacune une main de la voltige et leur autre main est placée sous le bras de celle-ci. La voltige est, en position verticale, non inversée lorsqu'elle est dans le stunt.

**Support Principal (Primary Support)**: Supporter la majorité du poids de la voltige.

**Tempo (Whip)**: Habileté aérienne de tumbling, n'impliquant pas de rotation twist, qui se déplace vers l'arrière. Les pieds de l'athlète passent par-dessus sa tête et son corps. Le haut du corps est dans une position étirée. Un tempo ressemble au flic sans le support des mains au sol.

**Tension Roll/Drop**: Pyramide/Stunt où la (les) base(s) et la (les) voltige(s) se penchent, en même temps, vers l'avant et demeurent en position jusqu'à ce que la (les) voltige(s) quitte la

(les) base(s) sans leur assistance. Traditionnellement, la voltige et/ou les bases exécutaient une roulade avant juste après avoir relâché le contact.

**Tic-Tock**: Stunt à une jambe où les bases squattent et relâchent la voltige vers le haut. Pendant ce temps, la voltige change de pied, transfère son poids et atterrit sur la jambe opposée. Elle demeure ensuite en position statique. (Synonyme : Changement de pieds)

**Tomber directement au Sol (Drop)**: Tomber directement sur les genoux, les cuisses, les fesses, le ventre, le dos ou en position écart sur le sol de performance à partir d'un mouvement aérien ou d'une position inversée, sans avoir d'abord supporté la majorité de son poids avec les mains ou les pieds, ce qui diminue l'impact de la chute au sol.

**Torse (Torso)**: Partie centrale du corps constituée des épaules, thorax et de l'abdomen.

**Tortue (Nugget)**: Position du corps où l'athlète est placé sur le sol de performance, en position groupée, sur les coudes et les genoux. Lorsqu'un athlète en position de tortue, supporte une voltige, il est considéré comme une base d'un stunt au niveau de la taille. (Synonyme : Croquette)

**Transition de Pyramide (Transitional Pyramid)**: Voltige qui passe d'une position à l'autre dans une pyramide, ce qui modifie la configuration initiale de la pyramide.

La transition peut inclure un changement de base en autant qu'au moins une personne à la hauteur des épaules (ou plus bas) demeure en contact avec la voltige qui effectue la transition.

**Transition de Stunt (Transitional Stunt)**: Voltige(s) qui passe d'une position de stunt à l'autre, ce qui modifie la configuration initiale du stunt. Chaque point d'initiation est utilisé pour déterminer le début d'une transition. La fin d'une transition est définie comme un nouveau point d'initiation, un arrêt du mouvement et/ou la voltige qui touche le sol de performance.

**Transition Twist dans les stunts (Twisting Stunt)**: Toute transition de stunt, impliquant une rotation, effectuée par la voltige et la/les base(s). Le nombre de tours (degrés de rotation) est généralement déterminé par la rotation continue et totale des hanches de la voltige par rapport à la surface de performance.

L'axe vertical (tête/pieds) et l'axe horizontal (à travers le nombril, dans une position non verticale) sont tous les deux utilisés pour mesurer le nombre de tours effectué (degrés de rotation).

Lorsque vient le temps de déterminer le nombre de tours effectué (degrés de rotation), les rotations simultanées sur l'axe vertical et horizontal doivent être considérées séparément, elles ne sont pas cumulatives.

Un squat des bases et/ou un changement de direction dans la rotation indique une nouvelle transition.

**Tumbling**: Toute habileté impliquant une rotation des hanches par-dessus la tête, n'étant pas supportée par une base et qui débute et se termine sur la surface de performance.

**Tumbling à l'Arrêt (*Standing Tumbling*)**: Habilité de tumbling (ou séries d'habiletés) réalisée à partir d'une position à l'arrêt, fait sans aucun mouvement/élan vers l'avant. Tous les pas faits vers l'arrière avant l'exécution du mouvement sont tout de même définis comme du tumbling à l'arrêt.

**Tumbling avec Élan (*Running Tumbling*)**: Habilité(s) de tumbling réalisée(s) à partir d'un pas vers l'avant, d'un pas d'appel ou d'un élan, afin d'obtenir du momentum avant l'exécution de l'habileté.

**Tumbling avec Twist (*Twisting Tumbling*)**: Habilité de tumbling impliquant une rotation autour de l'axe vertical du corps pendant la rotation des hanches par-dessus la tête (ex : Vrille).

**Twist**: Rotation autour de l'axe vertical du corps (axe de la tête aux orteils).

**Voltige (*Flyer/Top Person*)**: L'athlète qui est supportée dans les airs, au-dessus du sol de performance, dans un stunt, une pyramide ou une projection.

**X-Out**: Habilité de tumbling ou figure exécutée pendant une projection, où l'athlète ouvre ses bras et ses jambes dans une position de X pendant l'inversion (le salto).