

RÉGLEMENTATION GÉNÉRALE & AGE GRIDS SUPER SPIRIT 2026-2027

SOMMAIRE

I.	PARTNER STUNT / GROUP STUNT	02
1.	INFORMATIONS GÉNÉRALES	02
2.	COMPOSITION DES ÉQUIPES	02
A.	CROSSOVERS	02
B.	REPLAÇANTS / ALTERNATES	02
C.	SAFETY MAN	02
D.	SPOTTERS	03
3.	DIVISIONS	03
II.	CHEERLEADING TEAM	03
1.	INFORMATIONS GÉNÉRALES	03
2.	COMPOSITION DES ÉQUIPES	04
A.	CROSSOVERS	04
B.	REPLAÇANTS / ALTERNATES	04
C.	SAFETY MAN	04
3.	DIVISIONS	04
4.	ÂGE DES COMPÉTITEURS	05
III.	RÈGLEMENTATION IASF : PARTNER STUNT / GROUP STUNT / CHEERLEADING	05
IV.	ADAPTIVE ABILITIES CHEER TEAM	32
1.	INFORMATIONS GÉNÉRALES	32
A.	SPECIFICITES ABILITIES	32
2.	COMPOSITION DES ÉQUIPES	33
A.	CROSSOVERS	33
B.	REPLAÇANTS / ALTERNATES	33
C.	SAFETY MAN	33
D.	SPOTTERS	34
3.	DIVISIONS.....	34
V.	RÈGLEMENTATION ADAPTIVE ABILITIES	34
1.	RÈGLES GÉNÉRALES ET DE SÉCURITÉ ABILITIES	34
2.	GLOSSAIRE	35
3.	RÈGLEMENTATION ABILITIES	39
VI.	DANSE : ÉQUIPES DE DANSE / DUO.....	51

I. PARTNER STUNT / GROUP STUNT

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Retrouvez la réglementation générale et les règles de sécurité du Super Spirit sur notre site internet <https://www.spiritacademycheerdance.com/super-spirit-zone-coachs>

	Nombre d'athlètes	Nombre de coachs autorisés	Timing
PARTNER STUNT	2 + 1 spotter*	2	1:00 à 1:15 min
GROUP STUNT	4 ou 5	2	1:15 à 1:30 min

**Spotter : un spotter peut intervenir dans la routine, notamment dans l'assistance des descentes.
En abilities : un spotter peut intervenir dans la routine, notamment dans l'assistance motrice et technique des stunts.*

2. COMPOSITION DES ÉQUIPES

ALL GIRL : pas d'homme dans l'équipe.
COED : minimum 1 homme.

A. CROSSOVERS

La **politique de crossovers** définie pour la compétition Super Spirit pour la saison 2026 - 2027 est la suivante :

- un athlète peut faire 2 passages au maximum
- un athlète ne peut pas faire 2 passages au sein d'une même catégorie
- les crossovers doivent respecter les règles d'âge de chaque division

Clarification : un athlète ne peut pas faire 2 partner stunt ou 2 group stunt ou 2 routines en cheerleading ou 2 routines en abilities.

Exemple : un athlète peut concourir en abilities dans la division Spirit et concourir en partner stunt.

B. REPLAÇANTS / ALTERNATES

Aucun remplaçant n'est autorisé.

C. SAFETY MAN :

Aucun safety man ne peut être ajouté à l'effectif de l'équipe. Spirit Academy ne mettra pas à disposition de safety man sur la compétition.

D. SPOTTERS

Un spotter peut intervenir dans la routine, notamment dans l'assistance des descentes.

3. DIVISIONS PARTNER & GROUP STUNT

Divisions*	Niveaux	Années de Naissance	Âges	Genres
U8	1,2	2018 - 2022	5 - 8 ans	Femme/Homme
U12	1, 2, 3, 4	2014 - 2019	8 - 12 ans	Femme/Homme
U16	1, 2, 3, 4, 5	2010 - 2015	12 - 16 ans	Femme/Homme
U18 All Girl	1, 2, 3, 4, 5, 6	2008 - 2013	14 - 18 ans	Femme
U18 COED	1, 2, 3, 4, 5, 6	2008 - 2013	14 - 18 ans	Femme/Homme
Open All Girl	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2011 ou avant	16 ans et plus	Femme
Open COED	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2011 ou avant	16 ans et plus	Femme/Homme

**Il n'y a pas de surclassements d'athlètes possibles.*

II. CHEERLEADING

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Retrouvez la réglementation générale et les règles de sécurité du Super Spirit sur notre site internet <https://www.spiritacademycheerdance.com/super-spirit-zone-coachs>

	Nombre d'athlètes	Nombre de coaches autorisés	Timing
CHEERLEADING	6 à 30	2	max 2:30 min Non Tumbling (NT) : max 2:00 min

**Spotter : un spotter peut intervenir dans la routine, notamment dans l'assistance des descentes.*

2. COMPOSITION DES ÉQUIPES

ALL GIRL : pas d'homme dans l'équipe.

COED : minimum 1 homme.

A. CROSSOVERS

La **politique de crossovers** définit pour la compétition Super Spirit pour la saison 2026 - 2027 est la suivante :

- un athlète peut faire 2 passages au maximum
- un athlète ne peut pas faire 2 passages au sein d'une même catégorie
- les crossovers doivent respecter les règles d'âge de chaque division

Clarification : un athlète ne peut pas faire 2 partner stunt ou 2 group stunt ou 2 routines en cheerleading ou 2 routines en abilities.

Exemple : un athlète peut concourir en abilities dans la division Spirit et concourir en partner stunt.

B. REPLAÇANTS / ALTERNATES

- Pour les équipes composées de 16 à 20 athlètes : 2 remplaçants maximum
- Pour les équipes composées de 21 à 25 athlètes : 4 remplaçants maximum
- Pour les équipes composées de 26 à 30 athlètes : 6 remplaçants maximum

Les remplaçants doivent respecter les règles d'âge de chaque division.

C. SAFETY MAN

Aucun safety man ne peut être ajouté à l'effectif de l'équipe. Spirit Academy ne mettra pas à disposition de safety man sur la compétition.

3. DIVISIONS CHEERLEADING

Divisions	Niveaux	Années de Naissance	Âges	Genres	Total des membres
U8	1, 2	2018 - 2022	5 - 8 ans	Femme/Homme	6 - 30 athlètes
U12	1, 2, 3, 4	2014 - 2019	8 - 12 ans	Femme/Homme	6 - 30 athlètes
U12 NT (non tumbling)	1, 2, 3, 4	2014 - 2019	8 - 12 ans	Femme/Homme	6 - 30 athlètes
U16	1, 2, 3, 4	2010 - 2015	12 - 16 ans	Femme/Homme	6 - 30 athlètes
U16 NT (non tumbling)	1, 2, 3, 4	2010 - 2015	12 - 16 ans	Femme/Homme	6 - 30 athlètes

Divisions	Niveaux	Années de Naissance	Âges	Genres	Total des membres
U18 All Girl	1, 2, 3, 4, 5, 6	2008 - 2013	14 - 18 ans	Femme	6 - 30 athlètes
U18 All Girl NT (non tumbling)	1, 2, 3, 4, 5, 6	2008 - 2013	14 - 18 ans	Femme	6 - 30 athlètes
U18 COED	1, 2, 3, 4, 5, 6	2008 - 2013	14 - 18 ans	Femme/Homme	6 - 30 athlètes
U18 COED NT (non tumbling)	1, 2, 3, 4, 5, 6	2008 - 2013	14 - 18 ans	Femme/Homme	6 - 30 athlètes
OPEN All Girl	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2011 ou avant	16 ans et plus	Femme	6 - 30 athlètes
OPEN All Girl NT (non tumbling)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2011 ou avant	16 ans et plus	Femme	6 - 30 athlètes
OPEN COED	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2011 ou avant	16 ans et plus	Femme/Homme	6 - 30 athlètes
OPEN COED NT (non tumbling)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2011 ou avant	16 ans et plus	Femme/Homme	6 - 30 athlètes

**Il n'y a pas de surclassements d'athlètes possibles.*

4. ÂGE DES COMPÉTITEURS - ANNÉES DE COMPÉTITION

L'âge du compétiteur est basé sur sa date de naissance durant l'année de compétition 2026-2027 et son âge final est celui du 31 décembre 2027.

Exemples : Un athlète de 13 ans peut participer dans une équipe où l'âge minimum est de 14 ans, s'il va avoir 14 ans avant le 31 décembre 2027 (inclus). Un athlète de 19 ans peut participer dans une équipe où l'âge maximum est de 18 ans, s'il a 18 ans au cours de l'année 2027.

III. REGLEMENTATION IASF : PARTNER STUNT / GROUP STUNT / CHEERLEADING

cf document IASF



1. RÈGLEMENTS DE LÉGALITÉ IASF 2025-2028

GLOSSAIRE IASF

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. Toute pièce d'uniforme retirée volontairement du corps et utilisée comme effet visuel sera considérée comme un accessoire.

Un objet pouvant être manipulé, tel que des poms, des signes et des mégaphones. Toute pièce uniforme enlevée du corps sera considérée comme un accessoire.

Aérien ou mouvement avec envol (Airborne): Ne pas avoir de contact avec une personne et/ou le sol de la performance.

Appui tendu renversé/Équilibre (Handstand): Habileté qui consiste à soutenir le corps dans une position inversée à la verticale, en se tenant en équilibre sur les mains, avec les bras tendus près des oreilles et de la tête.

Assis-écart (V-Sit): Position d'une voltige où elle est assise dans un stunt avec les jambes droites et parallèles au sol en position de V. Ce stunt est considéré comme un stunt à deux jambes.

Assis-épaules (Shoulder sit): Stunt où une voltige est assise sur l'épaule ou les épaules d'une base (ou des bases). Ce type de stunt est considéré comme un stunt au niveau des épaules.

Attrapée écart (Split Catch): Stunt où la voltige est soutenue dans une position verticale avec les genoux vers l'avant. La ou les base(s) supporte(nt) 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.

Attrapeur(s) (Catcher(s)) : Personne responsable de l'attrapée (atterrissage) sécuritaire de la voltige pendant une portée (stunt, projection, mouvement de relâche, démontage). Tous les attrapeurs doivent être attentifs, ne peuvent pas être impliqués dans d'autres habiletés chorégraphiées, ne peuvent pas être impliqués dans quelque chose qui pourrait les empêcher d'attraper, doivent avoir un contact physique avec la voltige lors de l'attrapée et doivent être sur le sol de performance lorsque l'habileté est initiée.

Axe horizontal (rotation dans les stunts) (Horizontal Axis) : Ligne invisible qui passe, de l'avant vers l'arrière, à travers le nombril d'une voltige qui n'est pas en position verticale.

Axe vertical (rotations dans les stunts ou tumbling) (Vertical Axis) : 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 assume le support d'une voltige. La (ou les personnes) qui tient, élève ou projette une voltige pendant un stunt. La base doit être en contact direct avec la surface de performance. S'il n'y a qu'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. Une base ne peut pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elle est en position de pont ou en position inversée.

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.

Baril (Barrel Roll): Voir définition de Log Roll.

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

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

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

Connexion/Bracer (Brace/Bracer): Il s'agit d'une connexion physique qui contribue à assurer la stabilité d'une voltige à une autre voltige. Les cheveux d'une voltige et l'uniforme ne sont pas des parties du corps appropriées (légal) pour effectuer une connexion dans une pyramide ou dans une transition de pyramide. Le «bracer» est une voltige qui est en contact physique direct avec une autre voltige afin d'assurer la stabilité. La personne qui effectue la connexion (le bracer) ne peut pas passer par une position inversée pendant une transition.

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 (légal) 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 (légal) lorsqu'une connexion main/bras est requise.

Corps à plat (Flat Body): Lorsque le torse de la voltige est parallèle à la surface de performance.

Cradle: Type de démontage où la voltige est attrapée en position cradle (position carpée / en V / gainée avec le visage levé, les jambes droites et collées, sous le niveau des épaules, avec les bases qui enroulent leur bras sous le dos et les jambes de la voltige).

Cradle au niveau de la taille (Waist level Cradle): Mouvement de relâche qui débute sous le niveau des épaules et qui atterrit en position cradle. Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds de la voltige sont considérés comme des projections et doivent suivre les règlements des projections.

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

Crêpe (Pancake) : Stunt avec une inversion vers le bas dans laquelle les deux pieds/jambes de la voltige demeurent soutenus par la (les) base(s) pendant qu'elle exécute le mouvement de se replier sur elle-même, vers l'avant, en position carpée pour être attrapée sur son dos.

Cupie: Stunt où la voltige est soutenue à la verticale, en position debout avec les deux pieds joints/collés dans la (les) main(s) de la (les) base(s). Synonyme : Awesome.

Démontage (Dismount): Mouvement de fin d'un stunt ou d'une pyramide qui est relâché jusqu'à la position cradle ou jusqu'à la surface de performance. Si relâché jusqu'à la surface de performance, la voltige doit atterrit sur ses pieds. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou en dessous d'un démontage et un démontage ne peut pas être lancé par-dessus, en dessous ou à travers des stunts, des pyramides, des individus ou des accessoires. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer. Tous les types de tension drops/rolls sont interdits. Les démontages doivent retourner à la (aux) base(s) d'origine à moins que ce soit un démontage d'un stunt à une seule base avec plusieurs voltiges. Les démontages jusqu'à la surface de performance requièrent de l'assistance de la base/du spotter d'origine à moins de faire une descente en ligne droite (Straight drop) ou un petit saut (hop off), sans aucune habileté supplémentaire, à partir du niveau de la taille ou plus bas. Les voltiges ne peuvent pas être en contact ou se toucher lorsqu'elles sont relâchées des bases. Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds de la voltige sont considérés comme des projections

et doivent suivre les règlements des projections.

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

Flat Back: Stunt où la voltige est couchée à l'horizontale, parallèle au sol, avec le visage vers le haut. Ce stunt est considéré comme un stunt à deux jambes.

Flic (*Handspring*): Habileté de tumbling avec envol (aérienne) où l'athlète saute de ses pieds, transfère son poids sur ses mains en passant par la position d'appui tendu renversé (équilibre) et revient sur ses pieds. Ce peut être fait vers l'arrière ou vers l'avant.

Roue/saut de main sans main (*Aerial*): Une roue ou un renversement exécuté sans placer les mains au sol.

Habileté de saut (*Jump skill*): Habileté qui implique un changement dans la position du corps pendant le saut (exemples : Saut écart (toe touch), Saut carpié (pike), etc.). Un saut droit avec une rotation ne fait pas du saut une habileté de saut. Si un saut est inclus dans une passe, le saut créera une séparation de la passe.

Hauteur 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).

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

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

Inversion/Inversé (*Inversion/Inverted*): L'athlète a au moins un pied au-dessus de la tête et les épaules sont en dessous de la taille.

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.

Lancée de style Coed (*Coed Style Toss*): Stunt à une seule base où la base prend la voltige par la taille et la lance à partir du niveau du sol.

Lancée jambe/pied (*Toe/Leg pitch*): Stunt, effectué par une base ou plusieurs bases, où la (les) base(s) lance/propulse la voltige vers le haut en utilisant, habituellement, le pied ou la jambe de la voltige pour augmenter 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 d'une base. La voltige demeure en position verticale et garde un contact constant avec la base tout au long de la transition. Les variations de Leap-Frog impliquent qu'une voltige passe par-dessus le torse d'une base et/ou d'une autre voltige.

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 (*Log Roll*): Mouvement de relâche, qui débute au niveau de la taille, dans lequel le corps d'une voltige effectue généralement une rotation 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 qui maintient le contact tout au long de la transition.

Montée en ligne droite (*Straight Ride*): Position du corps d'une voltige, lors d'une projection ou d'un démontage, qui n'implique aucune habileté (truc) dans les airs. Cette position, en ligne droite, permet à la voltige d'apprendre à s'étirer vers le haut et obtenir un maximum de hauteur dans les projections.

Mouvement de relâche (*Release Move*): Lorsque la voltige perd le contact avec toutes les personnes sur le sol de performance. Ne peut pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires. Les voltiges, dans des mouvements de relâche séparés, ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres. Les attrapées-écarts à une seule base ne sont pas permises. Pour déterminer la hauteur d'un 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 identifier la hauteur du mouvement. Si cette distance est plus grande que la longueur des jambes de la voltige (niveau 3 et 4), ou plus grande que la longueur des jambes de la voltige plus 18 po/46 cm (niveau 5 à 7), le mouvement sera considéré comme une projection ou un démontage et devra suivre les règlements des projections et des démontages appropriés au niveau. Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds de la voltige sont considérés comme des projections et doivent suivre les règlements des projections.

Mouvement de relâche complet (*Free Release Move*): Mouvement de relâche où la voltige perd tout contact avec les bases, les voltiges (bracers) ou la surface de performance.

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 spotter), lorsqu'elle se tient droit avec les bras tendus (en extension) au-dessus de sa tête.

Niveau 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 (ex : Prep, Crochet au niveau des épaules, Assis-Épaules (Shoulder sit)). Un stunt peut aussi être considéré au niveau des épaules si le (les) bras de la (les) base(s) est en extension au-dessus de sa tête, mais n'est pas considéré en extension puisque la hauteur du corps de la voltige est similaire à la hauteur d'un stunt au niveau des épaules (ex : Flat back, Assis-écart, Chaise ou Stunt en T (T-Lift)). Si la ou les bases principales s'agenouillent, squattent ou réduisent la hauteur globale du stunt, tout en ayant la connexion la plus basse au niveau des épaules, l'habileté sera considérée comme au niveau des épaules. Un stunt est considéré comme étant sous le niveau 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 (assis-épaules) et le stunt en T (T-Lift) sont considérés comme des stunts au niveau des épaules.)

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 et sous le niveau des épaules et/ou avec au moins un pied de la voltige situé sous le niveau 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 assis-épaules (shoulder sit) sont des stunts considérés au niveau des épaules, pas au niveau de la taille.

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

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

Onodi (*Onodi*): Habileté de tumbling avec envol (aérienne) où l'athlète effectue un flic arrière avec une demi-rotation pour arriver sur ses mains et terminer l'habileté en flic avant.

Paper Dolls: Voltiges supportées sur une seule jambe connectées les unes aux autres. Les stunts peuvent être en extension ou non. Synonyme : Ribambelle.

Plongeon (*Dive Roll*): Habileté de tumbling avec envol (habileté aérienne) où l'athlète commence par un mouvement de plongée horizontale vers l'avant et termine avec une roulade avant.

Pont dans un stunt (*Backbend stunting*): Le corps de l'athlète forme une arche, généralement soutenue par les mains et les pieds avec l'abdomen dirigé vers le haut.

Position de départ (Load-In): 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 groupée (Tuck Position): Position du corps où les genoux et les hanches sont pliés et amenés à la poitrine.

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

Position sur le ventre (Prone): Position corps à plat avec le visage vers le sol.

Position verticale (Upright): Position du corps d'une voltige dans laquelle l'athlète est en position debout ou assise lorsqu'elle est supportée par sa (ses) base(s). Exemples : Étoile, Liberté, Assis-Écart.

Projection (Toss): Stunt aérien où la (les) base(s) fait un mouvement de lancer (propulsion) à partir du niveau de la taille afin d'augmenter la hauteur de la voltige. La voltige perd tout contact avec ses bases, ses connexions (bracers) et/ou les autres voltiges. La voltige n'a plus de contact avec le sol de performance lorsque le mouvement est initié (Exemples : projection panier et projection turbo). Une projection requiert un minimum de trois (3) bases et un maximum de quatre (4) bases. Toutes les bases doivent avoir les pieds sur la surface de performance. Toutes les projections doivent être attrapées dans la position cradle par au moins trois (3) bases dont l'une située à la tête et aux épaules de la voltige. Les bases doivent rester immobiles pendant la projection. La voltige doit avoir les deux pieds dans ou sur les mains des bases lorsque la projection est initiée. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire peut se déplacer par-dessus ou au-dessous d'une projection et aucune projection ne peut être lancée par-dessus, sous ou à travers des stunts, individus ou accessoires. Les voltiges dans des projections séparées ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres. Une seule voltige est autorisée dans une projection. Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds de la voltige sont considérés comme des projections et doivent suivre les règlements des projections.

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 twist (Twisting tosses) : Type de projection qui implique une (ou des) rotation(s) de la voltige.

Les rotations se cumulent. Toutes rotations jusqu'à 1 ¼ de tour/rotation sont considérées comme une seule habileté. Plus de 1 ¼ et jusqu'à 2 ¼ de tour/rotation est considéré comme deux habiletés. Exemple : une projection où la voltige effectue un demi-tour (½), une ouverture en X et enchaîne un autre demi-tour (½) est considérée comme 2 habiletés soit une rotation twist et une habileté supplémentaire (X).

Projection panier (Basket Toss): Type de projection impliquant 2 ou 3 bases et un spotter, où deux des bases utilisent leurs mains pour s'accrocher les unes aux autres, en prenant les poignets.

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.

Projection turbo (Sponge Toss): Type de projection, similaire à la projection panier, où la voltige est lancée (propulsée) à partir de la position de départ. 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 groupe à groupe (Travelling Toss): Type de projection qui demande intentionnellement aux bases ou aux attrapeurs de se déplacer dans une certaine direction pour attraper la voltige. (Ceci n'inclut pas le ¼ de tour ou le ½ tour des bases dans les projections comme le kick twist.)

Pyramide (Pyramid): Deux groupes de stunt ou plus connectés.

Pyramide deux de haut (Two-High Pyramid): Pyramide où toutes les voltiges sont supportées principalement par une (des) base(s) qui est en contact direct avec le

sol de performance. Chaque fois qu'une voltige est relâchée de sa (ses) base(s) dans une pyramide, peu importe la hauteur du mouvement de relâche, il est considéré que cette voltige passe plus haut que deux personnes de haut. Passer plus haut que deux personnes de haut n'est pas relié à la hauteur réelle de la voltige, mais plutôt au nombre d'étage auxquelles elle est connectée.

Pyramide deux et demi de haut (2 ½ - High Pyramid): Pyramide où le poids de la (les) voltige(s) est supporté par au moins une autre voltige et n'a aucun contact avec la (les) base(s). La hauteur d'une pyramide 2 ½ est déterminée en mesurant la longueur des corps comme suit : les chaises, les thigh stands et les assis-épaules (shoulder sits) correspondent à 1 ½ corps de longueur; les shoulder stands correspondent à 2 corps de long; les stunts en extension (cupie, liberty, etc.) correspondent à 2 ½ corps de longueur.

Plus de 2 ½ de haut est une pyramide où la semi-base (la voltige qui supporte le poids d'une autre voltige) est partiellement/complètement dans une position verticale dans un stunt au niveau des épaules et elle soutient une voltige qui est complètement dans une position verticale dans un stunt au niveau des épaules. Exception : les chaises en 2 ½ de haut sont considérées comme des pyramides 2 ½.

Pyramide Tour (Tower Pyramid): Stunt par-dessus un stunt au niveau de la taille.

Rebond: Position avec envol (aérienne), qui n'implique pas de rotation des hanches au-dessus de la tête, créée par l'utilisation des pieds et de la puissance du bas du corps pour se propulser du sol de performance après une habileté de tumbling.

Renversement (Walkover): Mouvement de tumbling non aérien, où l'athlète se penche vers l'avant (renversement avant) ou se penche en arquant vers l'arrière (renversement arrière) pour aller en position d'équilibre et revient debout en ramenant une jambe à la fois sur le sol, avec le support d'une ou de deux mains au sol.

Rewind: Mouvement de relâche vers l'arrière avec salto à partir du niveau du sol utilisé comme entrée au stunt.

Rondade (Round Off): Mouvement de tumbling semblable à la roue, sauf que l'athlète atterrit avec les deux pieds placés ensemble sur le sol de performance au lieu d'un pied à la fois, et fait face à la direction d'où il provient.

Roue (Cartwheel): Mouvement de tumbling dans lequel l'athlète reste en contact avec le sol de performance. La personne effectue une rotation latérale (de côté) en plaçant ses mains une à la fois sur le sol pendant que le corps s'inverse et atterrit un pied à la fois dans une position debout.

Roue/Saut de main sans main (Aerial): Une roue ou un renversement exécuté sans placer les mains au sol. Aussi appelé Salto costal et Salto facial.

Roue sautée (Block Cartwheel): Roue aérienne qui devient momentanément aérienne quand l'athlète se pousse du sol de performance pendant l'exécution de l'habileté. Aussi appelé roue repoussée.

Roulade arrière (Backward Roll): Mouvement de tumbling sans envol (non aérien) où le corps de l'athlète fait une rotation vers l'arrière, dans une position inversée, en soulevant les hanches par-dessus la tête et les épaules, tout en courbant le dos avec les genoux repliés et qui se termine en se relevant sur les pieds.

Roulade avant (Forward Roll): Mouvement de tumbling sans envol (non aérien) où le corps de l'athlète fait une rotation vers l'avant, dans une position inversée, en soulevant les hanches par-dessus la tête et les épaules tout en courbant le dos avec les genoux repliés et qui se termine sur les pieds.

Roulade suspendue (Suspended Roll): Stunt où la voltige effectue une rotation des hanches par-dessus sa tête tout en demeurant connectée aux mains/bras d'une (des) base(s). Chaque main/bras de la voltige doit être connectée à une main/un bras distinct de la (les) base(s). La (les) base(s) peut avoir les bras en extension et relâche les pieds/jambes de la voltige pendant la rotation. Ce stunt est considéré comme un stunt au niveau des épaules.

Salto (Flip): En **stunt** : habileté qui passe par une position inversée, avec rotation des hanches au-dessus de la tête, sans contact avec une base ou avec la surface de performance. En **tumbling** : mouvement de tumbling aérien (avec envol) qui passe par une position inversée, avec rotation des hanches au-dessus de la tête, sans contact avec le sol de performance.

Salto arrière tendu (Layout): Mouvement de tumbling avec envol (aérien) ou habileté effectuée lors d'une projection qui implique une rotation des hanches au-dessus de sa tête tout en ayant le corps dans une position tendue et gainée.

Salto avant (Front Tuck): Mouvement de tumbling où l'athlète se donne une impulsion vers le haut pour effectuer un salto avant en position groupée.

Salto soutenu (Braced Flip): Stunt où la voltige effectue une rotation des hanches par-dessus la tête tout en demeurant en contact physique constant avec une autre voltige.

Saut (Jump): Mouvement avec envol (aérien), qui n'implique pas de rotation des hanches par-dessus la tête, créé en utilisant ses propres pieds et la puissance du bas du corps afin de se pousser de la surface de performance.

Séries de flics avants ou arrières (Series Front or Back handsprings): Deux ou plusieurs flics avants ou arrières exécutés consécutivement par un athlète.

Shoulder stand: Stunt où la voltige est debout sur l'épaule ou les épaules d'une base (ou des bases).

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

Spotter (Spotter): Personne dont la première responsabilité est la prévention des blessures lors de l'exécution d'un stunt, d'une pyramide ou d'une projection en protégeant la tête, le cou, le dos et les épaules d'une voltige. Tous les spotters doivent faire partie de l'équipe, s'entraîner de façon adéquate et selon les techniques de spotting appropriées. Le spotter: Doit être debout sur la surface de performance. Doit être attentif à l'élément exécuté et ne peut pas être impliqué dans quoi que ce soit qui pourrait l'empêcher d'effectuer son rôle de spotter tel que tenir une pancarte. Doit être positionné de façon à pouvoir toucher la base (ou les bases) du stunt qu'il spot. Ne peut pas se tenir de façon à ce que son torse soit sous le stunt. Peut tenir le(s) poignet(s) de la (les) base(s), d'autres parties des bras de la (les) base(s), 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) pied(s) de la voltige ou sous les mains des bases. Si la main du spotter est sous le pied de la voltige, ce doit être la main du devant et la main arrière doit être placée sur l'arrière de la cheville/jambe de la voltige ou à l'arrière du poignet arrière de la base. Ne peut pas être une base et satisfaire aux exigences de spotter en même temps. 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.

Step Out: Une habileté de tumbling qui atterrit un pied à la fois, au lieu d'atterrir simultanément sur les deux pieds.

Stunt: Toute habileté où une voltige est supportée au-dessus de la surface de performance par une ou plusieurs personnes. Le stunt est déterminé comme à une jambe ou à deux jambes en fonction du nombre de pieds de la voltige soutenues par la (les) base(s). Si la voltige n'a aucun pied de soutenu, le nombre de jambes soutenues déterminera s'il s'agit d'un stunt à une jambe ou d'un stunt à deux jambes. Exception : Si une voltige est en position assis-écart (v-sit), en position carpée (pike) ou dans une position couchée, le stunt est considéré comme un stunt à 2 jambes.

Stunt à bases multiples (Multi-Based Stunt): Stunt ayant deux bases ou plus, n'incluant pas le spotter.

Stunt à une seule base (Single-Based Stunt): Stunt utilisant une seule base comme support.

Stunt à une seule jambe (Single-Leg Stunt): voir définition de stunt.

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 est au-dessus de la tête de la (les) base(s). Si la ou les bases principales squattent, se mettent à genoux ou réduisent la hauteur globale du stunt tout en ayant les bras tendus au-dessus de la tête (exclut les stunts au sol), l'habileté sera considérée comme en extension. Les stunts où les bras de la (les) base(s) sont au-dessus de la tête mais qui ne sont pas considérés comme des stunts en extension puisque la hauteur du corps de la voltige est similaire aux stunts au niveau des épaules sont les: Chaises, Torches, Flat backs, Assis-écarts, Roulades suspendues et Leap Frogs.

Stunt en T (*T-Lift*): Stunt où la voltige, ayant les bras en position de T, est supportée/soutenue 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 soutenue dans le stunt.

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

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

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

Tension Roll/Drop: Pyramide/Stunt où la (les) base(s) et la (les) voltige(s) se penchent vers l'avant en même temps et demeurent en position jusqu'à ce que les voltiges quittent les bases sans leur assistance. Traditionnellement, la (les) voltige(s) et/ou les bases exécutent une roulade avant juste après être relâchées les unes des autres.

Tic-Toc (*Tic-Tock*): Stunt à une jambe, soutenu dans une position statique, dans lequel les bases squattent et relâchent la voltige vers le haut. La voltige change alors de pied, transfère son poids et atterrit sur la jambe opposée dans une position statique.

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 absorbé du poids avec les mains ou les pieds en diminuant l'impact de la chute.

Tour enroulé (*Wrap Around*): Une transition de stunt à une seule base, où la voltige est soutenue dans la position cradle. La base relâche les pieds de la voltige et les balance vers son dos. La base vient ensuite enrouler son bras libre autour des jambes de la voltige et le corps de la voltige est enroulé sur le dos de la base.

Transition de pyramide: (*Transitional Pyramid*): Voltige qui passe d'une position à l'autre dans une pyramide. La transition peut inclure un changement de base, à condition qu'au moins une personne au niveau des épaules (ou plus bas) demeure en contact avec la voltige qui effectue la transition.

Transition dans les stunts (*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.

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. Lorsqu'il n'est pas permis d'effectuer du tumbling après une habileté de tumbling particulière, il doit y avoir au moins un pas de fait avant d'effectuer

la prochaine habileté de tumbling afin de bien séparer les deux passes. Faire une ouverture (step-out) après une habileté de tumbling est considérée comme la continuité de la même passe, un pas supplémentaire est donc nécessaire pour séparer les deux passes. Si l'athlète finit son habileté avec les deux pieds ensemble, alors un seul pas est nécessaire pour créer une nouvelle passe de tumbling.

Tumbling à l'arrêt (*Standing Tumbling*): Habileté de tumbling (ou séries d'habiletés) exécutée à partir d'une position à l'arrêt, 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.

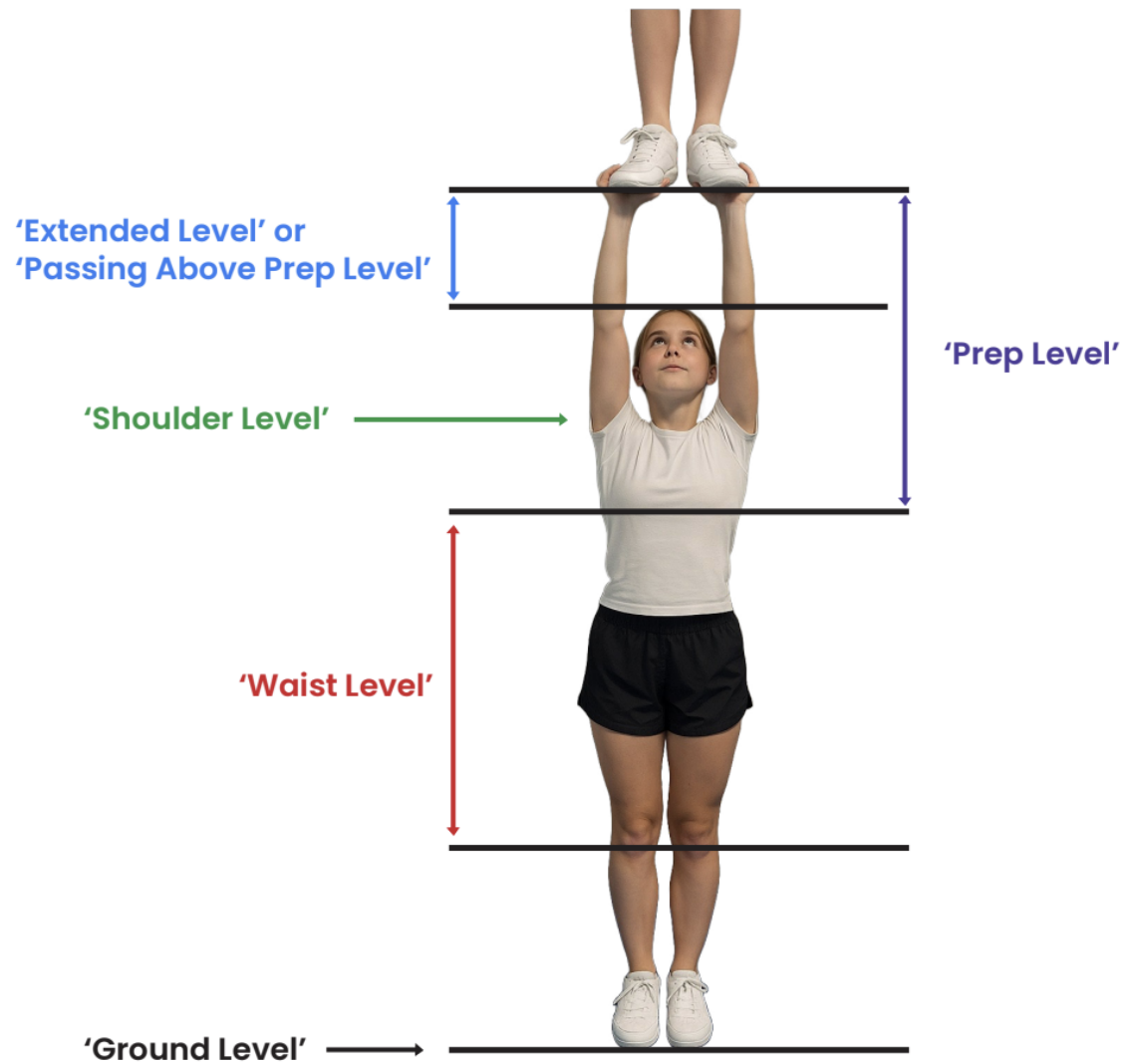
Tumbling avec élan (*Running Tumbling*): Habileté(s) de tumbling réalisée(s) à partir d'un pas vers l'avant, d'un pas d'appel ou d'un élan, afin d'obtenir de l'impulsion pour exécuter l'habileté de tumbling.

Twist (*Full*): Rotation de 360 degrés.

Rotation/Twist (*Twist/Twisting*): Rotation autour de l'axe vertical du corps (axe vertical = tête aux orteils). Les **twists en tumbling** incluent les habiletés où l'athlète effectue une rotation des hanches par-dessus la tête autour de l'axe vertical de son corps. Les **twists en stunts** sont comptés sur deux axes distincts, l'axe vertical (tête/pieds) et l'axe horizontal (à travers le nombril, dans une position non verticale). La rotation simultanée sur les deux axes sera comptée séparément et non de manière cumulative. Le nombre de tours (degrés de rotation) est déterminé par la rotation totale cumulative des hanches de la voltige par rapport à la surface de performance (une fois que le stunt arrive en position et que la voltige démontre un arrêt clair et défini, les athlètes peuvent enchaîner le stunt avec une autre rotation). Un squat des bases et/ou un changement de direction dans la rotation twist indique le début d'une nouvelle transition.

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

Out: Habileté de tumbling ou exécutée pendant une projection, où l'athlète exécute un salto tout en ouvrant ses bras et ses jambes dans une position de X pendant l'inversion.



RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX DE SÉCURITÉ ET SPÉCIFICATIONS DE ROUTINE

1. Tous les athlètes doivent être supervisés durant toutes les fonctions officielles par un directeur/entraîneur qualifié.
2. Les entraîneurs doivent exiger la maîtrise des compétences avant toute progression. Les entraîneurs doivent prendre en considération l'individu, le groupe et l'équipe, ainsi que les niveaux de compétences. Toute équipe ne respectant pas les règles de sécurité ainsi que la réglementation se verra disqualifiée. Spirit Academy Cheer&Dance décline toute responsabilité si tout entraîneur/président manque à ses obligations.
3. Toutes les équipes, les entraîneurs, les gyms et les directeurs se doivent d'avoir un plan d'urgence en cas de blessure.
4. Pendant les entraînements, les activités de cheerleading ou pendant une performance, les athlètes et les entraîneurs ne peuvent être sous l'influence d'alcool, de stupéfiants, de substances améliorant la performance, de médicaments en vente libre ou toutes autres substances qui entravent la capacité de superviser ou d'exécuter une routine en toute sécurité.
5. Les athlètes doivent 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 (il est donc formellement interdit de pratiquer le cheerleading en dehors de la zone de compétition). Un tapis par-dessus une surface inappropriée n'est pas permis pour les habiletés techniques.
6. Les chaussures doivent avoir une semelle solide. Aucune botte et/ou pantoufles de gymnastique (ou similaire) ne sont autorisées.
7. Les ongles doivent être courts et sans danger de se blesser ou blesser un membre de son équipe. Les faux ongles sont également interdits.
8. Aucun bijoux ni piercings n'est autorisé (même recouverts). **Les strass appliqués sur les cheveux ou sur la peau sont interdits.** Les extensions de cheveux sont autorisées seulement si elles sont cousues, collées ou tenues à l'aide d'une barrette de gymnastique. Les casques de prévention des commotions sont autorisés, mais ils doivent être bien rembourrés par des coussinets et mous.
Exception: le bracelet médical est autorisé à condition qu'il soit collé au corps ou recouvert avec du ruban adhésif.
9. Tout appareil servant à augmenter la hauteur et utilisé pour propulser un athlète est interdit. Exception : Les planchers avec ressorts.
10. **Les accessoires ne sont pas autorisés durant votre routine.**
11. Tout morceau de vêtement/d'uniforme retiré volontairement et utilisé pour créer un effet visuel sera considéré comme un accessoire.
12. Les casquettes, les bandeaux et les foulards ne sont pas autorisés.
13. Les attelles, les orthèses de support et les immobilisations souples qui ne sont pas modifiées par rapport à la conception / production d'origine du fabricant ne nécessitent aucun rembourrage supplémentaire. Les attelles, les orthèses de support et les immobilisations souples qui ont été modifiées par rapport à la conception / production d'origine du fabricant doivent être rembourrés avec une mousse à cellules fermées et à récupération lente d'au moins un demi-pouce d'épaisseur si le participant est impliqué dans des stunts, des pyramides ou des projections. Un participant portant un plâtre rigide (Exemple : fibre de verre ou plâtre de paris) ou une chaussure/botte de marche ne peut pas être impliqué dans des stunts, des pyramides, du tumbling ou des projections.
14. Lorsqu'un élément (une habileté) est permis dans un niveau particulier, il est automatiquement permis dans un niveau supérieur. Lorsqu'un élément est interdit dans un niveau, il est automatiquement interdit dans le ou les niveaux inférieurs (précédents).
15. Les spotters requis pour toutes les habiletés doivent faire partie de votre équipe (être des membres de votre propre équipe) et doivent être formés avec la technique de spotting appropriée.
16. Les drops (tomber directement au sol) incluant, mais ne se limitant pas, sur les genoux, les cuisses, les fesses, le ventre, le dos ou en position grand-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. Les shushunovas sont acceptés.
Clarification: Les descentes absorbées par les mains ou les pieds ne seraient pas en violation flagrante de cette règle.

17. Le chronomètre débutera lors du premier mouvement, voix ou note de musique, selon la première éventualité. Le chronomètre s'arrêtera lors du dernier mouvement, voix ou note de musique, selon la dernière éventualité. il n'y a pas de temps minimal pour la durée d'une routine. Les routines de compétition ne peuvent pas dépasser 2 minutes 30 secondes (2:30).

Clarification 1 : Les routines de la division sans tumbling (Non Tumbling) sont d'une durée maximale de deux (2) minutes.

Clarification 2: Les routines de la division Globale (Global) sont d'une durée maximale de 3 minutes 30 secondes (3 :30), ce qui inclus 30 à 40 secondes pour la partie cheer, 20 secondes maximum pour se déplacer de la partie cheer à la partie musicale de la routine et un maximum 2 minutes 30 secondes pour la partie musicale de la routine.

18. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autre que les cheveux) sur la surface de performance lorsque la routine 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.

19. 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.

20. Pendant les pratiques ou les performances, un athlète ne doit pas avoir de gomme à mâcher, de bonbon, de pastille contre la toux ou tout autre objet comestible ou non, qui peut provoquer un étouffement.

21. Toute musique, parole ou geste vulgaire (ou grossier) sera pénalisé. Les blasphèmes, les paroles indécentes, les propos/gestes racistes ou à connotation sexuelle et les chorégraphies suggestives ou inappropriées seront pénalisés.

22. Toutes les compétences doivent débuter et se terminer dans les limites du terrain de compétition. Les limites du terrain correspondent à la surface de performance, au tapis de tumbling et de toute frontière supplémentaire qui délimite le tapis de tumbling.

23. Le port de lunettes de vue doit être adapté à la pratique sportive (lunettes de sport anti-choc avec bandeau à l'arrière de la tête pour le bon maintien de celles-ci durant la routine)

TUMBLING						
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
A. GÉNÉRAL Peut sauter/rebondir par-dessus un individu; Peut rebondir des pieds jusqu'à une transition de stunt; Ne peut pas rebondir jusqu'à la position inversée ou passer par une position inversée ; PAS de tumbling par-dessus, en-dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire; PAS de tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire.	Rebond ½ tour jusqu'à la position sur le ventre permis Aucun plongeon permis	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeurs ne peuvent pas impliquer de twist	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeurs ne peuvent pas impliquer de twist	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeurs ne peuvent pas impliquer de twist	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeurs ne peuvent pas impliquer de twist	Les plongeurs ne peuvent pas impliquer de rotation twist t
B. À L'ARRÊT	Habiletés restant en contact physique constant avec la surface de performance, par exemple : roues, roulades, renversements, équilibres Les roues sautées sont permises	Flic seul Pas de tour ou de twist après un flic ouverture (menichelli/flic step-out); Pas d'habiletés de saut en combinaison immédiate avec flic; Pas de twist dans une habileté aérienne excepté pour la rondade	Séries de flic; Saut combiné au(x) flic(s); PAS de salto de permis; PAS de twist dans une habileté aérienne excepté pour la rondade	Saltos groupés à l'arrêt et saltos groupés précédés de flic(s); 1 Salto et 0 twist; PAS de tumbling permis après un salto groupé; Roues sans main, saut-de-main sans main et Onodi sont permis; PAS de saut et Salto connectés ou de saltos consécutifs	Saut et Salto connectés; Jusqu'à 1 Salto et 0 twist	Jusqu'à 1 salto et 2 twists; Si dépasse plus d'1 twist, doit être précédé par minimum 2 habiletés se déplaçant vers l'arrière sans twist (l'une de ces habiletés doit être un flic, exclut les roulades arrière montées en équilibre); PAS de salto avec twist enchainé d'une habileté impliquant deux twists; PAS de salto avec twist après une habileté impliquant deux twists.

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

STUNTS-PAGE 1

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
A. SPOTTERS	Au niveau des épaules et plus haut; Stunt au sol; Exceptions: Assis-épaules, Stunt en T, Stunts seulement supportés à la taille	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt au sol	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt à une seule base avec plusieurs voltiges requiert un spotter pour chaque voltige	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt à une seule base avec plusieurs voltiges requiert un spotter pour chaque voltige	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt à une seule base avec plusieurs voltiges requiert un spotter pour chaque voltige	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt à une seule base avec plusieurs voltiges requiert un spotter pour chaque voltige
B. HAUTEUR DE STUNT PAS de stunt en extension à une seule base (assisté ou non) pour les catégories U12 et moins (peuvent passer au-dessus du niveau des épaules si permis).	Stunt à 1 jambe au niveau de la taille; Stunt à 2 jambes au niveau des épaules (peut passer au-dessus du niveau des épaules); Stunt à 1 jambe au niveau des épaules avec une base additionnelle ayant la connexion main / bras avec la voltige, et ce, avant l'initiation du stunt; Montée 1 pied à la fois dans un shoulder stand; PAS de stunt à une seule base avec plusieurs voltiges	Stunt à 1 jambe au niveau des épaules (peut passer au-dessus du niveau des épaules); Stunt à 2 jambes au-dessus du niveau des épaules; PAS de stunt à une seule base avec plusieurs voltiges	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules
C. TRANSITION	Doit rester en contact avec au moins une base; Pas de leap frog, ni aucune de ses variations	Doit rester en contact avec au moins une base	Doit rester en contact avec au moins une base, sauf si permis comme mouvement de relâche	Doit rester en contact avec au moins une base, sauf si permis comme mouvement de relâche	Voir mouvements de relâche	Voir mouvements de relâche
D. ROTATION TWIST	Jusqu'à ¼ de twist; EXCEPTIONS : Rebond ½ tour à une position sur le ventre; tour enroulé; Jusqu'à ½ tour s'il débute et se termine sur la surface	Jusqu'à ½ twist; EXCEPTION : Log roll avec un seul twist complet, sans aucune habileté supplémentaire,	Jusqu'à 1 twist à stunt au niveau des épaules ou plus bas; Jusqu'à ½ twist à stunt à une jambe en extension ; Jusqu'à 1 twist à	Jusqu'à 1½ twist à stunt au niveau des épaules ou plus bas; Jusqu'à 1½ twists à stunt à deux jambes en extension; Jusqu'à 1 twist à	Jusqu'à 2 twists à stunt au niveau des épaules ou plus bas; Jusqu'à 2 twists à stunt à 2 jambes en extension; Jusqu'à 1 ½ twist à stunt à une	Jusqu'à 2 ¼ twists

	d'exécution et est seulement soutenu à la taille	qui débute et termine en position cradle	stunt à deux jambes en extension	stunt à une jambe en extension	jambe en extension	
--	--	--	----------------------------------	--------------------------------	--------------------	--

E.MOUVEMENT DE RELÂCHE Requièrent 3 attrapeurs pour les stunts à bases multiples et 2 attrapeurs pour les stunts à une seule base qui atterrissent en position horizontale; Ne peuvent pas atterrir en position inversée; Ne peuvent pas intentionnellement se déplacer; Doivent retourner à la(les) base(s) d'origine; PAS de salto libre (voir exception pour le niveau 6).	Pas permis, sauf pour les démontages	Pas permis, sauf pour les démontages, les projections et les log rolls avec 1 twist complet, sans aucune habileté supplémentaire, qui débutent et terminent en position cradle	Débutent au niveau de la taille ou plus bas et terminent au niveau des épaules ou plus bas; Ne peuvent pas dépasser le niveau des bras en extension; 1 habileté et 0 rotation twist EXCEPTION : Log rolls jusqu'à 1 twist, doivent atterrir en position cradle, en position à plat sur le dos ou sur le ventre; PAS d'hélicoptères; Ne peuvent pas inclure d'inversions	Doivent débuter au niveau des épaules ou plus bas s'ils terminent en extension; Ne peuvent pas dépasser le niveau des bras en extension; 2 habiletés; Hélicoptères avec 180 degrés de rotation horizontale et 0 twist, 3 attrapeurs; D'une position inversée à non inversée avec 0 twist permis, requiert un spotter si atterrit au niveau des épaules ou plus haut; PAS de twist permis s'ils débutent ou terminent en extension; Ne peuvent pas passer par une position inversée	Ne peuvent pas dépasser 18 po (46 cm) au-dessus du niveau des bras en extension des bases; Hélicoptères avec 180 degrés de rotation horizontale, 3 attrapeurs; D'une position inversée à non inversée avec 0 twist permis, requiert un spotter si atterrit au niveau des épaules ou plus haut; Ne peuvent pas passer par une position inversée	Ne peuvent pas dépasser 18 po (46 cm) au-dessus du niveau des bras en extension des bases; D'une position inversée à non inversée avec jusqu'à ½ twist permis, requiert un spotter si atterrit au niveau des épaules ou plus haut; Hélicoptères avec 180 degrés de rotation horizontale, 3 attrapeurs; Ne peuvent pas passer par une position inversée EXCEPTION (Exclut U16 niveau 6): les rewinds sont permis (1 salto, 0 twist), requièrent minimum 1 attrapeur et 1 spotter pour les stunts à une seule base et minimum 2 attrapeurs et 1 spotter pour les stunts à bases multiples. Les lancées de type jambe/pied (toe/leg pitch) ou toutes autres lancées similaires pour initier l'habileté ne sont pas permises. Aucun
---	--------------------------------------	--	--	--	---	---

						tumbling avant le rewind
--	--	--	--	--	--	--------------------------

STUNTS-PAGE 2

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
F. INVERSIONS	Pas permis (un athlète inversé doit maintenir le contact avec le sol de performance).	Inversions à partir du niveau du sol qui transitionnent directement jusqu'à une position non inversée	Niveau des épaules Roulades suspendues qui dépassent ½ twist doivent atterrir en cradle	En extension	En extension	En extension

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

					extension jusqu'à stunt inversé au niveau des épaules	en extension jusqu'à stunt inversé au niveau des épaules
H. PAR-DESSUS/ EN DESSOUS Stunt ou individu qui passe par-dessus/ en-dessous d'un stunt ou un individu séparé	Bras et jambes permis	Bras et jambes permis	Bras et jambes permis	Individu sous un stunt; Stunt par-dessus un individu	Permis	Permis

PYRAMIDES-PAGE 1

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
A. GÉNÉRAL	Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages et sont permises jusqu'à deux personnes de hauteur; Le support principal de la voltige doit être une base sauf si permis comme transition relâchée; Les transitions relâchées ne peuvent pas entrer en contact avec d'autres stunts/pyramides relâchées; Les attrapeurs/spotters requis doivent être en position stationnaire, doivent maintenir un contact visuel avec la voltige tout au long de la transition et ne peuvent pas être impliqués dans aucune autre habileté ou chorégraphie lorsque la transition est initiée; Le poids de la voltige ne peut être supporté par un deuxième étage de pyramide.					
B. STRUCTURES	Stunt en extension à 2 jambes connecté à stunt au niveau des épaules ou plus bas avec connexion main/bras; Stunt à 1 jambe au niveau des épaules connecté à stunt au niveau des épaules ou plus bas avec connexion main/bras PAS de stunt en extension de connecté à un stunt en extension	Stunt à 1 jambe en extension connecté à stunt au niveau des épaules ou plus bas avec connexion main/bras; PAS de stunt en extension de connecté à un stunt en extension Les bracers au niveau des épaules effectuant les connexions doivent avoir les deux pieds dans les mains des	Pas de stunt à 1 jambe en extension connecté à stunt en extension	Pas de stunt à 1 jambe en extension de connecté à stunt à 1 jambe en extension		
Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis pour les catégories U12 et moins; Lorsque requis, les personnes effectuant les connexions (bracers) / les connexions doivent être en contact avec la voltige lors de l'initiation de l'habileté et doivent le demeurer tout au long de l'habileté.						

	Les bracers au niveau des épaules effectuant les connexions doivent avoir les deux pieds dans les mains des bases sauf s'il s'agit d'un shoulder sit, Flat back, Assis-Écart ou Shoulder Stand	bases sauf s'il s'agit d'un shoulder sit, flat back, Assis-Écart ou Shoulder Stand				
C. TRANSITIONS NON-RELÂCHÉES	TWISTING- Jusqu'à ¼ twist INVERSIONS- Doivent respecter les règlements de stunt	TWISTING- Jusqu'à ½ twist Les log rolls ne peuvent pas être assistés par une autre voltige	TWISTING- Jusqu'à 1 twist (Un bracer au niveau des épaules est requis si la transition dépasse un ½ twist jusqu'à stunt à une jambe en extension)	TWISTING- Jusqu'à 1½ twists (doit être connecté à un bracer qui est au niveau des épaules ou plus bas si la transition dépasse 1 twist à stunt à une jambe en extension)	TWISTING- Jusqu'à 2 twists (doit être connecté à un bracer qui est au niveau des épaules ou plus bas si la transition dépasse 1½ twist à stunt à une jambe en extension)	TWISTING- Jusqu'à 2¼ twists INVERSIONS- Doivent respecter les règlements de stunt
Les connexions avec les bracers doivent être connectés à la personne supérieure au début de l'initiation de la compétence et rester en contact tout au long de la compétence		INVERSIONS- Doivent respecter les règlements de stunt	INVERSIONS- Doivent respecter les règlements de stunt. EXCEPTION : une voltige peut passer par une position inversée, elle doit rester en contact avec une base et un bracer au niveau des épaules ou plus bas tout le long de la transition. Doit débiter et se terminer au niveau des épaules ou plus bas.	INVERSIONS- Doivent respecter les règlements de stunt	INVERSIONS- Doivent respecter les règlements de stunt	

PYRAMIDES-PAGE 2

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
D. TRANSITIONS RELÂCHÉES Le contact doit être maintenu avec la/les même(s) bracer tout au long de la transition; Un contact avec une base sur le sol de performance doit être effectué avant que le contact avec le bracer soit relâché (ceci n'inclut pas l'uniforme ou les cheveux); Si 2 bracers sont requis, ils doivent être positionnés sur deux côtés distincts du corps; Ne peuvent pas être connectées à des voltiges au-dessus du niveau des épaules; Les inversions/saltos soutenus ne peuvent pas se diriger vers le sol lorsqu'inversés	Pas permis sauf les démontages	Pas permis sauf les démontages et les projections Les log rolls ne peuvent pas être assistés par une autre voltige	NON-INVERSÉES Requièrent 2 bracers (1 doit avoir une connexion main/bras à main/bras, l'autre doit avoir une connexion main/bras à main/bras ou une connexion main/bras à pied/partie inférieure de la jambe); Doivent avoir 2 attrapeurs; ne peuvent pas changer de bases. EXCEPTION : Les mouvements de relâche permis en tant que stunt peuvent être connectés à un seul bracer; les mouvements de relâche jusqu'en extension avec un bracer doivent provenir du niveau des hanches ou plus bas avec une connexion main/bras	NON-INVERSÉES 1 bracer; 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotter) TWISTING 1 ½ twists avec 1 bracer; 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotter). INVERSIONS/SALTOS SOUTENUS 2 bracers; Jusqu'à 1¼ salto, 0 twist; Ne peuvent pas changer de bases; 3 attrapeurs; EXCEPTION : Les saltos soutenus qui atterrissent dans une position verticale au niveau des épaules ou plus haut requièrent un minimum de 1 attrapeur et 2 spotters; EXCEPTION : Les mouvements de relâche permis en tant que stunt peuvent être connectés à un seul bracer	NON-INVERSÉES 1 bracer; 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotter) TWISTING 2 ¼ twists; 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotter) INVERSIONS/SALTOS SOUTENUS 1 bracer; Jusqu'à 1 ¼ salto, 0 twist; 3 attrapeurs EXCEPTION: Les saltos soutenus qui atterrissent dans une position verticale au niveau des épaules ou plus haut requièrent un minimum de 1 attrapeur et 2 spotters;	NON-INVERSÉES 1 bracer; 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotter) TWISTING 2 ¼ twists; 2 attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotter) INVERSIONS/SALTOS SOUTENUS 1 bracer; Jusqu'à 1¼ salto et ½ twist ou ¾ salto et jusqu'à 1 twist; 3 catchers; EXCEPTION: Les saltos soutenus sans twist qui atterrissent dans une position verticale au niveau des épaules ou plus haut requièrent un minimum de 1 attrapeur et 2 spotters;
			TWISTING 1 twist			

			2 bracers avec connexions main/bras			
			INVERSIONS SOUTENUES Pas permises			
E. PAR-DESSUS/ EN DESSOUS	Bras et jambes permis	Bras et jambes permis Une voltige ne peut	Bras et jambes permis Une voltige ne peut	Pas de stunt par-dessus un stunt séparé		

DÉMONTAGES ET PROJECTIONS

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
A. GÉNÉRAL - DÉMONTAGE	Les démontages cradle de stunts à une seule base requièrent 1 spotter avec au moins une main/ un bras supportant la voltige de la taille jusqu'au niveau des épaules; Les démontages cradle de stunts à bases multiples requièrent 2 attrapeurs et 1 spotter supportant la voltige de la taille jusqu'au niveau des épaules; Les démontages cradle de stunts à une seule base soutenant plusieurs voltiges requièrent 2 attrapeurs pour chaque voltige, ces attrapeurs et bases doivent être en position stationnaire avant l'initiation du démontage; Pas de démontages avec salto libre ou assisté					
B. DÉMONTAGES	Pop downs en ligne droite, démontages cradle en ligne droite; PAS de cradle à partir du niveau de la taille, de projection turbo ou de démontage à partir de plus haut que le niveau des épaules dans les pyramides.	Pop downs en ligne droite, démontages cradle en ligne droite et démontage cradle avec ¼ twist; PAS de cradle à partir du niveau de la taille dans la catégorie U8.	1¼ twist ou 1 truc/habilité à partir d'un stunt à 2 jambes; Démontage cradle avec ¼ de tour d'un stunt à 1 jambe; Tous les démontages impliquant 1 truc et qui proviennent du niveau des épaules ou plus haut doivent atterrir en cradle; Pas de démontages à partir d'une position inversée.	2¼ twists à partir d'un stunt à 2 jambes; 1¼ twist à partir d'un stunt à 1 jambe; Ne doit pas dépasser 2 trucs/habilités; Les démontages à partir d'une position inversée ne peuvent pas impliquer de twist.	2 ¼ twist; Ne doit pas dépasser 3 trucs/habilités; Si dépasse 1½ twist, aucune autre habileté permise Les démontages à partir d'une position inversée ne peuvent pas impliquer de twist.	2 ¼ twists Les démontages à partir d'une position inversée peuvent impliquer jusqu'à ½ twist.
A. GÉNÉRAL - PROJECTIONS	Minimum de 3 bases et un maximum de 4 bases qui lancent/projettent la voltige, une base doit être située derrière la voltige; La voltige doit être rattrapée en position cradle par minimum 3 bases d'origine, dont une base positionnée à la tête et les épaules de la voltige; PAS de projections impliquant un salto, une position inversée ou qui se déplacent intentionnellement					

B. PROJECTIONS	Pas permis incluant les cradle à partir du niveau de la taille et les projections turbos.	Projection en ligne droite PAS de projections dans la catégorie U8.	1 truc/habileté ou jusqu'à 1¼ twist EXCEPTION: Boule X La position arquée ne compte pas comme une habileté.	2 ¼ twists; Ne doit pas dépasser 2 trucs/habiletés	2 ½ twists; Ne doit pas dépasser 3 trucs/habiletés Si dépasse 1½ twists, pas d'autres habiletés permises.	2 ½ twists
-----------------------	---	--	---	--	--	------------

NIVEAU 7

TUMBLING

A. GÉNÉRAL	Peut sauter/rebondir par-dessus un individu; Peut rebondir des pieds jusqu'à une transition de stunt; Lorsque l'athlète rebondit jusque dans une transition de stunt, il ne peut pas rebondir jusqu'à la position inversée ou passer par une position inversée (EXCEPTION : roue rewind, rondade rewind et flic arrière à l'arrêt rewind sont permis. Aucune autre habileté de tumbling n'est permise avant la roue, la rondade et le flic arrière à l'arrêt); PAS de tumbling par-dessus, en-dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire; PAS de tumbling en tenant ou en étant en contact avec un accessoire. Les plongeurs ne peuvent PAS impliquer de twist.
B. À L'ARRÊT	Jusqu'à 1 Salto et 2 twists; Si dépasse 1 twist, doit être précédé par au moins 1 habileté se déplaçant vers l'arrière sans twist. PAS d'habileté avec twist après une habileté impliquant 2 twists
C. AVEC ÉLAN	Jusqu'à 1 Salto et 2 twists. PAS d'habileté avec twist après une habileté impliquant deux twists

STUNTS

A. Spotters	Stunts soutenus par un seul bras au-dessus du niveau des épaules, autre que les cupies ou les libertés; Lorsque la montée/la transition inclut un mouvement de relâche avec plus d'un twist, un mouvement de relâche débutant ou terminant en position inversée qui se termine au niveau des épaules ou plus haut ou un salto libre; Stunt où la voltige est en position inversée au-dessus du niveau des épaules; Lorsque la voltige est relâchée, à partir d'au-dessus du niveau du sol jusqu'à stunt à un bras; Une lancée de style Coed à une nouvelle base (la base qui lance la voltige peut devenir le spotter); Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges doivent avoir un spotter séparé pour chacune des voltiges.
B. HAUTEUR DE STUNT	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules.
C. ROTATION TWIST	2 ¼ twists

D. MOUVEMENTS DE RELÂCHE	Ne peuvent pas excéder plus de 18 po (46 cm) au-dessus du niveau des bras en extension; Ne peuvent pas atterrir dans une position inversée (EXCEPTIONS: Un équilibre au sol peut être relâché jusque dans un stunt de style mains à mains avec 0 twist et 0 salto; Mouvement de relâche à partir du niveau des épaules ou plus bas jusque dans une position inversée au niveau des épaules avec 0 twist et 0 salto); Doivent retourner à leurs bases d'origine (EXCEPTION 1: Une lancée de style Coed à une nouvelle base,, si le stunt est lancé par une seule base et attrapé par au moins une base qui n'est pas impliquée dans aucune autre habileté ou chorégraphie au moment où la transition est initiée. La base d'origine peut devenir le spotter. EXCEPTION 2: Une lancée d'un stunt à une seule base, avec plusieurs voltiges, la base d'origine peut devenir le spotter.); Les hélicoptères jusqu'à maximum 180 degrés de rotation, avec au moins 2 attrapeurs, dont 1 placé à la tête et les épaules de la voltige; ne peuvent pas intentionnellement se déplacer, sauf pour les exceptions mentionnées ci-dessus.
E. REWINDS/ TRANSITIONS AVEC SALTOS LIBRES	Doivent retourner à leurs bases d'origine. S'ils proviennent du niveau du sol: 1¼ de salto et 1¼ twist; Lancée de style jambe/pied (toe pitch, leg pitch) ou tout autre type de lancée similaire est AUTORISÉE pour initier les habiletés impliquant des saltos libres; Roue rewind, rondade rewind et simple flic arrière à l'arrêt rewind sont permis, sans aucune autre habileté de tumbling avant la roue, la rondade et le flic à l'arrêt. S'ils proviennent de stunt: 1¼ de salto et ½ twist; Peuvent seulement être initiés à partir du niveau des épaules et doivent atterrir en position cradle ou en position horizontale ou en position debout sur la surface de performance (si atterrissent sur la surface de performance, doivent suivre les règlements de démontage). Un salto impliquant moins d'une rotation requiert 2 attrapeurs, si dépasse plus d'une rotation, l'habileté requiert 3 attrapeurs.
F. INVERSIONS	Les inversions qui vont vers le bas, qui proviennent de plus haut que le niveau des épaules, requièrent au moins 2 attrapeurs. La voltige doit maintenir le contact avec une base ou une autre voltige. EXCEPTIONS: Descente contrôlée d'un stunt inversé jusqu'au niveau des épaules, passer au-dessus du niveau des épaules jusqu'au niveau des épaules ou à partir d'une position non-inversée en extension jusqu'à stunt inversé au niveau des épaules.

NIVEAU 7	
PYRAMIDES	
A. GÉNÉRAL	Jusqu'à 2 ½ de haut. EXCEPTION : Les pyramides de style la tour sont permises.
B. Spotters	Doit respecter les règlements de spotters de stunts. EXCEPTION : Les stunts à un seul bras en extension, connectés les uns aux autres (pyramide de style paperdoll), requièrent un spotter pour chaque voltige. Pyramides 2 ½ : Il doit y avoir un spotter en avant et en arrière de chaque voltige qui se trouve à l'étage le plus haut tout le temps que la voltige est à l'étage 2 ½. Les spotters peuvent être légèrement sur le côté, mais doivent demeurer dans une position pour spotter adéquatement la voltige, doivent avoir un contact visuel constant avec la voltige tout le temps qu'elle est à l'étage 2 ½ et ne peuvent pas être le support principal de la pyramide. PYRAMIDE 2 ½ AVEC VOLTIGE EN POSITION HORIZONTALE: spotters doivent être positionnés sur 2 des 4 côtés de la pyramide et ne peuvent pas être situés sur le côté des pieds/jambes de la voltige. PYRAMIDE DE STYLE TOUR : requiert un spotter, qui n'est pas en contact avec la pyramide derrière la voltige. Si une base est nécessaire pour assister l'étage du milieu, un spotter additionnel, qui n'est pas en contact avec la pyramide, est requis.

C. MONTÉES/ TRANSITIONS AVEC SALTOS LIBRES	À partir du niveau du sol, il est permis d'effectuer 1 salto et 1 twist ou 0 salto et 2 ¼ twists. À partir d'au-dessus du niveau du sol, il est permis d'effectuer 1¼ salto et 0 twist ou 0 salto et 2 twists. Ne peuvent pas atterrir dans une position inversée; ne peuvent pas dépasser significativement la hauteur prévue pour ce type d'habileté; ne peuvent pas passer par-dessus, en-dessous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
D. MOUVEMENTS DE RELÂCHE	Peut passer plus haut que 2 ½ de hauteur dans une transition; Si relâchée par une base deuxième étage de la pyramide et rattrapée par une base du deuxième étage, la personne qui la rattrape doit être la même personne qui l'a relâchée au départ; Ne peuvent pas atterrir dans une position inversée. Ne peuvent pas passer par-dessus, en-dessous ou à travers un accessoire. Les mouvements de relâche à partir d'une pyramide 2 ½ ne peuvent pas atterrir dans une position inversée; Jusqu'à 0 salto et 1 twist. Requièrent 2 attrapeurs.
E. INVERSIONS	Permis jusqu'à 2 ½ de hauteur; Les inversions vers le bas provenant de plus haut que le niveau des épaules requièrent au moins 2 attrapeurs et doivent maintenir le contact avec une base ou une autre voltige.
F. MOUVEMENTS DE RELÂCHE AVEC INVERSIONS/ SALTOS SOUTENUS	Jusqu'à 1¼ salto et 1 twist; Requièrent 1 bracer au niveau des épaules ou plus bas pour les pyramides 2 de haut, ; 2 attrapeurs (EXCEPTION: Si atterrit dans une position verticale au niveau des épaules ou plus haut, requiert 1 base et 1 spotter additionnel); Les inversions soutenues jusqu'à 2 ½ de haut peuvent être attrapées par 1 personne; La base/le spotter doit être en position stationnaire, doit maintenir un contact visuel constant avec la voltige tout au long de la transition et ne peut être impliqué dans aucune autre habileté ou chorégraphie lorsque la transition est initiée.

NIVEAU 7	
DÉMONTAGES	
A. GÉNÉRAL	Voir démontages dans le glossaire.
B. EXIGENCES	DÉMONTAGES DE STUNTS JUSQU'À POSITION CRADLE: Jusqu'à 2 ¼ twists; Les démontages qui excèdent 1¼ twist requièrent un spotter qui assiste au cradle; Dans les démontages cradle d'un stunt à une seule base avec plusieurs voltiges, il doit y avoir 2 attrapeurs pour chacune des voltiges et doivent être en position stationnaire avant l'initiation du démontage; Les démontages cradle d'un stunt à un bras impliquant 1 twist doivent avoir 1 spotter qui assiste le cradle avec au moins un bras/main supportant la tête et les épaules de la voltige; Les démontages avec salto libre qui atterrissent en position cradle peuvent effectuer jusqu'à 1 ¼ salto et ½ twist, doivent provenir du niveau des épaules et requièrent au moins 2 attrapeurs, dont 1 est une base d'origine; Les démontages impliquant un salto arrière doivent atterrir en position cradle. DÉMONTAGES DE STUNT JUSQU'À LA SURFACE DE PERFORMANCE: jusqu'à 2 ¼ twists; Les démontages qui excèdent 1¼ de twist requièrent 2 attrapeurs ou 1 attrapeur et 1 spotter; Les démontages impliquant un salto libre sont seulement vers l'avant, jusqu'à 1 salto avant et 0 twist, doivent avoir un spotter et doivent provenir du niveau des épaules. DÉMONTAGES DE PYRAMIDE 2 DE HAUT JUSQU'À POSITION CRADLE: doivent respecter les règlements des démontages de stunt. DÉMONTAGES DE PYRAMIDE 2 ½ DE HAUT JUSQU'À POSITION CRADLE: Jusqu'à 2¼ twists; requièrent 2 attrapeurs dont en position stationnaire lors de l'initiation du démontage; ¾ de salto vers l'avant et jusqu'à ½ twist, requiert 2 attrapeurs, une personne de chaque côté de la voltige, dont 1 doit être stationnaire lorsque le démontage est initié. DÉMONTAGES DE PYRAMIDE 2 ½ DE HAUT JUSQU'À LA SURFACE DE PERFORMANCE: jusqu'à 1¼ twists et doivent être assistés par 2 attrapeurs ou 1 attrapeur et 1 spotter.

PROJECTIONS	
A. GÉNÉRAL	Minimum de 3 et maximum de 4 bases; Une base doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut l'assister dans sa préparation/montée (EXCEPTION 1 : Lors d'une projection d'un groupe de bases à un autre groupe de bases/atrapeurs. EXCEPTION 2 : Les projections impliquant des Arabians). Les projections doivent provenir du niveau du sol et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée en position cradle par minimum 3 bases, dont 1 positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et des épaules.
B. EXIGENCES	Les projections n'impliquant pas de salto ne peuvent excéder plus de 3 ½ twists; Les projections avec salto sont permises jusqu'à 1¼ salto et 2 habiletés additionnelles. La position groupée, carpée ou tendue n'est pas comptée dans les deux habiletés supplémentaires.
C. GROUPE À GROUPE (Flyover/projection travel)	Les voltiges qui sont projetées à une autre équipe de bases doivent être lancées par 3 ou 4 bases stationnaires et doivent être attrapées en position cradle par au moins 3 bases stationnaires. Les atrapeurs ne peuvent pas être impliqués dans aucun autre élément de la chorégraphie, doivent avoir un contact visuel avec la voltige quand la projection est initiée et doivent garder le contact visuel pendant toute la projection. La projection est permise jusqu'à 0 salto et 1½ twists ou ¾ de salto avant et 0 twist.

SANS-TUMBLING	
A. GENERAL	Doit respecter les règles générales de sécurité/les exigences courantes et les règles de niveau.
B. TUMBLING	PAS permis. EXCEPTIONS: Les roulades avants, les équilibres, les roues et les rondades sont permises pour les stunts ou les changements de formations et doivent respecter les règlements des inversions appropriées au niveau.

IV. ADAPTIVE ABILITIES TEAM (CHEER)

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Retrouvez la réglementation générale et les règles de sécurité du Super Spirit sur notre site internet <https://www.spiritacademycheerdance.com/super-spirit-zone-coachs>

	Nombre d'athlètes	Nombre de coaches autorisés	Timing
ABILITIES	5 à 24 (spotters inclus)	4	max 2:30 min

**Spotter : un spotter peut intervenir dans la routine, notamment dans l'assistance des descentes.*

En abilities : un spotter peut intervenir dans la routine, notamment dans l'assistance motrice et technique des stunts.

A. SPÉCIFICITÉS ABILITIES

Les différents types de handicaps pour les équipes abilities sont les suivants :

- **Handicap moteur / déficience motrice** : ensemble des troubles pouvant entraîner une atteinte partielle ou totale de la motricité, notamment des membres supérieurs et/ou inférieurs (difficultés pour se déplacer, conserver ou changer une position, prendre et manipuler, effectuer certains gestes).
Certaines déficiences motrices d'origine cérébrale peuvent également provoquer des difficultés pour s'exprimer, sans altération des capacités intellectuelles.
Exemples (non exhaustifs) : Lombalgie, TMS (Troubles musculo-squelettiques), rhumatisme, malformation, paralysie, AVC (Accident vasculaire cérébral), amputation, etc.
- **Handicap / déficience sensorielle** : Les déficiences sensorielles concernent la vue et l'audition.
Exemples (non exhaustifs) : aveugles, cécité, malvoyance, rétinopathie diabétique ou pigmentaire, glaucome, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), cataracte, daltonisme. personnes malentendantes, sourdes avec surdité légère à profonde, acouphènes etc.
- **Troubles d'apprentissage** : déficience des grandes fonctions cérébrales supérieures que sont l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives et perceptives, le raisonnement, le jugement, le langage.
Exemples (non exhaustifs) : Troubles du déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH), troubles spécifiques du langage et de l'apprentissage (troubles DYS), Troubles du spectre de l'autisme (TSA), etc.
- **Handicap mental et déficient intellectuel** : réduction des facultés intellectuelles qui prend des formes très variables. Elle se caractérise par une difficulté à comprendre, un faible contrôle de l'affectivité, un développement psychologique plus ou moins perturbé associé à des difficultés d'ordre spatio-temporel.
Exemples (non exhaustifs) : Trisomie 21, syndrome de l'X fragile, polyhandicap, etc.

- **Les maladies chroniques évolutives ou invalidantes** : Toutes les maladies respiratoires, digestives, parasitaires, infectieuses (diabète, hémophilie, sida, cancer, hyperthyroïdie, etc.) peuvent entraîner une restriction d'activité (motrice, quantité de travail à accomplir, durée de l'intensité pour le réaliser) ou des contraintes plus ou moins importantes.

Elles peuvent être momentanées, permanentes ou évolutives.

Exemples (non exhaustifs) : Hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, diabète, eczéma, cancer, épilepsie, VIH, asthme sévère, insuffisance rénale chronique, maladie de Crohn, polyarthrite rhumatoïde, allergies sévères, hépatites, fibromyalgie, arthrite, sclérose en plaques, narcolepsie, drépanocytose, mucoviscidose, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, etc.

ATTENTION ! : Les équipes abilities doivent comporter un **minimum de 25% d'athlètes en situation de handicap**.

Un justificatif est à déposer lors de l'inscription dans le lien drive qui vous sera communiqué afin de vérifier le pourcentage exigé.

Exemples de calcul :

→ Pour une équipe composée de 10 athlètes, le nombre d'athlètes en situation de handicap doit être de 3.

$$10 \text{ athlètes} \times 25\% = 2,5$$

→ Pour une équipe composée de 9 athlètes, le nombre d'athlètes en situation de handicap doit être de 2.

$$9 \text{ athlètes} \times 25\% = 2,25$$

2. COMPOSITION DES ÉQUIPES

ALL GIRL : pas d'homme dans l'équipe.

COED : minimum 1 homme.

A. CROSSOVERS

La **politique de crossovers** définit pour la compétition Super Spirit pour la saison 2026 - 2027 est la suivante :

- un athlète peut faire 2 passages au maximum
- un athlète ne peut pas faire 2 passages au sein d'une même catégorie
- les crossovers doivent respecter les règles d'âge de chaque division

Clarification : un athlète ne peut pas faire 2 partner stunt ou 2 group stunt ou 2 routines en cheerleading ou 2 routines en abilities.

Exemple : un athlète peut concourir en abilities dans la division Spirit et concourir en partner stunt.

B. REMPLAÇANTS / ALTERNATES

- Pour les équipes composées de 5 à 10 athlètes : 2 remplaçants maximum
- Pour les équipes composées de 11 à 15 athlètes : 3 remplaçants maximum
- Pour les équipes composées de 16 athlètes et + : 4 remplaçants maximum

Les remplaçants doivent respecter les règles d'âge de chaque division.

C. SAFETY MAN

Aucun safety man ne peut être ajouté à l'effectif de l'équipe. Spirit Academy ne mettra pas à disposition de safety man sur la compétition.

D. SPOTTERS

Les coachs ou assistants peuvent être intégrés dans la routine en tant que spotter. Un spotter peut intervenir dans la routine, notamment dans l'assistance motrice et technique des stunts.

3. DIVISIONS - ADAPTIVE ABILITIES

Divisions*	Niveaux	Années de Naissance	Âges	Genres	Total des membres
Super (U16 et moins)	0, 1, 2	2009 - 2019	6 - 16 ans	Femme/Homme	5 - 24 athlètes
Spirit (U16 et plus)	0, 1, 2	2009 et avant	16 ans et +	Femme/Homme	5 - 24 athlètes
Divisions*	Niveaux	Années de Naissance	Âges	Genres	Total des membres
Academy	0, 1, 2	2019 et avant	6 ans et +	Femme/Homme	5 - 24 athlètes

Adaptive Abilities : Les règles doivent suivre les règles de International Cheer Union (ICU).

Adaptive Abilities : will follow ICU rules

Divisions	Niveaux	Année de Naissance	Âges	Genre	Total des membres
IASF Adaptive Abilities	Suivre les règles ICU	2014 ou avant	12 ans et plus	Femme/Homme	10 - 24 athlètes

**Il n'y a pas de surclassements d'athlètes possibles.*

V. RÉGLEMENTATION ABILITIES

1. RÈGLES GÉNÉRALES ET DE SÉCURITÉ ABILITIES

A. Toutes les équipes abilities doivent être composées d'au moins 25 % d'athlètes porteurs d'un handicap ou plus par équipe.

Clarification : la qualification d'athlète abilities est soumise aux règles définies par Spirit Academy.

B. En stunt ou en pyramide, les athlètes en fauteuil roulant doivent avoir toutes les roues en contact avec le praticable avec une fixation anti-basculement supplémentaire et appropriée pour plus de sécurité.

Clarification : Une fixation anti basculement appropriée pour fauteuil roulant doit être en contact avec le fauteuil et le praticable comme point de contact supplémentaire.

C. Les athlètes en fauteuil roulant (ou appareil similaire) qui font des stunts et des pyramides doivent utiliser une ceinture de sécurité.

D. Tous les athlètes qui rattrapent et/ou assistent (spotter) une habileté doivent avoir une mobilité dans le bas de leur corps (avec ou sans utilisation d'un équipement de mobilité) pour absorber l'impact.

E. Tous les athlètes qui rattrapent et/ou assistent (spotter) une habileté doivent avoir au moins un bras étendu au-delà du coude pour aider adéquatement à sa réalisation.

F. Lors des mouvements de relâche et des descentes, si les bases d'origine ne sont pas capables de rattraper et/ou de maintenir l'habileté, les flyers peuvent être rattrapés par d'autres athlètes.

G. Des dispositifs de mobilité (c'est-à-dire des fauteuils roulants, des béquilles, etc.) peuvent être utilisés pour aider le flyer à monter dans un stunt et/ou une pyramide.

Exemple : Un flyer peut marcher sur n'importe quelle partie d'un fauteuil roulant, d'un appareil mobile et/ou sur une base supportant une béquille pour monter dans le stunt.

H. Tous les équipements de mobilité, prothèses et appareils orthodontiques sont considérés comme faisant partie de l'athlète. Si l'équipement doit être retiré, il est considéré comme un accessoire légal, le temps de l'exécution d'une ou plusieurs habiletés.

I. Les baskets toss ne sont pas autorisés.

2. GLOSSAIRE

Accessoire : tout ce qui est utilisé dans la chorégraphie de routine qui ne fait pas/ne faisait pas partie à l'origine du costume.

Clarification : Pour les divisions abilities, tout l'équipement de mobilité, les prothèses et les appareils orthopédiques sont considérés comme faisant partie de l'athlète, à moins qu'ils ne soient retirés, auquel cas ils sont considérés comme des accessoires légaux, jusqu'à ce qu'ils soient remplacés ou rendus à l'athlète.

Aerial : une compétence de tumbling aérien, qui imite une roue exécutée sans poser les mains sur le sol.

Airborne : État ou compétence dans lequel l'athlète est libre de tout contact avec une personne et/ou la surface de performance. Aussi appelé saut de l'ange.

Back handspring step out : flip arrière pieds décalés arrivé en fente.

Compétences connectées/consécutives : action dans laquelle l'individu exécute des compétences en continu, sans étape, pause ou interruption entre les deux. (Exemple : 2 flips enchaînés ou double toe touch.)

Compétences inversées (exécutées par des individus) : compétence en position d'inversion c'est-à-dire dans laquelle la taille, les hanches et les pieds de l'individu sont plus hauts que sa tête et ses épaules. Cette compétence est caractérisée par un arrêt, un décrochage ou une pause.

Cradle : Descente où le flyer atterrit en position de berceau dans les bras des bases sous le niveau prep. Les jambes du flyer sont jointes et tendues, la tête est plus haute que le reste du corps. Les bras des bases passent sous le dos et les jambes.

Demi wrap around : Transition de stunt qui consiste en une seule base tenant le flyer en position “cradle”, libérant ensuite les jambes du flyer en les balançant autour de l’arrière de la base. La base enroule ensuite son bras libre autour des jambes du flyer, et le corps du flyer est enroulé à l’arrière de la base.

Division : Désignant la composition d'un groupe d'individus concurrents. (Exemple : Junior, Senior)

Flat back : Porté où le flyer est couché à l'horizontale sur le dos. Il est généralement soutenu par deux bases ou plus et un back.

Flip : Mouvement de gymnastique avec impulsion consistant à faire un saut par renversement arrière ou avant. La personne part de la position debout, elle saute sur ses mains, traverse en pont et revient debout.

Flyer : L'athlète porté par ses coéquipiers au-dessus de la surface de performance dans un stunt, une pyramide, un toss.

Ground stands : stunt où les bases sont sur le sol et les pieds du flyer sont dans les mains des bases ou le dos des bases.

Handstand : ATR (appui tendu renversé) : Une position inversée dans laquelle la tête, le cou et les épaules de l'individu sont directement alignés avec la surface de performance à un angle de 90 degrés.

Hélicoptères : Stunt où le flyer en position horizontale est lancé pour tourner autour d'un axe vertical (comme des pales d'hélicoptère) avant d'être rattrapé par les bases originales.

High: hauteur de la compétence

Individu de soutien : Individu qui exécute le rôle de base dans un stunt. Il a une compétence dans le cadre de « groupes ou de paires », qui soutient ou maintient le contact avec un individu exécutant (le flyer).

Inversion/Inversé : Position dans laquelle la taille, les hanches et les pieds de l'individu sont plus hauts que sa tête et ses épaules.

Inversion verticale (group stunt ou partner stunt) : Une compétence dans laquelle la taille, les hanches et les pieds du flyer sont plus hauts que sa propre tête et ses épaules et porte son poids direct sur la ou les bases(s). L'inversion peut être à l'arrêt, ou en mouvement.

Kick full twists : Habileté, généralement effectuée depuis un toss, qui comprend un kick (battement de jambe) et une rotation horizontale à 360 degrés. Un quart de tour effectué par le flyer pendant le kick est autorisé pour initier la rotation.

Knee table top : Position “à quatre pattes” : l'athlète se trouve sur les mains et les genoux sur le praticable. Lorsqu'une base soutient un flyer, la position “à quatre pattes” est un stunt au niveau de la taille.

Knee stands : stunt où les bases sont à genoux et le flyer est debout sur leurs cuisses. Les bases assurent le soutien en saisissant les orteils et les genoux du flyer.

Leap frog : Transition dans lequel le flyer est transféré d'un groupe de bases à un autre, ou retourne aux bases d'origine, en passant au-dessus du torse et à travers les bras tendus vers le haut de la base. Le flyer reste en position verticale et en contact continu avec la base pendant la transition. Les variations du leap frog impliquent un flyer passant au-dessus du torse d'une base et/ou d'un autre flyer.

Log/barrel roll : Un mouvement de relâche où le flyer est placé à l'horizontale et fait une rotation en vrille minimale de 360° (en restant parallèle à la surface de performance) puis est rattrapé

Niveau des épaules: hauteur moyenne désignée ; hauteur des épaules d'un individu debout, les jambes tendues. (Précision : il s'agit d'une hauteur approximative pour mesurer l'espace, elle n'est pas modifiée par une flexion, une inversion, etc.). Cela correspond à 1 high.

Niveau des hanches : hauteur des hanches d'une personne debout, jambes tendues. (Précision : il s'agit d'une hauteur approximative pour mesurer l'espace, elle n'est pas modifiée par une flexion, une inversion, etc.). Cela correspond à 0,5 high

Niveau de la tête : sommet de la tête d'un individu debout, les jambes droites. (Précision : il s'agit d'une hauteur approximative pour mesurer l'espace, elle n'est pas modifiée par une flexion, une inversion, etc.). Cela correspond à 1,5 high.

Partner stunt (exécuté par deux) : compétence dans laquelle un flyer et une base effectuent des stunts.

Prone : Position allongée sur le ventre effectuée par les flyers au sein du stunt.

Pick : Les deux jambes doivent être levées aussi haut que possible, serrées devant le buste du sauteur, en position de fermeture. Les bras sont parallèles aux jambes.

Prep : Stunt à deux jambes où le flyer est debout dans les mains des bases. Les mains des bases se trouvent au niveau des épaules. Le niveau prep correspond aux stunts où les mains des bases se trouvent au-dessus de la taille des bases et en-dessous du niveau extension. (flat back, straddle lifts, chair, T-lift. sont des stunts de niveau prep)

Roue : Mouvement de gymnastique latéral sans impulsion. La personne commence en fente, dépose ses mains au sol de côté une après l'autre et passe ses pieds par-dessus sa tête, pour arriver de l'autre côté en fente, debout.

Rondade : Mouvement de gymnastique latéral avec élan. Il s'agit d'une roue avec impulsion se terminant sur les deux pieds simultanément. La personne dépose ses mains au sol de côté et projette ses pieds par-dessus sa tête, pour arriver les deux jambes ensemble, debout.

Rotation aérienne de la hanche au-dessus de la tête (exécutée par Individuels) : Une action dans laquelle les hanches tournent continuellement au-dessus de la tête et il y a un moment sans contact avec la surface de performance. (Exemple : Rondade ou souplesse arrière).

Rotation des hanches au-dessus de la tête (en tumbling) : Une action caractérisée par un mouvement continu où les hanches d'un individu tournent au-dessus de sa propre tête dans une compétence de tumbling (exemple : marche arrière ou roue).

Rotation des hanches au-dessus de la tête (en stunt) : une action caractérisée par un mouvement continu où les hanches du flyer tournent au-dessus de sa propre tête lors d'un mouvement de relâche.

Roulade : Mouvement de gymnastique qui consiste à faire un tour sur soi-même sur une surface de performance. La personne dépose ses mains au sol puis roule en allant poser sa nuque et son dos au sol, jusqu'à revenir à la position debout. Cela peut se faire vers l'avant (roulade avant) ou vers l'arrière (roulade arrière).

Salto : saut au cours duquel le corps réalise un tour complet autour de l'axe horizontal.

Sauts : Position aérienne n'impliquant pas de rotation des hanches au-dessus de la tête, créée en utilisant ses propres pieds et la puissance du bas du corps pour se propulser sur la surface de performance. Ils peuvent impliquer un changement de position du corps pendant un saut, par exemple, toe touch, pike, etc. Si un saut est inclus dans une passe de tumbling, il interrompra la passe.

Shoulder sit : porté où le flyer est assis sur les épaules d'une base

Shoulder stand : porté où le flyer est debout sur les épaules d'une base

Smooch/Sponge/Load in : position de stunt où le flyer a au moins un pied dans les mains de la ou les base(s). Les mains des bases sont à la hauteur de la taille.

Souplesse : Mouvement de gymnastique sans impulsion. La personne commence debout, va déposer ses mains au sol, puis passe en position de pont avant de revenir debout. Peut se faire vers l'avant (souplesse avant) et vers l'arrière (souplesse arrière).

Sponge toss (Load ins ou squish) : Un porté à plusieurs bases dont les mains agrippent les pieds du flyer avant la projection.

Straddle lift (V sit) : position du flyer lorsqu'il est assis dans un stunt avec jambes tendues parallèles au praticable en position V. Ceci est considéré comme un stunt à deux jambes.

Straight drops or small hop offs : descente dans laquelle le flyer a une position droite et reçoit une impulsion avant cette descente.

Straight pop down / straight cradles : descente dans laquelle le flyer a une position droite. Cela inclut les descentes au sol avec un contact d'au moins une base jusqu'au retour au sol du flyer et les cradles

Stunt (en groupe ou en partner) : Tout compétence dans laquelle le flyer est porté au-dessus de la surface de performance par une ou plusieurs personnes. Un stunt est déterminé comme étant à "une jambe" ou à "deux jambes" en fonction du nombre de pied porté par le(s) base(s). Si le flyer n'est pas soutenu sous les pieds alors l'habileté est considérée comme un stunt à deux jambes.

Tension drop/rolls : pyramide ou stunt qui penche vers l'avant jusqu'à ce que les flyers quittent la ou les base(s) sans impulsion. L'élément se termine habituellement par une roulade avant. *Exemple : Une pyramide ou un porté dans lequel la base se penche et dépose le flyer au sol jusqu'à ce que le flyer descende de la base sans aide.*

Thigh stands: stunt où les bases se tiennent en fente latérale et le flyer est debout sur leurs cuisses. Les bases assurent le soutien en saisissant les orteils et les genoux du flyer.

T-lifts : Stunt dans lequel un flyer avec les bras en position T. Il est soutenu par une base sous chaque main et bras. Le flyer reste dans une position verticale non inversée tout en étant portée.

Toe touch : Les deux jambes doivent être levées aussi haut que possible, écartées, bassin en rétroversion. Contrairement à ce que le nom indique, les bras doivent former un « T » et ne doivent pas toucher les orteils. Une fois les jambes suffisamment hautes, les bras doivent passer devant elles.

Toss : Une acrobatie aérienne où la ou les base(s) exécutent un mouvement de lancer initié à partir du niveau de la taille pour augmenter la hauteur du flyer. Le flyer devient libre de tout contact avec les bases, les bracers et/ou autres personnes supérieures. Le flyer est libre de la surface de performance lorsque le lancer est lancé (ex : basket toss ou sponge toss). Remarque : Le toss hands, le toss to extended stunts et la toss chair ne sont PAS inclus dans cette catégorie. (Voir « Mouvements de relâche »)

Tuck : Saut qui consiste à replier les jambes contre le torse tout en conservant le dos droit. Les bras doivent former un "T".

Tumbler : athlète effectuant des éléments gymniques (tumbling) c'est-à-dire toute compétence de hanche au-dessus de la tête qui n'est pas soutenue par une base qui commence et se termine sur la surface d'exécution.

Tumbling : Ensemble d'habiletés qui mettent l'accent sur les capacités acrobatiques ou gymniques d'un individu sans contact, assistance ou soutien d'une ou plusieurs autres personnes et qui commencent et se terminent sur la surface de performance.

3. RÉGLEMENTATION ABILITIES

TUMBLING			
	LEVEL 0	LEVEL 1	LEVEL 2
GENERALITES	A. Tout le tumbling doit démarrer et atterrir sur le praticable. <i>Clarification : Un tumbler peut rebondir sur ses pieds pour arriver dans son stunt. Pour les divisions concernées, si le rebond du tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, le tumbler doit être rattrapé et arrêté dans une position non inversée avant de continuer la transition ou le stunt.</i> <u>Exemple :</u> Lors d'un flip, attraper le tumbler en position d'inversion enfreindrait cette règle. Une séparation claire entre le tumbling et le stunt est nécessaire pour que cela soit légal. Attraper le rebond puis impulser pour lancer la rotation est légal. Exception : Le rebond en prone (1/2 torsion sur le ventre) lors d'un stunt est autorisé. B. Faire du tumbling sur, sous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire n'est pas autorisé. <i>Clarification : Un individu peut sauter par-dessus un autre individu.</i> C. Il est interdit de faire du tumbling en tenant ou en étant en contact avec un accessoire. D. Les airbornes/dive rolls (saut de l'ange) ne sont pas autorisés.	A. Tout le tumbling doit démarrer et atterrir sur le praticable. <i>Clarification : Un tumbler peut rebondir sur ses pieds pour arriver dans son stunt. Pour les divisions concernées, si le rebond du tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, le tumbler doit être rattrapé et arrêté dans une position non inversée avant de continuer la transition ou le stunt.</i> <u>Exemple :</u> Lors d'un flip, attraper le tumbler en position d'inversion enfreindrait cette règle. Une séparation claire entre le tumbling et le stunt est nécessaire pour que cela soit légal. Attraper le rebond puis impulser pour lancer la rotation est légal. Exception : Le rebond en prone (1/2 torsion sur le ventre) lors d'un stunt est autorisé. B. Faire du tumbling sur, sous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire n'est pas autorisé. <i>Clarification : Un individu peut sauter par-dessus un autre individu.</i> C. Il est interdit de faire du tumbling en tenant ou en étant en contact avec un accessoire. D. Les airbornes/dive rolls (saut de l'ange) ne sont pas autorisés.	A. Tout le tumbling doit démarrer et atterrir sur le praticable. <i>Clarification : Un tumbler peut rebondir sur ses pieds pour arriver dans son stunt. Pour les divisions concernées, si le rebond du tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, le tumbler doit être rattrapé et arrêté dans une position non inversée avant de continuer la transition ou le stunt.</i> <u>Exemple :</u> Lors d'un flip, attraper le tumbler en position d'inversion enfreindrait cette règle. Une séparation claire entre le tumbling et le stunt est nécessaire pour que cela soit légal. Attraper le rebond puis impulser pour lancer la rotation est légal. B. Faire du tumbling sur, sous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire n'est pas autorisé. <i>Clarification : Un individu peut sauter par-dessus (rebondir) un autre individu.</i> C. Il est interdit de faire du tumbling en tenant ou en étant en contact avec un accessoire. D. Les airbornes/dive rolls (sauts de l'ange) sont autorisés : Exception 1 : Les airbornes/dive rolls (sauts de l'ange) effectués en position cygne/arquée ne sont pas autorisés.

	E. Les sauts ne sont pas considérés comme du tumbling. Par conséquent, si un saut est inclus dans un passage tumbling, il l'interrompt.	E. Les sauts ne sont pas considérés comme du tumbling. Par conséquent, si un saut est inclus dans un passage tumbling, il l'interrompt.	Exception 2 : Les airbornes/dive rolls (sauts de l'ange) impliquant une rotation en vrille ne sont pas autorisés. E. Les sauts ne sont pas considérés comme du tumbling. Par conséquent, si un saut est inclus dans un passage tumbling, il l'interrompt. F. Il n'est pas permis de faire une rotation ou de tourner après un flip pieds décalés arrivé en fente (back handspring step out). Les pieds doivent se rejoindre une fois l'habileté terminée avant de faire une rotation ou de tourner. <u>Exemple</u> : Un flip arrière pieds décalés arrivé en fente enchaîné d'un demi-tour n'est pas autorisé.
STANDING / RUNNING TUMBLING	A. Les éléments de tumbling doivent impliquer un contact physique constant avec le praticable. Exception : les roues bloquées et les rondades sont autorisées. B. Les roulades avant et arrière sont autorisées. C. Les roues, les rondades et les équilibres sont autorisés. D. Les souplesses avant et arrière ne sont pas autorisées. E. Aucun tumbling n'est autorisé en combinaison immédiate après une rondade. Si un élément de tumbling est réalisé après la rondade, une pause claire et distincte doit être marquée entre les deux éléments. F. Les flips avant et arrière ne sont pas autorisés.	A. Les éléments de tumbling doivent impliquer un contact physique constant avec le praticable. Exception : les roues bloquées et les rondades sont autorisées. B. Les roulades avant et arrière, les souplesses avant et arrière et les équilibres sont autorisés. C. Les roues et les rondades sont autorisées. D. Aucun tumbling n'est autorisé en combinaison immédiate après une rondade. Si un élément de tumbling est réalisé après la rondade, une pause claire et distincte doit être marquée entre les deux éléments. E. Les flips avant et arrière ne sont pas autorisés.	<u>STANDING TUMBLING</u> A. Les saltos et les aerals ne sont pas autorisés. B. Les séries de flip avant et arrière ne sont pas autorisées. Clarification : une souplesse arrière suivie d'un flip arrière est autorisé. C. Les habiletés de saut en combinaison immédiate avec des flips ne sont pas autorisées. <u>Exemple</u> : les toe touch puis flips ou les flips puis toe touch ne sont pas autorisés. D. Aucune rotation n'est autorisée dans les techniques aériennes.

			Exception : les rondades sont autorisées. <u>RUNNING TUMBLING</u> A. Les saltos et les aerials ne sont pas autorisés. B. Les séries de flip avant et arrière sont autorisées. C. Aucune rotation n'est autorisée dans les techniques aériennes. Exception : les rondades sont autorisées.
--	--	--	--

STUNTS			
	LEVEL 0	LEVEL 1	LEVEL 2
NIVEAUX DE STUNTS	Un back est requis pour chaque flyer au-dessus du niveau du sol. <u>Exemple de stunt au-dessus du niveau du sol</u> : Les thigh stands, les ground stands, les knee stands et les knee table top. <i>Clarification : le back peut tenir la flyer à la taille pour les stunts au-dessus du niveau du sol.</i> A. Un stunt ne peut pas dépasser le niveau de la taille des bases. En stunt, si le flyer est relié à une personne (hors base et back) debout sur le praticable, la hauteur du stunt ne peut excéder le niveau de la taille. B. Les stunts et transitions avec torsion ne sont pas autorisés.	A. Un back est requis pour chaque athlète de niveau prep et au-dessus. <u>Exemple</u> : Les grands écarts à hauteur de prep, les stunts où la flyer est en position allongée et les preps sont des exemples de stunts de niveau prep. Les extensions où la flyer n'est pas en position verticale (par exemple, les V-sits, flat back, etc.) sont considérées comme des stunts de niveau prep. <i>Clarification 1 : Si le flyer est en position verticale et que les bases principales s'accroupissent, se mettent à genoux ou baissent la hauteur totale du stunt tout en étendant les bras (à l'exclusion des stunts au sol), l'élément est considéré comme un extension et est donc interdit.</i> Exception : Tous les stunts (y compris les shoulder sits et les T-lifts) impliquant un	A. Un back est requis pour chaque flyer au-dessus du niveau de prep. B. Un back est requis pour chaque flyer dans un stunt au sol. <i>Clarification : le back peut saisir la taille du flyer lors d'un stunt au sol.</i> C. Les stunts sur une seule jambe au-dessus du niveau prep ne sont pas autorisés. Un stunt sur une seule jambe ne peut pas passer au-dessus du niveau prep. <i>Clarification 1 : Il n'est pas permis d'emmener le flyer dans un stunt sur une seule jambe au-dessus de la tête des bases.</i> <i>Clarification 2 : Si les bases principales s'accroupissent, se mettent à genoux ou baissent la hauteur totale du stunt tout en étendant les bras (à l'exclusion des stunts</i>

	<i>Clarification : Rebondir puis atterrir en position prone (1/2 torsion sur le ventre) est un stunt autorisé.</i> D. Lors des stunts, au moins une base principale doit rester en contact avec le flyer. Exception : les leap frog et ses variantes ne sont pas autorisés. E. Les positions inversées avec ou sans assistance ne sont pas autorisées. F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer sur ou sous un autre stunt, pyramide ou individu distinct. <i>Clarification 1 : Cette règle concerne le torse d'un athlète (il n'est pas autorisé de passer par-dessus ou sous le torse d'un autre athlète) ; cela ne concerne pas les bras ou les jambes d'un athlète.</i> <i>Clarification 2 : Un flyer ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'un autre flyer.</i> <u>Exemple</u> : Un shoulder sit passant sous un prep n'est pas autorisé. Exception : Un athlète peut sauter par-dessus un autre athlète. G. Les réceptions à une seule base ne sont pas autorisées. H. Les stunts à une seule base et plusieurs flyers ne sont pas autorisés.	transition allant jusqu'à un demi-tour où le flyer commence et termine sur la surface de performance, tout en étant soutenu uniquement et en continu au niveau de la taille, ne nécessitent pas de spotter. B. Un back est nécessaire pour chaque flyer dans les stunts au sol. <i>Clarification : Le back peut tenir le flyer à la taille dans les stunts au sol.</i> C. Les stunts à une jambe sont seulement autorisés au niveau de la taille. Exception 1 : Les stunts à une jambe sont autorisés si le flyer est connecté à quelqu'un qui se tient debout sur le praticable. Cette personne ne peut pas être une des bases ou le back du stunt. La connexion doit être de main/bras à main/bras et doit être faite avant que le stunt à une jambe débute. Exception 2 : La montée en shoulder stand est autorisée si les deux mains du flyer sont en contact avec les deux mains de la base jusqu'à ce que les deux pieds du flyer soient sur les épaules de la base. D. Les stunts au-dessus du niveau prep ne sont pas autorisés. Un stunt ne peut pas passer au-dessus du niveau prep. E. Les rotations dans les stunts et les transitions sont autorisées jusqu'à 1/4 de tour par le flyer par rapport à la surface de performance. <i>Clarification : Une rotation effectuée avec un tour supplémentaire par les bases dans le même stunt n'est pas autorisée si la</i>	au sol), l'élément est considéré comme un extension et est donc interdit. D. Les rotations dans les stunts et les transitions sont autorisées jusqu'à 1/2 de tour par le flyer par rapport à la surface de performance. Clarification 1 : Une rotation effectuée avec un tour supplémentaire par les bases dans le même stunt n'est pas autorisée si la rotation cumulée résultante du flyer dépasse 1/4 de tour. Les hanches du flyer sont la référence pour déterminer le nombre total de rotation. Une fois que le stunt a terminé sa rotation et qu'il marque un arrêt clair, il peut de nouveau effectuer une rotation. Exception : Un log/barrel roll complet est autorisé à condition qu'il commence et se termine en position de cradle et qu'il soit assisté par une base. Clarification 2 : Un log/barrel roll ne peut inclure aucune autre compétence que la vrille (par exemple, kick full twists, etc.). Clarification 3 : Un log/barrel roll peut être assisté par un autre flyer. E. Lors des transitions, au moins une base doit rester en contact avec le flyer. F. Les positions inversées avec ou sans assistance ne sont pas autorisées.. G. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer sur ou sous un autre stunt, pyramide ou individu distinct.
--	--	--	--

		<i>rotation cumulée résultante du flyer dépasse 1/4 de tour. Les hanches du flyer sont la référence pour déterminer le nombre total de rotation. Une fois que le stunt a terminé sa rotation et qu'il marque un arrêt clair, il peut de nouveau effectuer une rotation.</i> Exception 1 : Rebondir pour arriver en position prone (1/2 tour) est autorisé. Exception 2 : ½ wrap around est autorisé. Exception 3 : Jusqu'à un 1/2 tour est autorisé si le flyer commence et termine sur le praticable et n'est soutenu qu'à la taille. F. Lors des transitions, au moins une base doit rester en contact avec le flyer. Exception : Les leap frog et les variations de leap frog ne sont pas autorisés. G. Les positions inversées avec ou sans assistance ne sont pas autorisées. H. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer sur ou sous un autre stunt, pyramide ou individu distinct. <i>Clarification 1 : Cette règle concerne le torse d'un athlète qui ne bouge pas sur ou sous le torse d'un autre athlète ; cela ne concerne pas les bras ou les jambes d'un athlète.</i> <i>Clarification 2 : Un flyer ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'un autre flyer.</i>	Clarification 1 : Cette règle concerne le torse d'un athlète qui ne bouge pas sur ou sous le torse d'un autre athlète ; cela ne concerne pas les bras ou les jambes d'un athlète. Clarification 2 : Un flyer ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'un autre flyer. <u>Exemple</u> : Un shoulder sit passant sous un prep n'est pas autorisé. Exception : Un athlète peut sauter par-dessus un autre athlète. H. Les réceptions à une seule base ne sont pas autorisées. i. Les stunts à une seule base et plusieurs flyers ne sont pas autorisés.
--	--	--	--

		<u>Exemple</u> : Un shoulder sit passant sous un prep n'est pas autorisé. Exception : Un athlète peut sauter par-dessus un autre athlète. I. Les réceptions à une seule base ne sont pas autorisées. J. Les stunts à une seule base et plusieurs flyers ne sont pas autorisés.	
MOUVEMENTS DE RELÂCHE	A. Les mouvements de relâche ne sont pas autorisés. <i>Clarification 1 : Les hélicoptères ne sont pas autorisés.</i> <i>Clarification 2 : Les log/barrel rolls ne sont pas autorisés.</i>	A. Aucun mouvement de relâche n'est autorisé autre que ceux autorisés dans les descentes du level 1. B. Les mouvements de relâche ne doivent pas atterrir en prone ou en position inversée. C. Les mouvements de relâche doivent atterrir dans les bases d'origine. <i>Clarification : Un individu ne peut pas atterrir sur le praticable sans assistance.</i> D. Les hélicoptères ne sont pas autorisés. E. Un log roll/barrel à tour complet n'est pas autorisé. F. Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer intentionnellement. G. Les mouvements de relâche ne peuvent pas passer au-dessus, au-dessous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.	A. Aucun mouvement de relâche n'est autorisé autre que ceux autorisés du level 2 «Démontages» et «Tosses». B. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir en position prone ou position inversée. C. Les mouvements de relâche doivent revenir aux bases d'origine. Clarification : Un individu ne peut pas atterrir sur le praticable sans assistance. Exception : Voir Démontages « C ». D. Un mouvement de relâche d'une position inversée à une position non inversée n'est pas autorisé. E. Les hélicoptères ne sont pas autorisés. F. Un log/barrel roll à rotation complète est autorisé à condition qu'il commence et se termine en position de cradle. <i>Clarification 1 : Les log/barrel roll à base unique doivent avoir deux (2) attrapeurs.</i>

			<i>Les log/barrel roll à bases multiples doivent avoir trois (3) attrapeurs.</i> <i>Clarification 2 : Un log/barrel roll ne peut pas être assisté par un autre flyer.</i> <i>Clarification 3 : Un log/barrel roll doit retourner dans ses bases d'origine et ne peut inclure aucune autre compétence que la vrille (par exemple, kick full twists, etc.).</i> G. Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer intentionnellement. H. Les mouvements de relâche ne peuvent pas passer au-dessus, au-dessous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.
STUNTS / INVERSIONS	A. Les inversions ne sont pas autorisées. <i>Clarification : Tous les flyers inversés doivent maintenir le contact avec la surface de performance.</i> <u>Exemple</u> : Un handstand maintenu sur le praticable par d'autres athlètes n'est pas considéré comme un stunt, c'est une inversion légale. B. Les bases ne peuvent supporter le poids d'un flyer lorsque cette base est en position inclinée vers l'arrière ou inversée. <i>Précision : Une personne debout au sol n'est pas considérée comme un flyer.</i>	A. Les inversions ne sont pas autorisées. <i>Clarification : Tous les flyers en position inversée doivent maintenir le contact avec le praticable.</i> <u>Exemple</u> : Un handstand maintenu sur le praticable par d'autres athlètes n'est pas considéré comme un stunt, c'est une inversion légale. B. Les bases ne peuvent supporter le poids d'un flyer lorsque cette base est en position inclinée vers l'arrière ou inversée. <i>Clarification : Une personne qui se tient debout sur le sol n'est pas considérée comme un flyer.</i>	A. Les transitions depuis les inversions au niveau du sol vers les positions non inversées sont autorisées. Aucune autre inversion n'est autorisée. <i>Clarification : Tous les athlètes inversés (le flyer) doivent maintenir le contact avec la surface de performance à moins d'être soulevés directement vers une position non inversée.</i> <u>Exemple 1</u> : Autorisé : Transition d'un équilibre à un stunt non inversé (par exemple, un shoulder sit). <u>Exemple 2</u> : Non autorisé : Transition d'un cradle à un équilibre ou transition d'un prone à une roulade avant.

			B. Les bases ne peuvent supporter le poids d'un flyer lorsque cette base est en position inclinée vers l'arrière ou inversée. Clarification : Une personne qui se tient debout sur le sol n'est pas considérée comme un flyer.
--	--	--	--

PYRAMIDES - DÉMONTAGES - BASKET TOSS			
	LEVEL 0	LEVEL 1	LEVEL 2
PYRAMIDES	A. Les pyramides doivent suivre les règles "Stunts" et "Démontages" du level 0. B. Les flyers doivent recevoir le soutien principal d'une base. <i>Clarification : Chaque fois qu'un flyer est relâché par la ou les bases lors d'une pyramide, le flyer doit descendre sur la surface de performance. Il ne peut pas arriver en position cradle et doit suivre les règles de « démontage » du level 0.</i> C. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer sur ou sous un autre stunt, pyramide ou individu distinct. <i>Clarification : Un flyer ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'un autre flyer.</i> <u>Exemple</u> : Un shoulder sit passant sous un prep n'est pas autorisé.	A. Les pyramides doivent suivre les règles de "Stunt" et "Démontages" du level 1 et sont autorisées jusqu'à 2 high (niveau extension). B. Les flyers doivent recevoir le soutien principal d'une base. <i>Clarification : Chaque fois qu'un flyer est relâché par la ou les bases lors d'une pyramide, le flyer doit atterrir en position cradle ou descendre sur le praticable. Le flyer ne peut pas être connecté à un autre flyer qui est au-dessus du niveau prep. Les règles de « démontage » du level 1 doivent être respectées.</i> <u>C. Stunt à deux jambes :</u> 1. Les stunt sur deux jambes doivent être connectés à un flyer au niveau prep ou en dessous avec seulement une connexion main-bras. Les conditions sont les suivantes :	A. Les pyramides doivent suivre les règles du level 2 « Stunts » et « Démontages » et sont autorisées jusqu'à 2 high (niveau extension). <i>Remarque : Les extensions sur base simple ou assistée ne sont pas autorisées dans la division U16 et moins.</i> B. Les flyers doivent recevoir le soutien principal d'une base. <i>Clarification : Chaque fois qu'un flyer est relâché par la ou les bases lors d'une pyramide, le flyer doit atterrir en position cradle ou descendre sur le praticable. Le flyer ne peut pas être connecté à un autre flyer qui est au-dessus du niveau prep. Les règles de « démontage » du level 2 doivent être respectées.</i> C. Les extensions ne peuvent pas être connectées à d'autres extensions.

		- La connexion doit être effectuée avant de débiter le stunt. - Les flyers en prep doivent avoir les 2 pieds dans les mains des bases Exception : Les flyers ne sont pas obligés d'avoir les deux pieds dans les mains des bases si le flyer est en shoulder sit, flat back, straddle lift, shoulder stand. 2. Deux stunts sur 2 pieds au niveau extension (2 high) ne peuvent pas être connectés entre eux. <u>D. Stunt sur une jambe :</u> 1. Les stunts sur une jambe doivent être connectés à un flyer au niveau prep ou en dessous avec seulement une connexion main-bras. Les conditions sont les suivantes : - La connexion doit être effectuée avant de débiter le stunt. - Les flyer en prep doivent avoir les 2 pieds dans les mains des bases Exception : Les flyers ne sont pas obligés d'avoir les deux pieds dans les mains des bases si le flyer est en shoulder sit, flat back, straddle lift, shoulder stand. 2. Les extensions à une seule jambe ne sont pas autorisées. E. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer au-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu distinct. <i>Clarification : Un flyer ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'un autre flyer.</i>	D. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer sur ou sous un autre stunt, pyramide ou individu distinct. <i>Clarification : Un flyer ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'un autre flyer.</i> <i>Exemple : Un shoulder sit passant sous un prep n'est pas autorisé.</i> <u>E. Extensions sur une seule jambe :</u> 1. Les stunt sur une jambe doivent être connectés à un flyer au niveau prep ou en dessous avec seulement une connexion main-bras. Les conditions sont les suivantes : - La connexion doit être effectuée avant de débiter le stunt. - Les flyer en prep doivent avoir les 2 pieds dans les mains des bases Exception : Les flyers ne sont pas obligés d'avoir les deux pieds dans les mains des bases si le flyer est en shoulder sit, flat back, straddle lift, shoulder stand.
--	--	--	--

		<i>Exemple : Un shoulder sit passant sous un prep n'est pas autorisé.</i>	
DÉMONTAGES	<i>Remarque : Les mouvements ne sont considérés comme des « démontages » que s'ils sont relâchés vers un cradle ou s'ils sont relâchés et assistés jusqu'à la surface de performance.</i> A. Seuls les pop downs sans élément supplémentaire sont autorisés. <i>Clarification 1 : Les descentes vers la surface de performance doivent être assistées soit par une base d'origine et/ou une base/back/spotter.</i> <i>Clarification 2 : Les straight drops ou les small hop offs, sans habileté(s) supplémentaire(s), depuis le niveau de la taille ou en dessous jusqu'à la surface de performance nécessitent de l'assistance dans le level 0.</i> <i>Clarification 3 : Une personne ne peut pas atterrir sur la surface de performance à partir du niveau de la taille sans assistance.</i> B. Les cradles au niveau de la taille ne sont pas autorisés. C. Les descentes avec rotations (y compris 1/4 de rotation) ne sont pas autorisées. D. Aucun stunt , pyramide, individu ou accessoire ne peut bouger au-dessus ou en dessous d'une descente, et une descente ne peut pas être lancée par-dessus, sous ou à	<i>Remarque : Les mouvements ne sont considérés comme des « démontages » que s'ils sont relâchés en cradle ou s'ils sont relâchés et assistés jusqu'au praticable.</i> A. Les cradles des stunts à une seule base doivent avoir un spotter avec au moins une main/bras soutenant la taille jusqu'à la région des épaules pour protéger la tête et les épaules du flyer. B. Les cradles des stunts à multi-bases doivent avoir 2 receveurs et un back ou spotter avec au moins 1 main/bras soutenant la taille jusqu'à la région des épaules pour protéger la tête et les épaules du flyer. <i>Clarification 1 : Sponge, Load In, Squish cradles sont considérés comme des lancers et ne sont autorisés dans aucune division des abilities.</i> <i>Clarification 2 : Tous les cradles au niveau de la taille ne sont pas autorisés.</i> C. Les démontages doivent arriver aux bases d'origine : <i>Exception 1 : Les descentes vers le praticable doivent être assistées par une base d'origine et/ou un spotter.</i> <i>Exception 2 : Straight drops or small hop offs, sans habileté(s) supplémentaire(s), à partir du niveau de la taille ou en dessous</i>	<i>Remarque : Les mouvements ne sont considérés comme des « démontages » que s'ils sont relâchés en cradle ou s'ils sont relâchés et assistés jusqu'au praticable.</i> A. Les cradles des stunts à une seule base doivent avoir un spotter avec au moins une main/bras soutenant la taille jusqu'à la région des épaules pour protéger la tête et les épaules du flyer. B. Les cradles des stunts à multi-bases doivent avoir 2 receveurs et un back ou spotter avec au moins 1 main/bras soutenant la taille jusqu'à la région des épaules pour protéger la tête et les épaules du flyer. C. Les démontages doivent retourner à la ou aux bases d'origine : <i>Exception 1 : Les démontages vers la surface de performance doivent être assistés soit par une base d'origine et/ou un spotter.</i> <i>Exception 2 : Straight drops or small hop offs, sans habileté(s) supplémentaire(s), à partir du niveau de la taille ou en dessous sont les seules descentes autorisées vers la surface de performance sans assistance.</i> <i>Clarification : Une personne ne peut pas atterrir sur la surface de performance au-dessus du niveau de la taille sans aide.</i>

	travers des stunts, des pyramides, des individus ou des accessoires. E. Aucune descente n'est autorisée pour les habiletés situées au-dessus du niveau de la taille dans les pyramides. <i>Clarification : Une personne ne peut pas atterrir sur la surface de performance au-dessus du niveau de la taille sans aide.</i> F. Aucun mouvement de relâche n'est autorisé en descente, qu'il soit assisté ou non. G. Les démontages ne peuvent pas se déplacer intentionnellement. H. Les flyers lors des descentes ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres. I. Les tensions drop/rolls de toute sorte ne sont pas autorisées. (Tension drop/rolls : pyramide ou stunt qui penche vers l'avant jusqu'à ce que les fly quittent la ou les base(s) sans impulsion. L'élément se termine habituellement par une roulade avant.)	<i>sont les seules descentes autorisées vers le praticable.</i> <i>Clarification : Un individu ne peut pas atterrir sur le praticable au-dessus du niveau de la taille sans assistance.</i> D. Seuls les straight pop downs et les straight cradles sont autorisés. E. Les descentes en rotation (y compris 1/4 de rotation) ne sont pas autorisées. F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer sur ou sous une descente, et une descente ne peut pas être projetée par-dessus, sous ou à travers des stunts, des pyramides, des individus ou des accessoires. G. Aucune descente n'est autorisée à partir d'une habileté supérieure à un niveau prep en pyramides. H. Aucun mouvement de relâche n'est autorisé en descente, qu'il soit assisté ou non. I. Les démontages ne doivent pas se déplacer intentionnellement. J. Lors des descentes, les flyers ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres. K. Tension drop/rolls de toutes sortes ne sont pas autorisés. (Tension drop/rolls : pyramide ou stunt qui penche vers l'avant jusqu'à ce que les flyers quittent la ou les base(s) sans impulsion. L'élément se	C. Les démontages doivent arriver aux bases d'origine : <i>Exception 1 : Les descentes vers le praticable doivent être assistées par une base d'origine et/ou un spotter.</i> <i>Exception 2 : Straight drops or small hop offs, sans habileté(s) supplémentaire(s), à partir du niveau de la taille ou en dessous sont les seules descentes autorisées vers le praticable.</i> <i>Clarification : Un individu ne peut pas atterrir sur le praticable au-dessus du niveau de la taille sans assistance.</i> D. Seuls les straight pop downs, les straight cradles et les descentes en rotation jusqu'à ¼ de tour sont autorisés. E. Les descentes avec rotation dépassant 1/4 de tour ne sont pas autorisées. Aucune habileté supplémentaire n'est autorisée. <i>Exemple : Toe touch, pick, tuck, etc. / les habiletés supplémentaires ne sont pas autorisées lors des descentes.</i> F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer au-dessus ou au-dessous d'une descente. Un démontage ne peut pas être jeté par-dessus, sous ou à travers des stunts pyramides, individus ou accessoires. G. Les cradles à partir des extensions sur une seule jambe dans les pyramides sont autorisés
--	--	---	---

		termine habituellement par une roulade avant.)	H. Aucun mouvement de relâche n'est autorisé en descente, qu'il soit assisté ou non. I. Les démontages ne doivent pas se déplacer intentionnellement. J. Les flyers lors des descentes ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres. K. Tension drop/rolls de toute sorte ne sont pas autorisés. (Tension drop/rolls : pyramide ou stunt qui penche vers l'avant jusqu'à ce que les fly quittent la ou les base(s) sans impulsion. L'élément se termine habituellement par une roulade avant.)
BASKET TOSS	A. Les basket toss ne sont pas autorisés. <i>Clarification 1 : Cela inclut les lancers depuis la position « Sponge ».</i> <i>Clarification 2 : Tous les cradles au niveau de la taille ne sont pas autorisés.</i>		

VI. DANSE : ÉQUIPES DE DANSE / DUO

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Retrouvez la réglementation générale et les règles de sécurité du Super Spirit sur notre site internet <https://www.spiritacademycheerdance.com/super-spirit-zone-coachs>

	Nombre d'athlètes	Nombre de coachs autorisés	Timing
EQUIPES DANSE	6 à 30	2	max 2:30 min
DUO DANSE	2	2	max 1:30 min

Note : En 2027-2028 le temps maximum sera ajusté à 2 min 00'

2. COMPOSITION DES ÉQUIPES

ALL GIRL : pas d'homme dans l'équipe.
COED : minimum 1 homme.

D. CROSSOVERS

La **politique de crossovers** définit pour la compétition Super Spirit pour la saison 2026 - 2027 est la suivante :

- un athlète peut faire 2 passages au maximum
- un athlète ne peut pas faire 2 passages au sein d'une même catégorie
- les crossovers doivent respecter les règles d'âge de chaque division

Clarification : un athlète ne peut pas faire 2 partner stunt ou 2 group stunt ou 2 routines en cheerleading ou 2 routines en abilities ou 2 routines en danse.

Exemple : un athlète peut concourir en partner stunt et en duo danse.

E. REPLAÇANTS / ALTERNATES

- Pour les équipes composées de 6 à 10 athlètes : 2 remplaçants maximum
- Pour les équipes composées de 11 à 20 athlètes : 4 remplaçants maximum
- Pour les équipes composées de 21 à 30 athlètes : 6 remplaçants maximum

Les remplaçants doivent respecter les règles d'âge de chaque division.

3. DIVISIONS - DANSE & DUO

DIVISIONS	CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE	ÂGES	GENRE	TOTAL DES MEMBRES
U6	High Kick, Hip-Hop, Jazz, Pom, Contemporain/Lyric	2020 - 2022	5 - 6 ans	Femme / Homme	6 - 30 athlètes
U8	High Kick, Hip-Hop, Jazz, Pom, Contemporain/Lyric	2018 - 2022	5 - 8 ans	Femme / Homme	6 - 30 athlètes
U12	High Kick, Hip-Hop, Jazz, Pom, Contemporain/Lyric	2014 - 2019	8 - 12 ans	Femme / Homme	6 - 30 athlètes
U16	High Kick, Hip-Hop, Jazz, Pom, Contemporain/Lyric	2010 - 2015	12 - 16 ans	Femme / Homme	6 - 30 athlètes
U18	High Kick, Hip-Hop, Jazz, Pom, Contemporain/Lyric	2008 - 2013	14 - 18 ans	Femme / Homme	6 - 30 athlètes
OPEN	High Kick, Hip-Hop, Jazz, Pom, Contemporain/Lyric	2011 ou avant	16 ans et plus	Femme / Homme	6 - 30 athlètes
U16 duo	High Kick, Hip-Hop, Jazz, Pom, Contemporain/Lyric	2010 - 2015	12 - 16 ans	Femme / Homme	2 athlètes
U18 duo	High Kick, Hip-Hop, Jazz, Pom, Contemporain/Lyric	2008 - 2013	14 - 18 ans	Femme / Homme	2 athlètes
OPEN duo	High Kick, Hip-Hop, Jazz, Pom, Contemporain/Lyric	2011 ou avant	16 ans et plus	Femme / Homme	2 athlètes

**Il n'y a pas de surclassements d'athlètes possibles.*

4. ÂGE DES COMPÉTITEURS - ANNÉES DE COMPÉTITION

L'âge du compétiteur est basé sur sa date de naissance durant l'année de compétition 2026-2027 et son âge final est celui du 31 décembre 2027.

Exemples : Un athlète de 13 ans peut participer dans une équipe où l'âge minimum est de 14 ans, s'il va avoir 14 ans avant le 31 décembre 2027 (inclus). Un athlète de 19 ans peut participer dans une équipe où l'âge maximum est de 18 ans, s'il a 18 ans au cours de l'année 2027.