

Règlements techniques Saison 2009-2010



Janvier 2010

Table des matières

Directives de bases de la FCQ	5
Règlements Généraux et Règlements de Sécurité applicable à toutes les équipes participant aux évènements de la FCQ	6
Règlements techniques - NIVEAU 1	8
Niveau 1 - Gymnastique générale	8
Niveau 1 - Gymnastique à l'arrêt et gymnastique avec élan	8
Niveau 1 - Stunts	8
Niveau 1 - Stunts- Mouvements de relâche	9
Niveau 1 - Stunts- Inversions	9
Niveau 1 - Pyramides	9
Niveau 1 - Démontages	10
Niveau 1 - Projections	10
Règlements techniques - NIVEAU 2	11
Niveau 2 - Gymnastique Générale	11
Niveau 2 - Gymnastique à l'arrêt et avec élan	11
Niveau 2 - Stunts	11
Niveau 2 - Stunts- Mouvements de relâche	12
Niveau 2 - Stunts- Inversions	12
Niveau 2 - Pyramides	13
Niveau 2 - Démontages	13
Niveau 2 - Projections	14
Règlements techniques - NIVEAU 3	15
Niveau 3 - Gymnastique Générale	15
Niveau 3- Gymnastique à l'arrêt et avec élan	15
Niveau 3 - Stunts	16
Niveau 3 - Stunts- Mouvements de relâche	16
Niveau 3 - Stunts- Inversions	17
Niveau 3 - Pyramides	17
Niveau 3 - Pyramides- Mouvements de relâche	17
Niveau 3 - Pyramides- Inversions	18
Niveau 3 - Pyramides- Mouvements de relâche avec Inversions soutenues	18
Niveau 3 - Démontages	18

Niveau 3 - Projections _____	18
<i>Règlements techniques - NIVEAU 4</i> _____	20
Niveau 4 - Gymnastique Générale _____	20
Niveau 4- Gymnastique à l'arrêt et avec élan _____	20
Niveau 4 - Stunts _____	20
Niveau 4 - Stunts- Mouvements de relâche _____	21
Niveau 4 - Stunts- Inversions _____	21
Niveau 4 - Pyramides _____	22
Niveau 4 - Pyramides- Mouvements de relâche _____	22
Niveau 4 - Pyramides- Inversions _____	22
Niveau 4 - Pyramides- Mouvements de relâche avec mouvements d'inversions soutenues _____	22
Niveau 4 - Démontages _____	23
Niveau 4 - Projections _____	23
<i>Règlements techniques - NIVEAU 5</i> _____	25
Niveau 5 - Gymnastique Générale _____	25
Niveau 5 - Gymnastique à l'arrêt et Gymnastique avec élan _____	25
Niveau 5 - Stunts _____	25
Niveau 5 - Stunts- Mouvements de relâche _____	26
Niveau 5 - Stunts- Inversions _____	26
Niveau 5 - Pyramides _____	26
Niveau 5 - Pyramides- Mouvements de relâche _____	26
Niveau 5 - Pyramides- Inversions _____	27
Niveau 5 - Pyramides- Mouvements de relâche avec Mouvements d'inversions soutenues _____	27
Niveau 5 - Démontages _____	28
Niveau 5 - Projections _____	28
<i>Règlements techniques - NIVEAU 6</i> _____	29
Niveau 6 - Gymnastique Générale _____	29
Niveau 6 - Gymnastique à l'arrêt et Gymnastique avec élan _____	29
Niveau 6 - Stunts _____	29
Niveau 6 - Stunts- Mouvements de relâche _____	29
Niveau 6 - Stunts- Inversions _____	30
Niveau 6 - Pyramides _____	30
Niveau 6 - Pyramides- Mouvements de relâche _____	30

Niveau 6 - Pyramides- Inversions _____	30
Niveau 6 - Pyramides- Mouvements de relâche avec Mouvements d'inversions soutenues _____	31
Niveau 6 - Démontages _____	31
Niveau 6 - Projections _____	31

Directives de bases de la FCQ

1. Tous les participants doivent être membre affilié afin de pouvoir participer aux événements organisés par la FCQ. (**Exception** : Championnat canadien FCQ, veuillez consulter les informations aux participants du Canadien pour plus de détails.)
2. Au moins 1 (un) entraîneur par équipe doit avoir obtenu sa certification niveau 1 de la FCQ afin que son équipe puisse participer aux championnats de la fédération. (NB. Si vous désirez plus de renseignements concernant nos formations veuillez consulter le site web de la FCQ à l'adresse www.cheerleadingquebec.com.) (**Exception** : Championnat canadien FCQ, veuillez consulter les informations aux participants du Canadien pour plus de détails.)
3. Tout entraîneur doit suivre un stage de gymnastique avant d'enseigner cette discipline à son équipe. Les entraîneurs doivent s'assurer d'avoir le bon matériel pour cet apprentissage (expériences, formation, équipement, etc.).
4. L'entraîneur (16 ans et plus) d'une équipe peut être secondé par un ou plusieurs autres assistants - entraîneurs (14 ans et plus). L'entraîneur doit tout de même obligatoirement être présent à toutes les activités de son équipe et ne peut laisser cette responsabilité à l'assistant-entraîneur. Toute équipe doit être en tout temps supervisée par un responsable de plus de 18 ans. Aucune personne de moins de 18 ans ne peut être en charge d'une équipe, et ce, pour toutes les activités organisées, ou non, par la Fédération.
5. La dimension de la surface de performance lors d'un championnat est de 42'x 59' (9 *strippes*, dont le milieu est une ligne), à moins d'avis contraire de la FCQ, et sera couverte d'un sol de gymnastique. La hauteur du local doit avoir un minimum de 20 pieds (6 mètres). Il doit y avoir un couloir libre de 5 pieds (1.5 mètres) de chaque côté de la surface de performance.
6. Tous les éléments jugés non-sécuritaires ou étant non permis par la réglementation technique sont passibles d'une pénalité. Le jugement de l'officiel lors de l'événement est final et ne sera modifié par la suite. En cas d'erreur majeure et justifiée, seul l'entraîneur en chef du club ou de l'école sera en droit d'envoyer une lettre et une vidéo de la chorégraphie expliquant l'erreur. Cette lettre doit être envoyée à l'attention du Comité Des Officiels en Cheerleading (CDOC) dans un délai maximal de 7 jours après la tenue de l'événement. Le comité se chargera de réévaluer la pénalité et fera part de sa décision à l'entraîneur en chef dans le meilleur délai possible.
7. Dans le cas de tout comportement jugé non-éthique, antisportif, discriminatoire, etc. de la part d'un spectateur, parent, athlète, entraîneur, administrateur, bénévole, ou autre, la FCQ se réserve le droit d'attribuer une sanction (pénalité ou disqualification) de l'équipe en question, et ce, lors de toutes activités de cheerleading.

Règlements Généraux et Règlements de Sécurité applicable à toutes les équipes participant aux évènements de la FCQ

Attention: Veuillez lire attentivement les règlements qui suivent.

A. Les caractères soulignés en JAUNE correspondent aux changements apportés aux règlements USASF pour la saison 2009-2010 en comparaison à la saison 2008-2009.

B. Tous les règlements en caractères gras, de couleur ROUGE, représentent les règlements qui ne correspondent pas exactement la version USASF des règlements.

C. Tous les autres règlements devraient correspondre à la version USASF des règlements. Si vous remarquer une erreur de traduction, veuillez communiquer avec la FCQ.

D. Tout manquement aux règlements ci-dessous est passible d'une pénalité.

1. Tous les athlètes doivent être supervisés durant les pratiques, évènements et fonctions officielles par un entraîneur (ou un directeur) qualifié.

2. Les entraîneurs doivent s'assurer d'évaluer correctement le niveau de leurs athlètes. L'entraîneur doit considérer le niveau d'habileté et capacité de l'individu, du groupe et de l'équipe afin de déterminer et inscrire son équipe dans le niveau de performance approprié.

3. Toutes les équipes, entraîneurs et directeurs se doivent d'avoir un plan d'urgence en cas de blessure.

4. Tous les athlètes et entraîneurs ne peuvent être sous l'influence d'alcool, de narcotiques, substances améliorant la performance, médication ou **boisson énergétique**, pendant les activités de cheerleading ou pendant une performance.

5. Les athlètes doivent pratiquer sur une surface de performance adéquate et sécuritaire à la pratique du sport.

6. Des souliers à semelle molle doivent être portés lors de toutes activités en cheerleading. Les souliers de ballet, bottes et/ou souliers avec semelles épaisses (plate-forme) ne sont pas permis.

7. Les bijoux de toutes sortes **et accessoires pour cheveux** (incluant mais ne se limitant pas) aux boucles d'oreilles, de nez, de langue, de nombril ou de visage, les bijoux de plastique clair, les bracelets, les colliers, les **bobby pins** et les épinglettes sur les uniformes sont interdits. Les bijoux doivent être retirés et ne peuvent être recouverts. **Clarification: Un fil de pêche n'est pas autorisé sur le sol de performance. Une pénalité de 10 points sera émise par personne.**

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

8. Un short très court (il ne faut pas voir le début de la fesse) ne sera pas toléré. S'il est évident, pour les juges de pénalité, que la culotte sous la jupe est trop courte et que l'on voit les fesses (ou parties intimes) lors de l'exécution de stunt ou saut, une pénalité de 10 points sera émise à l'équipe en question.

9. Les ongles doivent être courts et sans danger de se blesser ou blesser un membre de son équipe. Les faux ongles sont également interdits. Une pénalité de 10 points sera émise par personne.

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

Exception : Les planchers avec ressorts.

11. Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de vêtements sont les seuls accessoires permis. Les accessoires avec poteaux ou autres supports ne peuvent être utilisés lors de stunts (projections, pyramides inclus) ou gymnastique. Tous les accessoires doivent être déposés de façon sécuritaire et loin des participants. (**Exemple :** jeter une pancarte rigide sur le matelas du haut d'un stunt n'est pas permis). Tout morceau de vêtement retiré volontairement sera considéré comme un accessoire.

12. Un participant ayant un membre dans le plâtre, **ou tout autre appareil qui peut s'avérer être dangereux pour soi même ou pour la participation des membres de l'équipe, ne sera pas admis sur la surface de performance et ne pourra participer aux activités qui demandent des efforts physiques (Exemples : camps, spectacles, etc.). Ce participant sera autorisé à suivre son association et assister comme spectateur.** **Exception :** Les orthèses de support sont acceptées.

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

14. Les spotteurs requis pour les éléments de la routine en cheerleading doivent faire partie de votre équipe (membres de votre équipe).

15. Les descentes directes (incluant mais ne se limitant pas) sur les genoux, cuisses, fesses, ventre, dos ou en position split, etc. d'un saut, stunt ou position inversée, etc. sont interdits sauf si la majorité du poids est d'abord absorbé par les mains ou pieds, ce qui diminue l'impact de la chute. Les shushinovas sont acceptées.

16. 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. **Un jeu de 10 secondes sera accordé, sans pénalité. Clarification : si votre routine dépasse 2 minutes 40 secondes, une pénalité de 2 points sera émise à chaque tranche de 10 secondes supplémentaire.**

17. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autre que les cheveux) sur la surface de la performance quand la musique débute. **Exception :** les voltiges peuvent avoir leurs pieds dans les mains des bases si les mains des bases sont appuyées sur la surface de performance.

18. Toute musique, parole ou geste vulgaire (ou grossier) sera pénalisée. Les blasphèmes, les paroles indécentes, les propos/gestes racistes ou à connotation sexuelle seront pénalisés.

Règlements techniques - NIVEAU 1

Niveau 1 - Gymnastique générale

A. Toute gymnastique doit partir du sol et atterrir au sol.

Exception : le/la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre dans un stunt est permis (1/2 twist pour arriver sur le ventre).

B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers, un stunt, **une pyramide**, un individu ou un accessoire est interdite.

C. La gymnastique en tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.

D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.

E. Tous les plongeurs (dive roll) sont interdits à ce niveau.

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

A. Les acrobaties doivent rester en contact constant avec la surface de la performance (sol).

Exception : les rondades et les roues sautées. Le contact avec le sol doit être fait avec les deux mains lorsque la personne passe en mouvement inversé.

B. Les roulades, les renversements et les équilibres sont permis.

C. Les roues et les rondades sont permises.

D. Les flics avant et arrière et **les saltos (flip)** sont interdits.

Niveau 1 - Stunts

A. Un spotteur est exigé pour tous les stunts à la hauteur des épaules ou plus haut.

(**Exemple :** split suspendue, position corps couché (dead man), prep level, etc).

Exception : shoulder sit et poney mount.

Clarification : la base du milieu dans un V – sit en extension peut être considérée comme un spotteur tant qu'elle est dans une position pour protéger la tête et les épaules de la voltige.

B. Les stunts en extension ne sont pas permis. Un stunt ne peut pas être tenu ou passer par une position en extension.

Clarification : S'il est évident pour le juge de pénalité que l'intention du stunt est d'aller chercher de la hauteur à des fins compétitives il en résultera une pénalité. Il est interdit de porter la voltige plus haute que la tête des bases.

C. Les stunts sur une jambe sont permis seulement en bas de la hauteur des épaules (prep level).

Clarification : Il est interdit de maintenir la voltige à la hauteur de ses épaules. Si la base a les bras au niveau de ses épaules et qu'elle squat, descend sur ses genoux ou tente de diminuer la hauteur du stunt, il en résultera une pénalité.

D. Dans les stunts et transitions impliquant une rotation de type vrille (twist), il est permis à la voltige de

faire au maximum $\frac{1}{4}$ de tour.

E. Durant les transitions, toutes les bases doivent demeurer en contact avec le stunt (la voltige). Les stunts de transitions ne peuvent impliquer de changements de bases.

F. Aucun salto (flip), libre ou assisté, n'est permis durant les stunts et les transitions.

G. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide, individu (**Exemple** : un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules).

H. Les transitions pendulum ou stunts de style pendulum, où la voltige tombe en axe horizontal en dehors des bases d'origine, nécessitent 3 bases stationnaires, dont 2 qui ne sont pas les bases d'origine. Le contact physique doit être maintenu avec toutes les bases d'origine.

I. Les attrapées en split à une seule base sont interdites.

J. Les doubles cupies à une seule base doivent avoir un spotteur pour chacune des voltiges.

Niveau 1 - Stunts- Mouvements de relâche

A. Les mouvements de relâche ne sont pas permis, sauf ceux du démontage niveau 1.

B. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.

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

D. Les hélicoptères ne sont pas permis.

E. Une rotation (twist) dans le log roll est interdite..

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

G. Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide, individu.

Niveau 1 - Stunts- Inversions

A. Toutes les inversions doivent rester en contact avec la surface de performance.
(**Exemple** : Un équilibre supporté)

B. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles sont placées dans une position inversée ou en pont. **Clarification** : Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.

Niveau 1 - Pyramides

A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages du niveau 1 et sont permises jusqu'à 2 personnes de haut.

B. La voltige doit être supportée principalement par une base.

C. Les stunts en extension, sur deux jambes, doivent :

- Être connectés à minimum deux (2) personnes qui sont au niveau des épaules au plus bas et être supportés par des connexions main/bras seulement ;

- La connexion doit être faite au niveau des épaules ou plus bas.

D. Les stunts sur une jambe, à la hauteur des épaules, doivent :

- Être connectés à minimum **une** (1) personne qui est au niveau des épaules ou plus bas et être connectée par une connexion main/bras seulement;
- La connexion doit être faite avant d'exécuter la figure à une jambe et faite plus bas que le niveau des épaules.

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

Niveau 1 - Démontages

A. Les pop cradles de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

B. Les pop cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux (2) attrapeurs en plus d'un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

C. Tout démontage direct au sol, d'un stunt ou d'une pyramide, doit être assisté par une base d'origine.

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

E. Les démontages de type vrille (twist) ($\frac{1}{4}$ de rotation inclus) ne sont pas permis.

F. Lors des pyramides, aucun démontage n'est permis d'un stunt en extension.

G. Aucun démontage de type salto (flip), libre ou assisté, n'est permis.

H. Les tension drops/rolls sont interdits.

I. Dans les pop cradles d'un stunt double cupie à une seule base, il doit avoir deux (2) attrapeurs pour chacune des voltiges.

Niveau 1 - Projections

A. Aucune projection n'est permise à ce niveau.

Règlements techniques - NIVEAU 2

Niveau 2 - Gymnastique Générale

A. Toute gymnastique doit provenir du sol et atterrir au sol.

Exception : Le/la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.

B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers, un stunt, **une pyramide**, un individu ou un accessoire est interdite.

C. La gymnastique en tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.

D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.

E. Les plongeurs (dive roll) **sont permis.**

- Les plongeurs en position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.
- Les plongeurs (dive roll) incluant des rotations (twists) sont interdits.

Niveau 2 - Gymnastique à l'arrêt et avec élan

A. Les saltos (flip) et mouvements aériens sont interdits.

B. Les séries de flics (avant et arrière) à l'arrêt ne sont pas permises. Elles sont permises (séries de flics) avec élan seulement.

Clarification pour gymnastique à l'arrêt : un renversement arrière enchaîné d'un flic est permis.

C. Les sauts immédiatement combinés avec les flics sont interdits.

(Exemple : toe touch flic, flic toe touch)

D. À l'arrêt : Les acrobaties non aériennes doivent avoir un support minimal d'une main au sol, lorsqu'elles passent en moment d'inversion. **(Exemple :** renversements, roues, et rondades)

E. À l'arrêt : Les acrobaties aériennes doivent avoir un support avec les deux mains au sol lorsqu'elles passent en moment d'inversion. **(Exemple :** flics)

F. Avec élan : Les acrobaties aériennes doivent avoir un support minimal d'une main au sol, lorsqu'elles passent en moment d'inversion.

G. Aucune rotation de type vrille (twist) n'est permise dans une acrobatie aérienne.

Exception : La rondade.

Niveau 2 - Stunts

A. Un spotteur est requis pour tous les stunts en extension.

B. Un stunt à une jambe ne peut pas être tenu ou passer par une position en extension.

Clarification : S'il est évident pour le juge de pénalité que l'intention du stunt est d'aller chercher de la hauteur à des fins compétitives il en résultera une pénalité. Il est interdit de porter la voltige plus haute que la tête des bases.

Clarification : Si la base a les bras en extension et qu'elle squat, descend sur ses genoux ou tente de diminuer la hauteur du stunt, il en résultera une pénalité.

C. Lors des montées et transitions impliquant une rotation de type vrille (twist) il est permis, soit à la voltige ou aux bases, de faire maximum une demi-rotation (1/2).

Clarification : Si une voltige exécute une demi rotation en même que les bases en exécute une aussi, il en résultera une pénalité.

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

E. Aucun salto (flip), libre ou assisté, n'est permis durant les stunts et les transitions.

F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide, individu. (**Exemple** : un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules)

G. Les transitions pendulum ou stunts de style pendulum, où la voltige tombe en axe horizontal en dehors des bases d'origine, nécessitent 3 bases stationnaires, dont 2 qui ne sont pas les bases d'origine. Le contact physique doit être maintenu avec toutes les bases d'origine.

H. Les attrapées en split à une seule base sont interdites.

I. Les doubles cupies, à une seule base, doivent avoir un spotteur pour chacune des voltiges.

J. Une rotation (twist) dans les log rolls est permise mais seulement si elle débute et termine en position cradle. Ils doivent seulement être assistés par une base.

Clarification : le log roll ne peut inclure aucun autre élément que le twist. (**Exemple** : kick twist interdit).

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

Niveau 2 - Stunts- Mouvements de relâche

A. Les mouvements de relâche ne sont pas permis, sauf ceux des démontages et projections niveau 2.

B. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.

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

D. Les hélicoptères ne sont pas permis.

E. Une rotation (twist) dans log roll est permise en autant qu'il commence et se termine en position cradle.

Clarification : le log roll ne peut inclure aucun autre élément que le twist. (**Exemple** : kick twist interdit).

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

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

G. Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide, individu.

Niveau 2 - Stunts- Inversions

A. Toutes les inversions doivent rester en contact avec la surface de performance (sol).

Exception : Faire une transition d'une inversion qui part du sol à une position non inversée est permise.

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

Clarification : Partir d'un cradle à un équilibre au sol ou d'une position sur le ventre à une roulade avant est interdit.

B. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles sont placées dans une position inversée ou en pont. **Clarification :** Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.

Niveau 2 - Pyramides

A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages du niveau 2 et sont permises jusqu'à 2 personnes de haut.

B. La voltige doit être supportée principalement par une base. **Clarification :** À chaque fois que la voltige est relâchée (par ses bases) dans les transitions de pyramides, elle doit soit atterrir en position cradle ou démonter à la surface de performance.

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

D. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer sous ou par-dessus un autre stunt, pyramide, individu (**Exemple :** un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules).

E. Les stunts en extension sur une jambe doivent :

- Être connectés à minimum une (1) personne qui est au niveau des épaules ou plus bas ayant une connexion main/bras seulement;
- La connexion avec l'autre personne doit être faite avant d'exécuter la figure à une jambe et faite au niveau des épaules ou plus;
- La personne au niveau des épaules doit avoir les deux pieds dans les mains de ses bases.

Exception : La voltige n'est pas obligée d'avoir les deux pieds dans les mains des bases si elle est en poney mount, shoulder sit, shoulder stand, dead man et thigh stand;

Niveau 2 - Démontages

A. Les pop cradles de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

B. Les pop cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux attrapeurs en plus d'un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

C. Tout démontage direct au sol, d'un stunt ou d'une pyramide doit être assisté par une base d'origine.

D. Seuls les démontages de type pop down, cradle standard et $\frac{1}{4}$ de tour (vrille ou twist) sont permis.

E. Tout démontage avec plus d'un quart ($\frac{1}{4}$) de rotation de type vrille (twist) est interdit. Aucune autre position lors du pop n'est permise. (**Exemple :** toe touch, saut groupé et pike sont interdits)

F. Dans les pyramides, un pop cradle d'un stunt en extension sur une jambe est permis.

G. Aucun démontage de type salto (flip), libre ou salto assisté, n'est permis.

H. Les tension drops/rolls sont interdits.

I. Dans les pop cradles d'un stunt double cupie à une seule base, il doit avoir deux attrapeurs pour chacune des voltiges. Ces bases doivent être en position stationnaire avant le début du démontage.

Niveau 2 - Projections

A. Un maximum de quatre (4) bases est permis pour toute projection. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut assister la voltige sur le panier

B. Les projections doivent provenir du sol et atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée par minimum trois (3) bases d'origine dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules. Les bases doivent être stationnaires durant la projection. Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer. (**Exemple** : Les baskets travel sont interdits)

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

D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus, sous ou à travers une autre projection, stunt, pyramide, individu ou accessoire.

E. Les seules projections permises sont les lancés en ligne droite (straight body ride).

F. Durant ces projections, la voltige peut faire plusieurs variations de bras. Par contre, les jambes et le corps de la voltige doivent rester dans la position ligne droite.

(**Exemple** : la voltige peut donner un bec, faire un signe de la main).

Règlements techniques - NIVEAU 3

Niveau 3 - Gymnastique Générale

A. Toute gymnastique doit provenir du sol et atterrir au sol.

Exception : Le/la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.

B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers, un stunt, **une pyramide**, un individu ou un accessoire est interdite.

C. La gymnastique en tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.

D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite. **Clarification :** les roues à deux et les doubles roulades avant sont permises puisqu'elles seront considérées comme des stunts.

E. Les plongeurs (dive roll) **sont permis.**

- Les plongeurs en position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.
- Les plongeurs (dive roll) incluant des rotations (twists) sont interdits.

Niveau 3- Gymnastique à l'arrêt et avec élan

A. Les saltos (flip), à l'arrêt, sont interdits.

B. Les séries de flics à l'arrêt (avant et arrière) sont permises.

C. Les acrobaties aériennes, à l'arrêt, doivent avoir un support minimal d'une main au sol, lorsqu'elles passent en moment d'inversion. (**Exemple :** flic).

D. Les saltos (flip) avec élan sont permis. Cependant, ils peuvent seulement être faits dans la position groupée (tuck) et précédés d'une rondade ou d'une rondade flic.

Exception : Les éléments tels que les roues sans main, les courses punch front et les trois quart ($\frac{3}{4}$) de front sont permis.

(Exemple d'éléments illégaux: les saltos (flip) de style X-outs, tendus (layout), tendus step out (layout step out), whip (tempo), carpé (pike), saut de main sans mains et arabian)

E. Avec élan : il est permis d'utiliser d'autres éléments, qui ont un support minimal d'une main sur le sol, avant d'effectuer votre rondade ou rondade flic. (**Exemple :** Saut de main, flic avant ou renversement avant enchaîné d'une rondade flic back (flip)

F. Les roues immédiatement enchaînées d'un salto groupé (tuck flip) sont interdites.

G. Aucun mouvement de gymnastique n'est permis après un salto (flip) ou une roue sans main.

Exception : une roulade est permise après le salto groupé, cependant tout mouvement après la roulade est interdit.

Clarification : si un élément de gymnastique est effectué après la roulade, il doit absolument avoir un pas avant de débiter le prochain élément afin de bien séparer les deux passes.

H. Aucune rotation (vrille ou twist) n'est permise dans une acrobatie aérienne. **Exception :** La rondade.

Niveau 3 - Stunts

- A. Un spotteur est requis pour tous les stunts en extension.
- B. Les stunts en extension sur une jambe sont permis.
- C. Lors des montées et transitions avec rotation de type vrille (twist) :
- Les montées et transitions avec rotation de type vrille (twist) sont limitées à une (1) rotation (twist) de la voltige ;
 - Les transitions avec rotation de style vrille (twist) doivent débuter et atterrir au niveau des épaules (prep) ou plus bas seulement (**Exemple** : une (1) montée vrille (twist) de la voltige jusqu'en extension est interdit) ;
 - Lorsque le stunt va jusqu'en extension ou que la transition provient d'un stunt en extension, il est permis à la voltige de faire au maximum une demi (1/2) rotation de type vrille (twist).
Clarification: Une montée ½ vrille (twist) en extension effectuée par la voltige en même temps que les bases effectuent une ½ vrille (twist) est illégale.
- D. Durant les transitions, au moins une (1) base doit demeurer en contact avec la voltige.
- E. Aucun salto libre (flip) n'est permis dans les montées et transitions.
- F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu. (**Exemple** : un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules)
- G. Au niveau des épaules ou plus haut, les transitions pendulum ou stunts de style pendulum, où la voltige tombe en axe horizontal, nécessitent 3 bases stationnaires, dont 2 qui ne sont pas les bases d'origine. Le contact physique avec la voltige doit être maintenu avec minimum une base.
- H. Les attrapées en split à une seule base sont interdites.
- I. Les doubles cupies à une seule base doivent avoir un spotteur pour chacune des voltiges.

Niveau 3 - Stunts- Mouvements de relâche

- A. Les mouvements de relâche ne sont pas permis, sauf ceux des démontages et projections niveau 3. **Exception** : pour les stunts à une base, les projections toss au niveau des épaules (toss to hand) sont permises.
- B. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.
- C. Les mouvements de relâche doivent retourner aux bases d'origine.
- D. Les hélicoptères ne sont pas permis.
- E. Un simple log roll est permis en autant qu'il commence et se termine en position cradle.
Clarification : le log roll doit retourner sur les bases d'origine et ne peut inclure aucun autre élément que la rotation (twist) (**Exemple** : le kick twist est interdit).
- F. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- G. Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.

Niveau 3 - Stunts- Inversions

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

Exception : dans un stunt à plusieurs bases, un démontage de type roulade avant soutenue qui arrive en position cradle ou sur la surface de performance est permise. **Ce stunt doit être soutenu par deux mains. Les deux mains de la voltige doivent être connectées aux deux mains d'une base.**

B. Les inversions qui vont vers le bas sont seulement permises en bas du niveau des épaules (prep level) et doivent être assistées par un minimum de 2 bases positionnées au niveau de la tête et des épaules. La voltige doit demeurer en contact avec une des bases d'origine.

Clarification : Le stunt ne peut pas passer au niveau de la hauteur des épaules et par la suite, être inversé sous la hauteur des épaules (le momentum de la voltige qui descend est la priorité numéro un).

Clarification : Les bases doivent physiquement attraper la voltige au niveau de la tête et des épaules.

C. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles sont placées dans une position inversée ou en pont. **Clarification :** Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.

Niveau 3 - Pyramides

A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages du niveau 3 et sont permises jusqu'à 2 personnes de haut.

B. La voltige doit être supportée principalement par une base.

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

D. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer sous ou par-dessus un autre stunt, pyramide ou individu (**Exemple :** un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules).

Niveau 3 - Pyramides- Mouvements de relâche

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

B. La voltige doit demeurer en contact directe (bras à bras) avec minimum deux (2) personnes au niveau des épaules (prep level) ou plus bas.

Clarification : Avoir une connexion d'un côté avec les deux bras et de l'autre côté, une connexion main-pied est interdite.

Clarification : Avoir une connexion bras-bras de chaque côté (2 personnes) et ajouter une troisième connexion main pied, est permise.

C. Ces types de transitions ne peuvent pas inclure de changement de base.

D. Ces types de transitions doivent être attrapés par minimum deux personnes :

- Ces bases doivent être stationnaires ;
- Ces bases doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.

Niveau 3 - Pyramides- Inversions

A. Les inversions dans les pyramides doivent suivre les règlements des stunts-inversions du niveau 3.

B. Une voltige peut passer par une position inversée, pendant une transition de pyramide, si elle demeure en contact directe avec au moins une base qui a les deux pieds au sol. Cette base peut tendre ses bras lors de la transition, si l'élément débute et se termine dans une position au niveau des épaules ou plus bas.

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

(Exemple d'élément illégal : une voltige couchée sur le dos en position split (flat back split), qui effectue une roulade puis arrive dans une position en extension est un élément illégal, puisque la voltige n'est pas d'abord arrivé au niveau des épaules ou plus bas.)

Niveau 3 - Pyramides- Mouvements de relâche avec Inversions soutenues

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

Niveau 3 - Démontages

A. Les pop cradles de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

B. Les pop cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux attrapeurs et un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

C. Tout démontage au sol de performance, d'un stunt ou d'une pyramide, doit être assisté par une base d'origine.

D. Seuls les démontages de type pop down, cradle standard et $\frac{1}{4}$ de rotation de style vrille ($\frac{1}{4}$ de twist) sont permis de tout stunt à une jambe.

E. Les démontages de style vrille sont permis jusqu'à maximum $1\frac{1}{4}$ de rotation ($1\frac{1}{4}$ twist) de tous les stunts à deux jambes.

F. Dans les démontages de stunts à deux jambes, il est possible d'exécuter maximum un élément durant le démontage. **(Exemple : pop toe touch)**

G. Aucun démontage de type salto libre (flip) n'est permis.

H. Les tension drops/rolls sont interdits.

I. Dans les pop cradles d'un stunt double cupies à une seule base, il doit avoir deux attrapeurs pour chacune des voltiges. Ces bases doivent être en position stationnaire avant le début du démontage.

Niveau 3 - Projections

A. Un maximum de quatre (4) bases est permis pour toute projection. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut assister la voltige sur le panier.

B. Les projections doivent provenir du sol et atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée par minimum trois (3) bases d'origine dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules. Les bases doivent être stationnaires durant la projection. Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer. (**Exemple** : Les baskets travel sont interdits)

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

D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus ou sous une autre projection; et aucune projection ne peut se déplacer par dessus, sous ou à travers un autre stunt, pyramide, individu ou accessoire.

E. Durant les projections, jusqu'à maximum un (1) élément est permis. Lors des projections, de style vrille (twist), un maximum d'une rotation est permis. (**Exemple** : toe-touch, ball out, pike, pretty-girl, etc, sont permis). **Exception** : Ball X est permis.

Clarification : la position arquée (arch) ne compte pas comme un élément.

(Exemple d'éléments illégaux : Switch kick, pretty girl kick, kick twist, double toe touch)

F. Lors des projections, de style vrille (twist), aucun autre élément que la vrille n'est permis. (**Exemple d'éléments illégaux** : Kick twist, ½ twist toe touch, double twist)

Règlements techniques - NIVEAU 4

Niveau 4 - Gymnastique Générale

A. Toute gymnastique doit provenir du sol et atterrir au sol.

Exception : Le/la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.

B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers, un stunt, **une pyramide**, un individu ou un accessoire est interdite.

C. La gymnastique en tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.

D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.

Clarification : les roues à deux et les doubles roulades avant sont permises puisqu'elles seront considérées comme des stunts.

E. Les plongeurs (dive roll) **sont permis.**

- Les plongeurs en position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.
- Les plongeurs (dive roll) incluant des rotations (twists) sont interdits.

Niveau 4- Gymnastique à l'arrêt et avec élan

A. Les saltos (flip) à l'arrêt et les saltos précédés d'un flic sont permis.

B. Les éléments de gymnastique sont permis jusqu'à maximum 1 salto (flip) et 0 rotation (vrille ou twist).

Exception : roue sans main, onodi.

C. À l'arrêt : des combinaisons de saltos (flip) consécutifs ne sont pas permises.

(Exemple d'éléments illégaux : salto arrière groupé (back tuck) combiné avec un autre salto arrière groupé (back tuck), salto arrière groupé (back tuck) combiné avec un salto avant groupé (front tuck).)

D. Les sauts immédiatement combinés avec des saltos (flip) à l'arrêt sont interdits.

(Exemple d'éléments illégaux : Saut toe touch enchaîné d'un salto arrière groupé (back tuck), salto arrière groupé (back tuck) enchaîné d'un saut toe touch ou saut pike enchaîné d'un salto de type front.)

Clarification : Un saut toe touch enchaîné d'un flic avec salto arrière (back tuck) est permis, car le salto (flip) n'est pas immédiatement après le saut.

Niveau 4 - Stunts

A. Un spotteur est requis pour tous les stunts en extension

B. Les stunts en extension sur une jambe sont permis.

C. Les montées et transitions avec rotation de type vrille (twist) sont permises jusqu'à maximum une rotation et demi (1 ½ twist) de la voltige.

Clarification: Une rotation et demi (1½ vrille (twist)) de la voltige effectuée en même temps que les bases effectuent un tour et montent en extension est illégale.

D. Aucun stunt, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous une projection et on ne peut faire de projection par-dessus, sous ou au travers d'autres stunts, pyramides ou individus. (**Exemple** : un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules)

E. Aucun salto libre (flip) n'est permis durant les montées et transitions.

F. Durant les transitions, au moins une (1) base doit demeurer en contact avec la voltige. **Exception** : voir les mouvements de relâche.

G. Au niveau des épaules ou plus haut, les transitions pendulum ou stunts de style pendulum, où la voltige tombe en axe horizontal, nécessitent 3 bases stationnaires, dont 2 qui ne sont pas les bases d'origine. **Le contact physique avec la voltige doit être maintenu avec minimum une base.**

H. Les attrapées en split à une seule base sont interdites.

I. Les doubles cupies à une seule base doivent avoir un spotteur pour chacune des voltiges.

Niveau 4 - Stunts- Mouvements de relâche

A. Les mouvements de relâche sont permis mais ne peuvent pas dépasser le niveau des bras en extension. (**Exemple** : les tick-tocks sont permis)

Exception : les cradles sont permis.

B. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.

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

D. Les hélicoptères ne sont pas permis.

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

F. Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer par-dessus, sous ou à travers un autre stunt, pyramide ou individu.

Niveau 4 - Stunts- Inversions

A. Les stunts inversés en extension sont permis. Voir aussi stunts et pyramides.

B. Les inversions qui vont vers le bas sont permises au niveau des épaules (prep) ou plus bas. Ces inversions doivent être assistées par un minimum de 3 bases, dont 2 bases positionnées pour protéger la tête et les épaules de la voltige.

Clarification : Le stunt ne peut passer plus haut que la hauteur des épaules et ensuite être inversé au niveau des épaules. (Le momentum de la voltige qui descend est la priorité numéro un).

Clarification : Les bases doivent physiquement attraper la voltige au niveau de la tête et des épaules.

Exception : Dans les inversions qui vont vers le bas, où la voltige fait une rotation sur le côté (**Exemple** : transition démontage de style roue), la base d'origine peut perdre le contact avec la voltige quand cela devient nécessaire.

C. Dans les inversions qui vont vers le bas, la voltige doit demeurer en contact avec une base d'origine.

D. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles sont placées dans une position

inversée ou en pont.

Niveau 4 - Pyramides

A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages du niveau 4 et sont permises jusqu'à 2 personnes de hauteur.

B. La voltige doit être supportée principalement par une base.

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

D. Aucun stunt ou pyramide ne peut se déplacer sous ou par-dessus un autre stunt ou pyramide. (**Exemple** : un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules).

E. Durant une transition de pyramide, une voltige peut se déplacer par dessus une autre voltige qui est supportée au niveau des épaules ou plus bas. Les voltiges doivent être connectées durant la transition.

Niveau 4 - Pyramides- Mouvements de relâche

A. Durant une transition de pyramide, la voltige peut passer plus haut que 2 personnes de hauteur mais doit demeurer en contact direct avec au moins une (1) personne au niveau des épaules (prep level) ou plus bas.

B. Le poids de la voltige ne peut être supporté par un deuxième niveau de pyramide (semi-base). **Clarification**: la transition doit être fluide.

C. Les transitions de pyramides sans mouvement d'inversion peuvent inclure un changement de bases. Pendant le changement de bases :

- La voltige demeure en contact physique avec une personne au niveau des épaules (prep level) ou plus bas ;
- La voltige doit être attrapée par un minimum de deux (2) personnes qui sont en position stationnaire. Ces personnes ne peuvent être impliqués dans aucun autre élément ou chorégraphie dès le début de la transition.

D. Les mouvements de relâche, n'incluant pas d'inversion, doivent être attrapés par au moins 2 bases.

- Dans les pyramides où la voltige se déplace par-dessus une autre voltige (**Exemple** : leap frogs et transitions wolf wall), les deux attrapeurs doivent être en position stationnaire. Ces personnes doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.

Niveau 4 - Pyramides- Inversions

A. Les inversions dans les pyramides doivent suivre les règlements des stunts-inversions niveau 4.

Niveau 4 - Pyramides- Mouvements de relâche avec mouvements d'inversions soutenues

A. Les transitions de pyramides peuvent inclure des inversions soutenues (incluant les saltos (flip) soutenus) lorsque relâchées des bases, si le contact est maintenu avec minimum 2 personnes au niveau des épaules ou plus bas.

- Le contact doit être maintenu pendant l'entière transition soit par une voltige ou soit par une base.

B. Dans les inversions soutenues (incluant les saltos soutenus), il est permis à la voltige d'exécuter jusqu'à maximum un et un quart de rotation salto (1-1/4 flip) et 0 rotation de type vrille (twist).

C. Les inversions soutenues (incluant les saltos soutenus) ne peuvent inclure de changement de bases.

D. Les inversions soutenues doivent être en mouvements continus.

E. Tous les inversions soutenues doivent être attrapées par un minimum de 3 bases.

- Ces personnes doivent être stationnaires ;
- Ces personnes doivent garder un contact visuel avec la voltige durant toute la transition ;
- Les personnes ne peuvent pas être impliquées dans aucun autre élément ou chorégraphie dès le début de la transition.

F. Dans les mouvements de type inversions soutenues (incluant les saltos soutenus), il est interdit de se diriger vers le bas pendant l'inversion (dans la position inversée).

Niveau 4 - Démontages

A. Les pop cradles de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

B. Les pop cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux attrapeurs et un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

C. Tout démontage au sol de performance, d'un stunt ou d'une pyramide, doit être assisté par une base d'origine.

D. Il est permis d'exécuter jusqu'à maximum deux rotations et un quart de type vrille (2 ¼ twists) dans tous les stunts à deux jambes.

E. Il est permis d'exécuter jusqu'à maximum une rotation et un quart de type vrille (1 ¼ twist) dans tous les stunts à une jambe.

F. Les démontages de style vrille (twist) qui dépassent 1 ¼ de rotation, ne peuvent inclure aucun autre élément que la vrille (twist).

G. Aucun démontage en salto libre (flip) n'est permis.

H. Les tension drops/rolls sont interdits.

I. Dans les pop cradles d'un stunt double cupies à une seule base, il doit avoir deux attrapeurs pour chacune des voltiges. Ces bases doivent être en position stationnaire avant le début du démontage.

Niveau 4 - Projections

A. Un maximum de quatre (4) bases est permis pour toute projection. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut assister la voltige sur le panier.

B. Les projections doivent provenir du sol et atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée par minimum trois (3) bases d'origine dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules. Les bases doivent être stationnaires durant la projection. Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer (**Exemple** : Les baskets travel sont interdits).

Exception : une demi-rotation des bases est permise (**Exemple** : basket kick twist)

C. Les projections avec salto (flip), inversions ou encore qui se déplacent intentionnellement (basket

travel) sont interdites.

D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus ou sous une projection et aucune projection ne peut se déplacer par-dessus, sous ou à travers une autre projection, stunt, pyramide, individu ou accessoire.

E. Durant les projections, jusqu'à maximum deux (2) éléments sont permis.

(Exemple: kick full (kick twist), full up (twist) toe touch sont permis

F. Durant une projection impliquant plus d'une rotation et demi de type vrille ($1\frac{1}{2}$ twist), aucun autre élément que la vrille n'est permis. **(Exemple d'élément illégal :** kick double twist)

G. Les projections ne peuvent excéder 2 $\frac{1}{4}$ rotations de type vrille (twist).

Règlements techniques - NIVEAU 5

Niveau 5 - Gymnastique Générale

A. Toute gymnastique doit provenir du sol et atterrir au sol.

Exception : Le/la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.

B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers, un stunt, **une pyramide**, un individu ou un accessoire est interdite.

C. La gymnastique en tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.

D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.

Clarification : les roues à deux et les doubles roulades avant sont permises puisqu'elles seront considérées comme des stunts.

E. Les plongeurs (dive roll) **sont permis.**

- Les plongeurs en position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.
- Les plongeurs (dive roll) incluant des rotations (twists) sont interdits.

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

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

Les restrictions suivantes s'appliquent à la catégorie Senior Open Niveau 5:

En gymnastique, seul les rotations de style vrille simple sont autorisées. Pendant l'exécution de cet élément, aucun autre élément que la vrille n'est autorisé (**Exemple d'éléments interdits:** Split vrille, Vrille Kick, Vrille-X etc.) et les deux pieds doivent débiter et se terminer sur la surface de la performance.

(**Exemple:** pas de vrille complète qui atterrit sur les fesses, en position sur le ventre ou position similaire).

Clarification: Toutes les compétences jusqu'à une vrille complète sont également permises. (**Exemple:** ½ vrille et Arabians.)

Niveau 5 - Stunts

A. Un spotteur est requis pour tous les stunts en extension.

B. Les stunts en extension sur une jambe sont permis.

C. Les montées et transitions avec rotation de type vrille (twist) sont permises jusqu'à maximum deux rotations (2 twist) de la voltige.

D. Aucun salto libre (flip) n'est permis durant les montées et transitions.

E. Au niveau des épaules ou plus haut, les transitions pendulum ou stunts de style pendulum, où la voltige tombe en axe horizontal, nécessitent 3 bases stationnaires, dont 2 qui ne sont pas les bases d'origine.

Le contact physique avec la voltige doit être maintenu avec minimum une base.

F. Les attrapées en split à une seule base sont interdites.

G. Les doubles cupies à une seule base doivent avoir un spotteur pour chacune des voltiges.

Niveau 5 - Stunts- Mouvements de relâche

- A. Les mouvements de relâche sont permis mais ne peuvent pas dépasser le niveau de 18 pouces des bras en extension des bases. (**Exemple** : les tick-tocks sont permis)
- B. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.
- C. Les mouvements de relâche doivent retourner aux bases d'origines.
- D. Les hélicoptères sont permis jusqu'à maximum 180 degré de rotation horizontale avec une demi-rotation de style vrille (½ twist). Ils doivent être attrapés par 3 bases, dont une base placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige.
- E. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- F. Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer par-dessus, sous ou à travers un autre stunt, pyramide ou individu.

Niveau 5 - Stunts- Inversions

- A. Les stunts inversés en extension sont permis. Voir aussi stunts et pyramides.
- B. Les inversions qui vont vers le bas sont permises au niveau des épaules (prep level) ou plus haut, doivent être assistées par un minimum de 3 bases, dont 2 bases positionnées pour protéger la tête et les épaules de la voltige. Le contact doit être fait au niveau des épaules des bases ou plus haut.
Exception : un press contrôlé (descendre au niveau des épaules) d'un stunt inversé en extension est permis.

Clarification : Les bases doivent physiquement attraper la voltige au niveau de la tête et des épaules.

- C. Les inversions qui vont vers le bas doivent demeurer en contact avec une base d'origine. **Exception** : Dans les inversions qui vont vers le bas, où la voltige fait une rotation sur le côté (**Exemple** : transition démontage de style roue), la base d'origine peut perdre le contact avec la voltige quand cela devient nécessaire.

- D. Les inversions qui vont vers le bas, provenant d'un niveau plus élevé que la hauteur des épaules des bases, ne peuvent pas atterrir ou être attrapées dans une position inversée.
Clarification : la voltige ne peut pas atterrir ou être attrapée avec ses épaules sous ses hanches.

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

Niveau 5 - Pyramides

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages du niveau 5 et sont permises jusqu'à 2 personnes de haut.
- B. La voltige doit être supportée principalement par une base.

Niveau 5 - Pyramides- Mouvements de relâche

A. Durant une transition de pyramide, la voltige peut passer plus haut que 2 personnes de hauteur mais doit demeurer en contact direct avec au moins une personne au niveau des épaules (prep level) ou plus bas.

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

Clarification : la transition doit être fluide.

C. Les transitions de pyramides sans mouvement d'inversion peuvent inclure un changement de bases.

Pendant le changement de bases :

- La voltige demeure en contact physique avec une personne au niveau des épaules (prep level) ou plus bas ;
- La voltige doit être attrapée par un minimum de deux (2) personnes qui sont en position stationnaire. Ces personnes ne peuvent être impliqués dans aucun autre élément ou chorégraphie dès le début de la transition.

D. Les mouvements de relâche, n'incluant pas d'inversion, doivent être attrapés par au moins 2 bases.

- Dans les pyramides où la voltige se déplace par-dessus une autre voltige (**Exemple** : leap frogs et transitions wolf wall), les deux attrapeurs doivent être en position stationnaire. Ces personnes doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.

Niveau 5 - Pyramides- Inversions

A. Les inversions dans les pyramides doivent suivre les règlements des stunts-inversions niveau 5.

Niveau 5 - Pyramides- Mouvements de relâche avec Mouvements d'inversions soutenues

A. Les transitions de pyramides peuvent inclure des inversions soutenues (incluant les saltos (flip) soutenus) lorsque relâchées des bases, si le contact est maintenu avec minimum 1 personne au niveau des épaules ou plus bas.

- Le contact doit être maintenu pendant l'entière transition soit par une voltige ou soit par une base.

B. Dans les inversions soutenues (incluant les saltos soutenus), il est permis à la voltige d'exécuter jusqu'à maximum un et un quart de rotation salto (1-1/4 flip).

C. Dans les inversions soutenues (incluant les saltos soutenus), il est permis à la voltige d'exécuter jusqu'à maximum une vrille (twist) , si le contact est maintenu avec 2 voltiges au niveau des épaules ou plus bas.

D. Les transitions de pyramides avec inversions peuvent inclure un changement de bases.

E. Les inversions soutenues (incluant les saltos soutenus) doivent être en mouvements continus.

F. Tous les inversions soutenues doivent être attrapées par un minimum de 3 bases.

- Ces 3 personnes doivent être stationnaires ;
- Ces 3 personnes doivent garder un contact visuel avec la voltige durant toute la transition ;
- Les 3 personnes ne peuvent pas être impliquées dans aucun autre élément ou chorégraphie dès le début de la transition.

G. Dans les mouvements de type inversions soutenues (incluant les saltos soutenus), il est interdit de se diriger vers le bas pendant l'inversion (dans la position inversée).

Niveau 5 - Démontages

A. Les pop cradles de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

B. Les pop cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux attrapeurs en plus d'un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

C. Tout démontage au sol de performance, d'un stunt ou d'une pyramide, doit être assisté par une base d'origine.

D. Les démontages jusqu'à maximum 2-¼ de rotations de type vrille (twist) sont permis dans tous les stunts.

E. Aucun démontage en salto libre (flip) n'est permis.

F. Les tension drops/rolls sont interdits.

G. Dans les pop cradles d'un stunt double cupies à une seule base, il doit avoir deux attrapeurs pour chacune des voltiges. Ces personnes doivent être stationnaires avant le début du démontage.

Niveau 5 - Projections

A. Un maximum de quatre (4) bases est permis pour toute projection. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut assister la voltige sur le panier.

B. Les projections doivent provenir du sol et atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée par minimum trois (3) bases d'origine dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules. Les bases doivent être stationnaires durant la projection. Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer. (**Exemple** : Les baskets travel sont interdits). **Exception** : une demi-rotation des bases est permise. (**Exemple** : basket kick twist)

C. Les projections de type inversion, salto (flip) ou encore qui se déplacent intentionnellement (basket travel) sont interdites.

D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus ou sous une projection et aucune projection ne peut se déplacer par-dessus, sous ou à travers une autre projection, stunt, pyramide, individu ou accessoire.

E. Il est permis d'exécuter 2 ½ rotations de type vrille (twist).

Règlements techniques - NIVEAU 6

Niveau 6 - Gymnastique Générale

A. Toute gymnastique doit provenir du sol et atterrir au sol.

Exception : Le/la gymnaste peut (sans rotation des hanches au dessus de la tête) rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Rebondir dans une position couchée sur le ventre est permis.

B. La gymnastique par-dessus, sous ou au travers, un stunt, **une pyramide**, un individu ou un accessoire est interdite.

C. La gymnastique en tenant ou en contact avec un accessoire est interdite.

D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.

E. Les plongeurs (dive roll) **sont permis.**

- Les plongeurs en position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.
- Les plongeurs (dive roll) incluant des rotations (twists) sont interdits.

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

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

Niveau 6 - Stunts

A. Un spotteur est requis :

- Durant un stunt en extension soutenu par un seul bras, autre que le cupie et le liberty ;
- Quand la montée ou transition inclut une rotation de type vrille (twist) ou salto (flip).

B. Les stunts et transitions avec rotation de type vrille (twist) sont permises jusqu'à maximum deux rotations (2 twists) de la voltige.

C. Les stunts et transitions incluant des saltos (flip) libres et saltos assistés sont permis. Les rewinds doivent seulement provenir du sol et sont permis jusqu'à maximum 1 rotation de type salto (flip) et 2 rotations de type vrille (twist).

Exception 1 : Les rewinds qui arrivent dans une position cradle sont permis. Toutes les transitions de type saltos libres, attrapées au niveau des épaules ou plus bas, doivent avoir un attrapeur additionnel qui protège la tête et le cou. (**Exemple** : un salto (flip) qui atterrit dans une position assise (straddle))

Exception 2: Rondades enchaînées d'un rewind et flic back enchaîné d'un rewind est permis. Aucun élément de gymnastique n'est permis avant l'exécution de ces mouvements.

D. Les stunts de transitions peuvent inclure des changements de bases.

E. Les attrapées en split à une seule base sont interdites.

F. Les doubles cupies à une seule base doivent avoir un spotteur pour chacune des voltiges.

Niveau 6 - Stunts- Mouvements de relâche

A. Les mouvements de relâche sont permis.

B. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.

C. Les mouvements de relâche doivent retourner à leurs bases d'origine.

Exception : Une projection, à partir du niveau du sol (surface de performance), jusqu'à la hauteur des épaules peut voyager si la projection provient d'une seule base et qu'il y a un spotteur additionnel pour attraper.

D. Les hélicoptères sont permis jusqu'à maximum 180 degré de rotation horizontale avec une demi-rotation de style vrille ($\frac{1}{2}$ twist). Ils doivent être attrapés par 3 bases, dont une base placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige.

E. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer. **Exception :** voir lettre C.

F. Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer par-dessus, sous ou à travers un autre stunt, pyramide ou individu.

Niveau 6 - Stunts- Inversions

A. Les inversions qui vont vers le bas provenant de plus haut que le niveau des épaules sont permises. Elles doivent être assistées par un minimum de 2 bases et la voltige doit garder contact avec une base.

Niveau 6 - Pyramides

A. Les pyramides sont permises jusqu'à deux personnes et demi de hauteur ($2\frac{1}{2}$),

B. Pour les pyramides $2\frac{1}{2}$:

- Il doit y avoir un spotteur en avant et en arrière de chaque voltige qui se trouve à l'étage le plus haut;
- Ces personnes doivent être en position tout le temps que la voltige est à ce niveau ;
- Ces personnes peuvent être légèrement sur le côté mais doivent demeurer dans une position afin de pouvoir adéquatement spotter la voltige ;
- Ces personnes doivent avoir un contact visuel constant avec la voltige, pendant que cette dernière est à ce niveau ;
- Ces personnes ne peuvent pas être un support pour la pyramide.

C. Les montées de type saltos libres doivent seulement provenir de la surface de la performance (sol) et ne peuvent excéder plus d'une (1) rotation de type salto (flip) et 1 rotation de type vrille (twist) ou, 0 rotation de type salto et 2 rotations de type vrille (twist).

Niveau 6 - Pyramides- Mouvements de relâche

A. Durant une transition de pyramide, la voltige peut passer plus haut que 2 personnes et demi ($2\frac{1}{2}$) de hauteur mais doit demeurer en contact direct et physique avec au moins une (1) personne au niveau des épaules (prep level) ou plus bas.

Niveau 6 - Pyramides- Inversions

A. Les stunts inversés sont permis jusqu'à 2 personnes et demi ($2\frac{1}{2}$) de hauteur et doivent être soutenues par minimum une (1) personne au niveau des épaules (prep) ou plus bas.

B. Les inversions qui vont vers le bas, provenant d'un niveau plus élevé que la hauteur des épaules (prep), doivent être assistées par un minimum de 2 bases. La voltige doit maintenir le contact avec soit une base ou une autre voltige.

Niveau 6 - Pyramides- Mouvements de relâche avec Mouvements d'inversions soutenues

A. Les inversions soutenues (incluant les saltos soutenus (braced flip)) sont permises jusqu'à maximum 1 $\frac{1}{4}$ de rotation de type salto (flip) et 1 rotation de type vrille (twist).

B. Les inversions soutenues (incluant les saltos soutenus (braced flip)) sont permises si un contact physique direct est maintenu avec la voltige, par au moins une (1) personne au niveau des épaules (prep level) ou plus bas. La voltige doit être attrapée par un minimum de 2 personnes.

Niveau 6 - Démontages

A. Les pop cradles de stunt à une seule base, qui excèdent 1 $\frac{1}{4}$ de rotation de type vrille (twist) doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

B. Tout démontage au sol de performance, d'un stunt ou d'une pyramide, doit être assisté par une base d'origine.

C. Les démontages jusqu'à maximum 2 $\frac{1}{4}$ de rotations de type vrille (twist) sont permis de tous les stunts et pyramides de deux personnes de hauteur. Minimum 2 personnes doivent attraper la voltige.

D. Les démontages cradle d'une pyramide 2 $\frac{1}{2}$ sont permis jusqu'à maximum 1 $\frac{1}{2}$ de rotation de type vrille (twist). 3 personnes doivent attraper la voltige.

Exception : 2-1-1 thigh stands peuvent exécuter une démontage 2 twists, à partir d'un stunt qui est face au publique seulement (**Exemple:** liberty, heel strech, extension).

E. Les démontages en salto libre (free flipping) sont permis avec maximum 1 rotation de type salto (flip) et 0 rotations (twist).

F. Les démontages en salto libre (free flipping) qui arrivent directement sur la surface de la performance (sol) sont interdits.

G. Les saltos qui atterrissent en position cradle à partir d'un stunt au niveau de la hauteur des épaules (prep level) ou plus bas, doivent avoir minimum 2 personnes pour attraper, dont une qui est une base d'origine.

H. Les saltos qui proviennent d'un stunt plus haut que le niveau des épaules (prep level) ne sont pas permis. **Exception :** un $\frac{3}{4}$ de salto avant (front flip) peut être exécuté d'une pyramide 2 $\frac{1}{2}$ en autant que 2 personnes attrapent la voltige en plus d'un spotteur additionnel, positionné au niveau de la tête et les épaules de la voltige. Le spotteur peut être légèrement sur le côté mais doit utiliser au moins une main/bras pour attraper la voltige au niveau de la tête et des épaules.

I. Les tension drops/rolls sont interdits.

J. Dans les pop cradles d'un stunt double cupies à une seule base, il doit avoir deux attrapeurs pour chacune des voltiges. Ces personnes doivent être stationnaires avant le début du démontage.

Niveau 6 - Projections

A. Un maximum de quatre (4) bases est permis pour toute projection. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut assister la voltige sur le panier.

B. Les projections doivent provenir du sol et atterrir en position cradle. La voltige doit être rattrapée par minimum trois (3) bases dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules.

C. Les projections de type saltos peuvent contenir des éléments allant jusqu'à une (1) rotation de type salto (flip) et 2 rotations vrilles (twist).

D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus ou sous une projection et aucune projection ne peut se déplacer par-dessus, sous ou à travers une autre projection, stunt, pyramide, individu ou accessoire.

E. Lors de projections régulières, il est interdit d'excéder 3 rotations et demi ($3 \frac{1}{2}$ twists).

F. La voltige qui est projetée à une autre équipe de bases (basket travel) doit être attrapée en cradle par un minimum de 3 bases stationnaires.

- Ces bases ne peuvent être impliquées dans aucun autre élément de la routine et doivent maintenir un contact visuel avec la voltige tout au long de la projection ;
- Durant cette projection, il est permis d'exécuter jusqu'à maximum 0 rotation de type salto (flip) et $1 \frac{1}{2}$ rotation ($1 \frac{1}{2}$ twist). **Exception :** $\frac{3}{4}$ de salto avant (front flip) est permis s'il n'y a pas de twist.