

Règlements de Sécurité et Techniques 2011-2013



Révisés en
Octobre 2011

Table des matières

| | |
|---|-----------|
| <i>Directives de bases de la FCQ</i> | 5 |
| <i>Règlements Généraux et Règlements de Sécurité applicable à toutes les équipes participant aux évènements de la FCQ</i> | 7 |
| <i>Règlements techniques - NIVEAU 1</i> | 9 |
| Niveau 1 - Gymnastique générale | 9 |
| Niveau 1 - Gymnastique à l'arrêt et gymnastique avec élan | 9 |
| Niveau 1 - Stunts | 10 |
| Niveau 1 - Stunts- Mouvements de relâche | 11 |
| Niveau 1 - Stunts- Inversions | 11 |
| Niveau 1 - Pyramides | 11 |
| Niveau 1 - Démontages | 11 |
| Niveau 1 - Projections | 12 |
| <i>Règlements techniques - NIVEAU 2</i> | 13 |
| Niveau 2 - Gymnastique Générale | 13 |
| Niveau 2 - Gymnastique à l'arrêt et avec élan | 13 |
| Niveau 2 - Stunts | 14 |
| Niveau 2 - Stunts- Mouvements de relâche | 15 |
| Niveau 2 - Stunts- Inversions | 15 |
| Niveau 2 - Pyramides | 15 |
| Niveau 2 - Démontages | 15 |
| Niveau 2 - Projections | 16 |
| <i>Règlements techniques - NIVEAU 3</i> | 17 |
| Niveau 3 - Gymnastique Générale | 17 |
| Niveau 3- Gymnastique à l'arrêt et avec élan | 17 |
| Niveau 3 - Stunts | 18 |
| Niveau 3 - Stunts- Mouvements de relâche | 19 |
| Niveau 3 - Stunts- Inversions | 19 |
| Niveau 3 - Pyramides | 20 |
| Niveau 3 - Pyramides- Mouvements de relâche | 20 |
| Niveau 3 - Pyramides- Inversions | 20 |

| | |
|--|------------------------------------|
| Niveau 3 - Pyramides- Mouvements de relâche avec Inversions soutenues _____ | 21 |
| Niveau 3 - Démontages _____ | 21 |
| Niveau 3 - Projections _____ | 21 |
| <i>Règlements techniques - NIVEAU 4</i> _____ | 23 |
| Niveau 4 - Gymnastique Générale _____ | 23 |
| Niveau 4- Gymnastique à l'arrêt et avec élan _____ | 23 |
| Niveau 4 - Stunts _____ | 24 |
| Niveau 4 - Stunts- Mouvements de relâche _____ | 25 |
| Niveau 4 - Stunts- Inversions _____ | 25 |
| Niveau 4 - Pyramides _____ | 26 |
| Niveau 4 - Pyramides- Mouvements de relâche _____ | 26 |
| Niveau 4 - Pyramides- Inversions _____ | 26 |
| Niveau 4 - Pyramides- Mouvements de relâche avec mouvements d'inversions soutenues _____ | 26 |
| Niveau 4 - Démontages _____ | 27 |
| Niveau 4 - Projections _____ | 28 |
| <i>Règlements techniques - NIVEAU 5</i> _____ | 29 |
| Niveau 5 - Gymnastique Générale _____ | 29 |
| Niveau 5 - Gymnastique à l'arrêt et Gymnastique avec élan _____ | 30 |
| Niveau 5 - Stunts _____ | 30 |
| Niveau 5 - Stunts- Mouvements de relâche _____ | 30 |
| Niveau 5 - Stunts- Inversions _____ | 31 |
| Niveau 5 - Pyramides _____ | 31 |
| Niveau 5 - Pyramides- Mouvements de relâche _____ | 31 |
| Niveau 5 - Pyramides- Inversions _____ | 32 |
| Niveau 5 - Pyramides- Mouvements de relâche avec Mouvements d'inversions soutenues _____ | 32 |
| Niveau 5 - Démontages _____ | 33 |
| Niveau 5 - Projections _____ | 33 |
| <i>Règlements techniques - NIVEAU 6</i> _____ | <i>Erreur ! Signet non défini.</i> |
| Niveau 6 - Gymnastique Générale _____ | Erreur ! Signet non défini. |
| Niveau 6 - Gymnastique à l'arrêt et Gymnastique avec élan _____ | Erreur ! Signet non défini. |
| Niveau 6 - Stunts _____ | Erreur ! Signet non défini. |
| Niveau 6 - Stunts- Mouvements de relâche _____ | Erreur ! Signet non défini. |
| Niveau 6 - Stunts- Inversions _____ | Erreur ! Signet non défini. |

Niveau 6 - Pyramides _____ Erreur ! Signet non défini.

Niveau 6 - Pyramides- Mouvements de relâche _____ Erreur ! Signet non défini.

Niveau 6 - Pyramides- Inversions _____ Erreur ! Signet non défini.

Niveau 6 - Pyramides- Mouvements de relâche avec Mouvements d'inversions soutenues __ Erreur ! Signet non défini.

Niveau 6 - Démontages _____ Erreur ! Signet non défini.

Niveau 6 - Projections _____ Erreur ! Signet non défini.

Directives Générales de la FCQ

1. Tous les participants doivent être membre affilié afin de 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 spécifique 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 la gymnastique 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.
7. 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.
8. 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.

Précisions sur la division éducationnelle

- 1) Un athlète ne peut représenter plus d'un établissement scolaire à la fois.
- 2) L'athlète doit être inscrit pour ses études dans un établissement scolaire et doit être étudiant à temps plein.
- 3) Lors d'une compétition, l'athlète performant la routine doit être actif* dans l'établissement scolaire.
- 4) Le niveau 4.2, est maintenant disponible pour plusieurs catégories. Le premier chiffre correspond aux règlements applicables pour les Stunts, Pyramides et Projections. Le deuxième chiffre correspond au niveau (règlements) applicable pour la Gymnastique générale, à l'arrêt et avec élan. (**Exemple:** niveau 4.2, le chiffre 4 est le niveau technique pour les stunts, pyramides, projections et le .2 est le niveau technique pour la gymnastique).

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

Précisions sur la division civile

- 1) Un athlète ne peut pas faire partie de deux équipes (ou plus), si ces équipes sont l'une contre l'autre.
- 2) Le niveau 4.2 doit suivre les règlements de niveau 4 pour les Stunts, Pyramides et Projections et suivre les règlements de niveau 2 pour la Gymnastique générale, à l'arrêt et avec élan.

Précisions pour les groupes acrobatiques (partner stunts)

- 1) Les gens qui s'inscrivent pour la compétition de stunts (partner stunts), doivent être membres affiliés de la fédération.
- 2) Les partner stunts doivent suivre les règlements de la fédération (**Exemple** : un partner stunt mini ne peut pas exécuter le niveau 5).
- 3) La durée de la routine est de maximum 1 minute (un jeu de 5 secondes sera accepté sans pénalité).
- 4) S'il y a une chute non contrôlée où la voltige touche le sol de façon non sécuritaire (risque de blessure évident, la personne ne se relève pas), la routine sera arrêtée et jugée en fonction des éléments effectués avant la chute.
- 5) Un nombre maximum de 3 équipes de groupes acrobatiques, par catégorie d'une même association, peut s'inscrire à la compétition.

« Crossovers »

Pour la saison 2011-2012, un athlète est limité dans le nombre d'équipe auquel il peut participer. Un athlète peut participer dans seulement 2 équipes autres que la sienne (équipe primaire), pour un total de 3 équipes maximum.

Pendant un évènement, un athlète ne sera pas autorisé de participer dans une équipe appartenant à un autre club que le sien (exception : un athlète peut participer dans un autre club que le sien, si cette équipe est de niveau 6). Ceci est applicable pour les athlètes d'une même division, ex : une athlète de la division civile.

Réservistes

Chaque équipe doit avoir une liste de réservistes (remplaçants). Tous les athlètes participant dans une équipe doivent être membres enregistrés de cette équipe pendant la saison 2011-2012. **Exception:** Championnat Canadien.

Sur les listes d'équipe des régionaux et du provincial, le nom de chaque athlète devra être identifié comme étant soit un participant ou un réserviste.

Dans les régionaux, tous les noms sur les listes d'équipe seront vérifiés. La liste de tous les participants devra être confirmée et signée par les entraîneurs. Cette liste doit inclure les noms de tous les réservistes. Au championnat provincial, cette même liste sera utilisée à l'accréditation. Il ne sera pas autorisé d'apporter des modifications à cette liste. Un athlète qui n'est pas sur cette liste ne pourra pas embarquer sur le tapis. Seuls les athlètes inscrits sur la liste pourront remplacer un blessé (sans que l'équipe ne change de catégorie (small, large)).

Équipes besoins spéciaux

Les équipes avec besoins spéciaux sont limitées aux règlements techniques de niveau **2**, et aucune projection n'est permise.

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 2011-20113 en comparaison à la saison 2009-2011.

B. Tous les règlements en caractères gras, de couleur **ROUGE**, représentent les règlements qui ne correspondent pas exactement la version USASF des règlements. Les caractères soulignés en **VERT** correspondent aux changements apportés aux règlements FCQ. Tous les autres règlements devraient correspondre à la version USASF des règlements.

C. 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. Pendant les entraînements, activités de cheerleading ou pendant une performance, tous les athlètes et entraîneurs ne peuvent être sous l'influence d'alcool, de narcotique, de substance améliorant la performance, de médication, de **boissons énergétique** ou toute autre substance qui entrave la capacité de superviser et exécuter une routine en toute sécurité, dans une pratique ou lors d'une performance.
 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, pyramides, les projections et la gymnastique ne peuvent être effectués sur le béton, l'asphalte, les surfaces mouillées, inégales ou avec des obstructions.**
 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. **Les rallonges de cheveux sont autorisées seulement si elles sont cousues, collées ou tenues à l'aide d'une barrette de gymnastique.**
Exception: bracelet médical, qui doit être couvert avec du ruban adhésif lors de la performance sur le terrain.
 8. Tout appareil servant à augmenter la hauteur d'une projection est interdit. **Exception :** Les planchers avec ressorts.
 9. 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 et 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 et utilisé pour créer un effet visuel sera considéré comme un accessoire. **Les casquettes, bandeaux et foulards ne sont pas autorisés.**

10. 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, pratiques, spectacles, etc.). Ce participant sera autorisé à suivre son association et assister comme spectateur.** **Exception :** Les orthèses de support sont acceptées.

11. 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.

12. Les spotteurs requis pour les éléments de la routine doivent faire partie de votre équipe (membres de votre équipe) et doivent être formés avec la technique appropriée.

13. 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, 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. **Clarification:** Les descentes absorbées par les mains ou pieds ne seraient pas en violation flagrante de cette règle.

14. 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. **Clarification :** si votre routine dépasse 2 minutes 35 secondes, une pénalité sera émise.

15. 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.

16. 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.

17. Pendant les pratiques ou les performances, un athlète ne doit pas avoir dans sa bouche de gomme, bonbon, pastille contre la toux ou tout autre élément comestible ou non comestible, qui peut provoquer un étouffement.

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

19. 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.

20. Les ongles doivent être courts et sans danger de se blesser ou blesser un membre de son équipe. Les faux ongles sont également interdits.

21. Toutes les compétences doivent débiter et se terminer dans les limites du terrain de compétition. Les limites du terrain correspondent à la surface de performance, au tapis de gymnastique et de toute frontière supplémentaire qui soutient le tapis de gymnastique.

Règlements techniques - NIVEAU 1

Niveau 1 - Gymnastique générale

Les règlements USASF ne limitent plus la gymnastique assistée. Toutefois, la gymnastique assistée peut affecter négativement votre pointage à la discrétion du producteur de l'évènement. Pour les juges de pénalités, lorsqu'un athlète soutient un autre athlète au dessus du sol de performance, c'est considéré comme un stunt et jugé selon les règles appropriées aux stunts de ce niveau. USASF/FCQ n'encourage et n'approuve pas les athlètes qui « spottent » d'autres athlètes dans les compétences gymniques. Comme il est pour toutes les composantes du cheerleading, c'est la responsabilité de l'entraîneur de déterminer les capacités et compétences de chaque athlète quand vient le moment de choisir les éléments qu'ils performeront.

(Exemple 1 : dans le niveau 1, un athlète qui spot ou soutient un autre athlète dans un renversement arrière serait : a) pas considéré comme un stunt puisque l'athlète qui performe le renversement n'est pas au dessus du sol de performance. b) permis puisque la gymnastique assistée n'est plus réglementée. Par contre, un juge de panel peut considérer que cet athlète n'a pas les capacités d'exécuter les compétences sans assistance, et donc, donnera un pointage inférieur ou pas de points du tout.)

(Exemple 2 : dans le niveau 1, si 6 athlètes effectuent un renversement arrière et 3 d'entre eux ont été assistés par d'autres athlètes, les juges devront donner des points seulement pour les 3 renversements exécutés sans assistance. Les 3 renversements « spottés » ne recevront aucun point en gymnastique et aucun point dans les stunts dû au fait que l'athlète n'est pas soutenu au dessus du sol de performance (pas considéré un stunt, voir exemple 1)).

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 sur le ventre dans un stunt est permis.

(Exemple : rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou voltige pour effectuer un salto arrière serait d'enfreindre ce règlement pour les niveaux 1 à 5. Une séparation claire entre la gymnastique et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également vrai si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.)

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

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

Clarification : Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

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

D. Tous les plongeurs (dive roll) sont interdits.

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

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).

Le contact avec le sol doit être fait avec les deux mains lorsque la personne passe en mouvement inversé.

Exception : les rondades et les roues sautées.

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

C. Les roues et les rondades sont permises.

D. Les flics avant et arrière sont interdits.

Niveau 1 - Stunts

A. Un spotteur est exigé pour chaque voltige à la hauteur des épaules ou plus haut.

(**Exemple** : split suspendue, position corps couché (dead man) et prep sont des exemples de stunts à la hauteur des épaules.) Les stunts où les bras des bases sont en extension mais la voltige n'est pas debout à la verticale (comme les V-sits, et Dead man en extension) sont considérés comme des stunts au niveau des épaules.

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.

Exception : shoulder sit et poney mount ne requiert pas de spotteur.

B. La hauteur des stunts :

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

Clarification : Si la base principale a les bras au niveau de ses épaules et squat, descend sur ses genoux ou tente de diminuer la hauteur du stunt, ceci serait considéré comme un stunt au niveau des épaules et par conséquent illégal, indépendamment de la position de la base arrière.

2- Les stunts en extension ne sont pas permis (voir définition de stunts en extension). Un stunt ne peut pas être tenu ou passer par une position en extension.

Clarification : Il est interdit de porter la voltige plus haute que la tête des bases.

C. Dans les stunts et transitions impliquant une rotation de type vrille (twist), il est permis à la voltige de faire au maximum ¼ de tour par rapport à la surface de performance.

Clarification 1 : Dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède ¼ de tour. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotation effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position (« hit »), prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair, alors ils peuvent continuer le stunt en ajoutant une rotation.

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

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

Exception : Les leaps frogs et toutes ses variations sont interdits dans le niveau 1.

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

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

(**Exemple** : un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules, prep, est illégal.)

Exception : Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

G. Les transitions pendulum ou stunts de style pendule, où la voltige tombe en dehors des bases d'origine, nécessitent au minimum 3 personnes stationnaires pour l'attraper, dont minimum 2 qui ne sont pas les bases d'origine. Le contact physique doit être maintenu avec toutes les bases d'origine. Lors de la levée de la voltige de la position couchée à la position debout, une base supplémentaire (spotteur) doit être positionnée du côté opposé au stunt et est responsable d'attraper la voltige dans le cas où elle passerait tout droit. Cette base supplémentaire doit être immobile, ne peut être impliqué dans aucun autre élément ou chorégraphie lorsque la transition est amorcée et doit maintenir un contact visuel avec la voltige durant toute la transition. (Transition amorcée = le squat/dip des bases avant de lancer la voltige, c'est l'initiation du mouvement.)

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

I. Les « Vrais » (non-assistés) double cupies ne sont pas autorisés.

Clarification : Il n'est pas permis de faire des « vrais » (non-assistés) double cupies en extension, au

niveau des épaules ou sous le niveau des épaules. (**Exemple** : Un « vrai » (non-assisté) double cupies = une seule base qui tient deux voltiges en position cupie.) Toutefois, selon la technique utilisée, les variantes de « faux » (assisté) double cupies peuvent ou non être autorisés.

J. Niveau 1 - Stunts- Mouvements de relâche :

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

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

- 4- Les hélicoptères ne sont pas permis.
- 5- Une rotation (twist) dans le log roll/barrel (le baril) est interdite.
- 6- Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- 7- Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer par-dessus, sous ou à travers un autre stunt, pyramide, ou individu.

K. Niveau 1 - Stunts- Inversions :

- 1- Toutes les inversions doivent rester en contact avec la surface de performance.

(**Exemple** : Un équilibre supporté)

L. 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 hauteur.

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 doivent 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 :

- 1- Doivent être connectés à minimum une (1) personne qui est au niveau des épaules ou plus bas et être connectés par une connexion main/bras seulement;
- 2- Si la personne qui effectue la connexion se tient debout sur la surface de performance, cette personne doit être un individu distinct et ne peut être impliqué dans le stunt en tant que base ou spot.
- 3- La connexion doit être faite avant d'exécuter la figure à une jambe au niveau des épaules.
- 4- La voltige qui effectue la connexion à la hauteur des épaules doit avoir ses 2 pieds dans les mains des bases. **Exception** : Il n'est pas obligatoire d'avoir les 2 pieds dans les mains des bases s'ils sont en shoulder sit, dead man, poney mount ou shoulder stand.

E. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou 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, de la taille à la région des épaules afin de protéger 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, de la taille à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

C. Tout démontage sur la surface de performance, provenant d'un stunt ou d'une pyramide au dessus du niveau de la taille, doit être assisté par une base d'origine. Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter une voltige sur la surface de performance sans assistance. Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune compétence supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous sont les seuls démontages sur le sol de performance permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

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

D. Seuls les démontages pop downs et cradles standards sont permis.

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

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

G. Dans les pyramides, aucun démontage n'est permis d'un stunt en extension.

Clarification : Un stunt en extension dans une pyramide, doit être amené au niveau des épaules avant d'effectuer le démontage.

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

I. Les tensions drops/rolls ne sont permis.

Niveau 1 - Projections

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

Règlements techniques - NIVEAU 2

Niveau 2 - Gymnastique Générale

Les règlements USASF ne limitent plus la gymnastique assistée. Toutefois, la gymnastique assistée peut affecter négativement votre pointage à la discrétion du producteur de l'évènement. Pour les juges de pénalités, lorsqu'un athlète soutient un autre athlète au dessus du sol de performance, c'est considéré comme un stunt et jugé selon les règles appropriées aux stunts de ce niveau. USASF/FCQ n'encourage et n'approuve pas les athlètes qui « spottent » d'autres athlètes dans les compétences gymniques. Comme il est pour toutes les composantes du cheerleading, c'est la responsabilité de l'entraîneur de déterminer les capacités et compétences de chaque athlète quand vient le moment de choisir les éléments qu'ils performeront.

(Exemple 1 : dans le niveau 2, si un athlète spot (ou soutient) un autre athlète dans un flic arrière, ceci ne recevrait aucun point en gymnastique et serait considéré illégal selon les règlements stunts-inversions niveau 2.)

(Exemple 2 : dans le niveau 2, si 6 athlètes effectuent un renversement arrière et 3 d'entre eux ont été assistés par d'autres athlètes, les juges devront donner des points seulement pour les 3 renversements exécutés sans assistance. Les 3 renversements « spottés » ne recevront aucun point en gymnastique et aucun point dans les stunts dû au fait que l'athlète n'est pas soutenu au dessus du sol de performance (pas considéré un stunt).)

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 sur le ventre dans un stunt est permis.

(Exemple : rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou voltige pour effectuer un salto arrière serait d'enfreindre ce règlement pour les niveaux 1 à 5. Une séparation claire entre la gymnastique et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également vrai si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.)

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

Clarification : Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

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

D. Les plongeurs (dive roll) sont permis:

Exception 1 : Les plongeurs en position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.

Exception 2 : Les plongeurs (dive roll) incluant des rotations (twists) sont interdits.

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

Niveau 2 - Gymnastique à l'arrêt et avec élan

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

B. À l'arrêt : les séries de flics avant et arrière ne sont pas permises.

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

C. Avec Élan : les séries de flics avant et arrière sont permises.

D. Les sauts immédiatement combinés avec le flic(s) sont interdits.

(Exemple : toe touch flic, flic toe touch sont des éléments illégaux)

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

exemples de compétences non aériennes)

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

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

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

Niveau 2 - Stunts

A. Un spotteur est requis pour chaque voltige en extension ou qui passe par une position en extension.

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

Clarification 1 : Il est interdit de porter la voltige plus haute que la tête des bases.

Clarification 2 : Si la base principale a les bras en extension et squat, descend sur ses genoux ou tente de diminuer la hauteur du stunt, ceci serait considéré comme un stunt en extension et par conséquent illégal, indépendamment de la position de la base arrière.

C. Lors des montées et transitions impliquant une rotation de type vrille (twist), il est permis à la voltige de faire au maximum une demi-rotation (1/2 tour) par rapport à la surface de performance.

Clarification : Dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède 1/2 tour. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotation effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position (« hit »), prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair, ils peuvent continuer le stunt en ajoutant une rotation.

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 dans les stunts et transitions.

F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer sur ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé (**Exemple** : un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules, prep, est interdit).

Exception : Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

G. Les transitions pendulum ou stunts de style pendule, où la voltige tombe en dehors des bases d'origine, nécessitent au minimum 3 personnes stationnaires pour l'attraper, dont minimum 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 « Vrais » (non-assistés) double cupies ne sont pas autorisés.

Clarification : Il n'est pas permis de faire des « vrais » (non-assistés) double cupies en extension, au niveau des épaules ou sous le niveau des épaules. (**Exemple** : Un « vrai » (non-assisté) double cupies = une seule base qui tient deux voltiges en position cupie.) Toutefois, selon la technique utilisée, les variantes de « faux » (assisté) double cupies peuvent ou non être autorisés.

J. Une rotation (twist) dans le log roll est permise mais seulement si elle débute et termine en position cradle. Il doit seulement être assisté par une base.

Clarification 1 : le log roll ne peut inclure aucun autre élément que le twist. (**Exemple** : kick twist interdit).

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

K. Niveau 2 - Stunts- Mouvements de relâche :

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

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

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

Clarification : un individu ne peut atterrir sur la surface de performance sans assistance.

4- Les hélicoptères ne sont pas permis.

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

Clarification 1: le log roll doit retourner aux bases et ne peut inclure aucun autre élément que le twist. (**Exemple :** kick twist interdit).

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

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

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

L. Niveau 2 - Stunts- Inversions :

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

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

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

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

M. 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 sur la surface de performance et doit suivre les règlements de démontages niveau 2.

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

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

E. Les stunts en extension sur une jambe doivent :

1- Être connectés à minimum une (1) personne qui est au niveau des épaules ou plus bas et avoir une connexion main/bras seulement. La main/bras de la voltige doit être connecté et doit demeurer connecté à la main/bras de l'autre personne.

2- La connexion avec l'autre personne doit être faite avant d'exécuter la figure à une jambe en extension.

3- 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 et dead man;

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, de la taille à la région des épaules afin de protéger 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, de la taille à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

C. Tout démontage sur la surface de performance, provenant d'un stunt ou d'une pyramide au dessus du niveau de la taille, doit être assisté par une base d'origine. Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter une voltige sur la surface de performance sans assistance. Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune compétence supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous sont les seuls démontages sur le sol de performance permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

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

D. Seuls les démontages pop downs, cradles standards et ¼ de tour (vrille ou twist) sont permis.

E. Tout démontage excédant un quart (¼) 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. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous une sortie (un démontage), et une sortie (un démontage) ne peut être projetée par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.

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

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

I. Les tensions drops/rolls ne sont permis.

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 être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent 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 immobiles durant la projection. (**Exemple** : Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer.)

C. Les projections avec salto (flip), rotation (twist), inversion ou qui se déplace 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).

Clarification : une arche exagérée de la voltige ne serait pas considérée comme une ligne droite et donc, serait illégale.

F. Durant une projection, 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, etc.)

G. Les voltiges effectuant les projections ne peuvent pas se toucher dans les airs.

H. Une seule voltige est permise durant une projection (1 voltige par panier ou équipe).

Règlements techniques - NIVEAU 3

Niveau 3 - Gymnastique Générale

Les règlements USASF ne limitent plus la gymnastique assistée. Toutefois, la gymnastique assistée peut affecter négativement votre pointage à la discrétion du producteur de l'évènement. Pour les juges de pénalités, lorsqu'un athlète soutient un autre athlète au dessus du sol de performance, c'est considéré comme un stunt et jugé selon les règles appropriées aux stunts de ce niveau. USASF/FCQ n'encourage et n'approuve pas les athlètes qui « spottent » d'autres athlètes dans les compétences gymniques. Comme il est pour toutes les composantes du cheerleading, c'est la responsabilité de l'entraîneur de déterminer les capacités et compétences de chaque athlète quand vient le moment de choisir les éléments qu'ils performeront.

(Exemple 1 : dans le niveau 3, si un athlète spot (ou soutient) un autre athlète dans un flic arrière (ou dans un salto groupé arrière où le contact physique n'est pas plus haut que le niveau des épaules), ceci serait considéré légal selon les règlements stunts-inversions niveau 3. Toutefois, puisque cette habileté est considérée comme un stunt, les juges ne donneront aucun point en gymnastique. Cette habileté recevrait également très peu de points, ce qui aura un impact négatif sur le pointage total des stunts.)

(Exemple 2 : dans le niveau 3, si 6 athlètes effectuent un flic arrière (ou salto groupé arrière où le contact physique n'est pas plus haut que le niveau des épaules) et 3 d'entre eux ont été assistés par d'autres athlètes, les juges devront donner des points seulement pour les 3 flics exécutés sans assistance. Les 3 flics « spottés » ne recevront aucun point en gymnastique et très peu de points dans les stunts, ce qui aura un impact négatif sur le pointage total des stunts.)

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 sur le ventre dans un stunt est permis.

(Exemple : rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou voltige pour effectuer un salto arrière serait d'enfreindre ce règlement pour les niveaux 1 à 5. Une séparation claire entre la gymnastique et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également vrai si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.)

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

Clarification : Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

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

D. Les plongeurs (dive roll) sont permis:

Exception 1 : Les plongeurs en position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.

Exception 2 : Les plongeurs (dive roll) incluant des rotations (twists) sont interdits.

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

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

Niveau 3- Gymnastique à l'arrêt et avec élan

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

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

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

C. À l'arrêt : les acrobaties aériennes doivent avoir un support minimal d'une main au sol, lorsqu'elles

passent en position d'inversion. (**Exemple** : flic).

D. Avec élan : Les saltos (flips) sont permis.

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

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

(Exemple d'éléments illégaux: les saltos (flips) tels que X-outs, tendus (layouts), tendus step out (layout step outs), whips (tempos), carpés (pikes), sauts de main sans main et arabians sont interdits)

Clarification : Un renversement avant (ou tout autre habileté gymnique) enchaîné d'un salto avant est illégal.

2- 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 : flics avant et renversements avant enchaînés d'une rondade flic salto arrière (back flip) est permis.

3- Les roues enchaînées d'un salto groupé (tuck flip) sont interdites.

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

Exception : une roulade (avant ou arrière) 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 (avant ou arrière) ou le salto (avant ou arrière), il doit avoir au minimum un pas avant de débiter le prochain élément afin de bien séparer les deux passes de gymnastique.

F. Aucune rotation (vrille ou twist) n'est permise dans une acrobatie aérienne.

Exception : La rondade est permise.

Niveau 3 - Stunts

A. Un spotteur est requis pour chaque voltige en extension ou qui passe par une position en extension.

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

C. Les montées et transitions avec rotation de type vrille (twist) :

1- Les montées et transitions, avec rotation de type vrille (twist), sont limitées à une (1) rotation (twist) de la voltige par rapport à la surface de performance.

Clarification : Dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède 1 tour. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotation effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position (« hit »), prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair, ils peuvent continuer le stunt en ajoutant une rotation.

2- Les transitions, avec rotation de style vrille (twist), doivent débiter et atterrir au niveau des épaules (prep) ou plus bas seulement (**Exemple** : une (1) montée vrille (full up) de la voltige jusque dans une position en extension est interdite).

3- 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 : Dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède 1/2 tour.

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 est illégal)

Exception : Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

G. Les transitions pendulum ou stunts de style pendule, où la voltige tombe en dehors des bases d'origine, nécessitent 3 personnes stationnaires pour l'attraper, dont minimum 2 qui ne sont pas les bases d'origine. Lorsque vous exécutez ces mouvements, le contact physique doit être maintenu avec au moins 1 base 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. Niveau 3 - Stunts- Mouvements de relâche :

1- Les mouvements de relâche sont permis. Cependant, ils ne peuvent pas aller plus haut que la hauteur des bras en extension.

Clarification : Si le mouvement de relâche dépasse la hauteur des bras en extension, il sera considéré comme une projection et doit suivre les règlements des projections appropriés à leur niveau.

2- Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre ou dans une position inversée. Relâcher d'une position inversée à une position non inversée est interdit.

3- Les mouvements de relâche doivent débuter en dessous du niveau des épaules (prep) et être attrapés au niveau des épaules ou plus bas. Les mouvements de relâche ne peuvent pas dépasser la hauteur des bras en extension.

4- Dans les mouvements de relâche, il est permis d'effectuer un seul élément/truc et zéro (0) vrille (twist). Seules les habiletés exécutées pendant le mouvement de relâche comptent. Conséquemment, faire immédiatement une figure sur 1 jambe ne compte pas comme une habileté. **Exception:** Il est permis de faire jusqu'à une rotation dans un log roll. Le log roll doit atterrir en cradle ou dans une position du corps à plat, couché ou horizontale (ex : Dead man).

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

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

6- Les hélicoptères ne sont pas permis.

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

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

K. Niveau 3 - Stunts- Inversions :

1- 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 permis. Ce stunt doit être soutenu par deux mains. Les deux mains de la voltige doivent être connectées aux deux mains d'une base(s).

2- Les inversions sont limitées à ½ rotation de style vrille (1/2 twist).

Exception : dans un stunt à plusieurs bases où la voltige effectue une roulade avant soutenue, il est permis de faire jusqu'à 1 rotation de style vrille.

3- 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 taille à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules. La voltige doit demeurer en contact avec une des bases d'origine.

Clarification : 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 de la taille à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules

L. 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 est interdit).

E. Niveau 3 - Pyramides- Mouvements de relâche :

Clarification : Chaque fois qu'une voltige est relâchée de ses bases durant les transitions de pyramide et qu'elle ne suit pas les 4 règlements ci dessous, la voltige devra atterrir en position cradle ou démonter sur la surface de performance et suivre les règlements de démontage niveau 3.

1-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.

Clarification : dans les pyramides de niveau 3, il est permis d'incorporer des mouvements de relâche où le contact est maintenu avec une autre voltige si les mouvements de relâche respectent les règlements de stunts- mouvements de relâche et démontages niveau 3.

Les mouvements de relâche dans les pyramides de niveau 3, doivent être soutenus (maintenir le contact) avec deux autres voltiges si le mouvement de relâche : débute au niveau des épaules ou plus haut, dépasse la hauteur des bras en extension, inclut plus d'une habileté/élément ou est attrapé dans une position en extension.

2-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 1 : 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.

3-Ces types de transitions ne peuvent pas inclure de changement de base.

4- Ces types de transitions doivent être attrapés par minimum deux personnes :

- a. Ces bases doivent être en position stationnaire.
- b. Ces bases doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.

F. Niveau 3 - Pyramides- Inversions :

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

2- Une voltige peut passer par une position inversée, pendant une transition de pyramide, si elle demeure en contact directe avec au moins une base qui a les deux pieds au sol. 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 arrivée au niveau des épaules ou plus bas.)

G. Niveau 3 - Pyramides- Mouvements de relâche avec Inversions soutenues :

1- 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, de la taille à la région des épaules afin de protéger 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, de la taille à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

C. Tout démontage sur la surface de performance, provenant d'un stunt ou d'une pyramide au dessus du niveau de la taille, doit être assisté par une base d'origine. Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter une voltige sur la surface de performance sans assistance. Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune compétence supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous sont les seuls démontages sur le sol de performance permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

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

D. Seuls les démontages de type pop downs, cradles standards 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. Un démontage de style vrille (twist) à partir d'un « faux » cupie (plateforme, où la voltige transfère son poids sur une jambe) n'est pas permis. Ce stunt n'est pas considéré comme un stunt à deux jambes.

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

G. Dans les démontages de stunts à deux jambes, il est possible d'exécuter maximum un élément durant le démontage.

H. Tout démontage impliquant un élément (**Exemple** : twist, toe touch), d'un stunt plus haut que le niveau des épaules, doit être attrapé en position cradle.

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

J. Les tension drops/rolls sont interdits.

K. 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 être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent 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.

Exception : Ball X est permis.

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

(Exemple 1: toe-touch, ball out, pike, pretty-girl, etc, sont permis).

(Exemple 2 : Switch kick, pretty girl kick, kick twist, double toe touch sont des éléments illégaux)

F. Lors des projections, de style vrille (twist), aucun autre élément que la vrille n'est permis.

(Exemple: Kick twist, ½ twist toe touch, double twist sont interdit)

G. Les voltiges effectuant les projections ne peuvent pas se toucher dans les airs.

H. Une seule voltige est permise durant une projection (1 voltige par panier ou équipe).

Règlements techniques - NIVEAU 4

Niveau 4 - Gymnastique Générale

Les règlements USASF ne limitent plus la gymnastique assistée. Toutefois, la gymnastique assistée peut affecter négativement votre pointage à la discrétion du producteur de l'évènement. Pour les juges de pénalités, lorsqu'un athlète soutient un autre athlète au dessus du sol de performance, c'est considéré comme un stunt et jugé selon les règles appropriées aux stunts de ce niveau. USASF/FCQ n'encourage et n'approuve pas les athlètes qui « spottent » d'autres athlètes dans les compétences gymniques. Comme il est pour toutes les composantes du cheerleading, c'est la responsabilité de l'entraîneur de déterminer les capacités et compétences de chaque athlète quand vient le moment de choisir les éléments qu'ils performeront.

(Exemple 1 : dans le niveau 4, si un athlète spot (ou soutient) un autre athlète dans un salto groupé arrière, ceci serait considéré légal selon les règlements stunts-inversions niveau 4. Toutefois, puisque cette habileté est considérée comme un stunt, les juges ne donneront aucun point en gymnastique. Cette habileté recevrait également très peu de points, ce qui aura un impact négatif sur le pointage total des stunts.)

(Exemple 2 : dans le niveau 4, si 6 athlètes effectuent un salto groupé arrière et 3 d'entre eux ont été assistés par d'autres athlètes, les juges devront donner des points seulement pour les 3 saltos exécutés sans assistance. Les 3 saltos « spottés » ne recevront aucun point en gymnastique et très peu de points dans les stunts, ce qui aura un impact négatif sur le pointage total des stunts.)

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 sur le ventre dans un stunt est permis.

(Exemple : rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou voltige pour effectuer un salto arrière serait d'enfreindre ce règlement pour les niveaux 1 à 5. Une séparation claire entre la gymnastique et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également vrai si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.)

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

Clarification : Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

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

D. Les plongeurs (dive roll) sont permis:

Exception 1 : Les plongeurs en position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.

Exception 2 : Les plongeurs (dive roll) incluant des rotations (twists) sont interdits.

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

(Exemple: si un athlète niveau 4 exécute la série suivante: rondade, toe touch, flic arrière, whip, layout ceci serait considéré illégal puisque les saltos consécutifs ne sont pas permis à l'arrêt dans le niveau 4.

Niveau 4- Gymnastique à l'arrêt et avec élan

A. À l'arrêt : les saltos (flips) et les saltos précédés d'un flic arrière 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 et onodi sont permis.

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

(Exemple: 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) sont des éléments illégaux.)

D. Les sauts immédiatement enchaînés à un salto (flip) à l'arrêt sont interdits.

(Exemple: 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 avant sont des éléments illégaux.)

Clarification 1: Les sauts enchaînés d'un $\frac{3}{4}$ de salto sont également interdits.

Clarification 2: Un saut toe touch enchaîné d'un flic 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 chaque voltige en extension ou qui passe par une position en extension.

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

C. Les montées et transitions avec rotation de type vrille (twist) :

1- Dans les montées et transitions au niveau des épaules et plus bas, il est permis à la voltige de faire une rotation et demi ($1\frac{1}{2}$ twist) par rapport à la surface de performance.

Clarification : Dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède $1\frac{1}{2}$ tour. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotation effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position (« hit »), prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair, ils peuvent continuer le stunt en ajoutant une rotation.

2- Dans les montées et transitions jusqu'en extension, il est permis à la voltige de faire une montée/transition avec rotation de type vrille (twist) mais elle doit respecter les conditions suivantes :

a) Il est permis d'exécuter jusqu'à $\frac{1}{2}$ rotation de type vrille ($1/2$ twist) pour les éléments qui vont jusqu'en extension.

Clarification : Dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède 1 tour. **(Exemple :** $\frac{1}{2}$ tour jusqu'en liberté en extension est permis)

Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotation effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position (« hit »), prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair, ils peuvent continuer le stunt en ajoutant une rotation.

b) Les éléments qui vont jusqu'en extension avec plus d'une demie rotation (de $\frac{1}{2}$ tour à 1 tour) doivent arriver sur 2 jambes. **(Exemple:** 1 montée twist (full up) jusqu'en extension est permis. 1 montée twist (full up) jusque dans un stunt à 1 jambe en extension n'est pas permis.)

Exception: Arriver dans une position cupie (plateforme, poids transféré sur 1 jambe) est permis. La position doit être visible et clair avant d'exécuter une figure sur une jambe.

Clarification: Dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède 1 tour. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotation effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position (« hit »), prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair, ils peuvent continuer le stunt en ajoutant une rotation.

D. Durant les transitions, au moins une (1) base doit demeurer en contact avec la voltige.

Exception : voir les mouvements de relâche.

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

F. Aucun stunt, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous une projection et on ne peut faire de projection par-dessus, sous ou au travers d'autres stunts, pyramides ou individus.

(Exemple : un shoulder sit qui passe sous un stunt au niveau des épaules est interdit)

Exception 1: Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

Exception 2: Une personne peut se déplacer sous un stunt ou un stunt peut se déplacer par dessus un individu.

G. Les transitions pendulum ou stunts de style pendule, où la voltige tombe en dehors des bases d'origine, nécessitent 3 personnes stationnaires pour l'attraper, dont minimum 2 qui ne sont pas les bases d'origine. Lorsque vous exécutez ces mouvements, le contact physique doit être maintenu avec au moins 1 base 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. Niveau 4 - Stunts- Mouvements de relâche :

1- Les mouvements de relâche sont permis mais ne peuvent pas dépasser le niveau des bras en extension.

Clarification : Si le mouvement de relâche dépasse la hauteur des bras en extension, il sera considéré comme une projection et doit suivre les règlements des projections appropriés à leur niveau.

2- Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre ou dans une position inversée. Lorsqu'un mouvement de relâche est effectué d'une position inversée à une position non inversée, le point le plus bas du squat/dip (avant le relâchement) sera utilisé pour déterminer si la position initiale était inversée.

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

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

4. Les mouvements de relâche qui atterrissent en extension doivent provenir du niveau du sol et ne peuvent inclure de rotation (vrille) ou de salto (flip).

5. Les hélicoptères sont permis jusqu'à maximum 180 degré de rotation horizontale et zéro vrille (twist). Ils doivent être attrapés par minimum 3 personnes, dont une base placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige.

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

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

K. Niveau 4 - Stunts- Inversions :

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

2- 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 1: 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 2: Les bases doivent physiquement attraper la voltige de la taille aux épaules afin de protéger la tête et des épaules.

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

Exception : Dans les inversions où la voltige fait une rotation sur le côté (roue).

(**Exemple :** transition démontage de style roue, la base d'origine peut perdre le contact avec la voltige quand cela devient nécessaire).

L. 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.

Exception : Dans les montées et transitions impliquant une rotation de type vrille (twist), il est permis à la voltige de faire jusqu'à maximum 1 rotation (vrille/twist) jusque dans une position en extension sur une jambe, si elle est connectée, soutenue par une voltige au niveau des épaules ou plus bas. La connexion doit être faite avant l'initiation du mouvement et demeurer en contact tout le long de la transition.

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 est interdit).

Exception 1: Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

Exception 2: Une personne peut se déplacer sous un stunt.

E. Niveau 4 - Pyramides- Mouvements de relâche :

1- 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.

Clarification: Alors qu'un « Tic-tock » d'une position en extension à une position en extension est interdit dans les stunts de niveau 4, la même habileté est permise si elle est exécutée dans une pyramide, avec une connexion à au moins une personne au niveau des épaules ou plus bas.

2- 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.

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

Clarification: la transition doit être fluide.

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

- a) La voltige doit demeurer en contact physique avec une personne au niveau des épaules (prep level) ou plus bas.
- b) 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.

5- Les mouvements de relâche, n'incluant pas d'inversion, doivent être attrapés par au moins 2 personnes.

- a) 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.
- b) Ces personnes doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.

F. Niveau 4 - Pyramides- Inversions :

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

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

1- 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(s) ou soit par une base(s).

Clarification 1: Ces personnes doivent démontrer un effort concerté à maintenir le contact durant toute la transition et jusqu'à ce que la voltige soit rattrapée en toute sécurité par ses bases.

Clarification 2: Les saltos soutenus doivent être connectés par 2 côtés distincts (Exemple : côté droit et côté gauche, côté gauche et le dos, etc.) et par 2 individus. Une voltige doit être soutenue par 2 des 4 côtés (avant, arrière, droite, gauche) de son corps. Les 2 points de contact ne peuvent pas être sur le même membre (Exemple : 2 personnes qui soutiennent le même bras n'est pas permis).

2- 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).

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

4- Les inversions soutenues doivent être en mouvements continus.

5- Les inversions soutenues doivent être attrapées par un minimum de 3 bases :

Exception : les inversions soutenues qui arrive dans une position debout en extension (voir #6).

a) Ces 3 personnes doivent être stationnaires.

b) Ces 3 personnes doivent garder un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.

c) Les 3 personnes ne peuvent pas être impliquées dans aucun autre élément ou chorégraphie dès le début de la transition. (début de la transition = le squat/dip des bases avant de lancer la voltige, c'est l'initiation du mouvement.)

6- Les inversions soutenues qui arrivent dans une position debout en extension doivent être attrapées par un minimum d'une base et 2 spotteurs additionnels :

a) Ces 3 personnes doivent être stationnaires.

b) Ces 3 personnes doivent garder un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.

c) Les 3 personnes ne peuvent pas être impliquées dans aucun autre élément ou chorégraphie dès le début de la transition. (début de la transition = le squat/dip des bases avant de lancer la voltige, c'est l'initiation du mouvement.)

7- 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, de la taille à la région des épaules afin de protéger 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, de la taille à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

C. Tout démontage sur la surface de performance, provenant d'un stunt ou d'une pyramide au dessus du niveau de la taille, doit être assisté par une base d'origine. Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter une voltige sur la surface de performance sans assistance. Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune compétence supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous sont les seuls démontages sur le sol de performance permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

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

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. Un démontage vrille (twist) à partir d'un « faux » cupie (plateforme, où la voltige transfère son poids sur une jambe) ne doit pas dépasser 1 ¼ de rotation. Ce stunt n'est pas considéré comme un stunt 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. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous une sortie (un démontage), et une sortie (un démontage) ne peut être projetée par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.

G. Les démontages de style vrille (twist) qui dépassent $1\frac{1}{4}$ de rotation, ne peuvent inclure aucun autre élément que la vrille (twist).

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

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 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 être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent 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 demie 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).

H. Les voltiges effectuant les projections ne peuvent pas se toucher dans les airs.

I. Une seule voltige est permise durant une projection (1 voltige par panier ou équipe).

Règlements techniques - NIVEAU 5

Les restrictions suivantes s'appliquent à toutes les catégories restreintes (Exemple : Senior Open Niveau 5) :

GYMNASTIQUE À L'ARRÊT/GYMNASTIQUE AVEC ÉLAN

1. Dans les compétences gymniques, il est permis d'exécuter jusqu'à maximum 1 salto et 1 rotation de style vrille (twist). Une compétence gymnique avec rotation de style vrille doit SEULEMENT être précédée d'un flic(s) arrière ou d'une rondade. Pendant l'exécution d'une vrille, aucun autre élément que la vrille n'est autorisé (incluant mais ne se limitant pas à : Split vrille, Vrille Kick, Vrille-Xout 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 gymniques jusqu'à la vrille complète sont également permises. (**Exemple:** ½ vrille et Arabians.) Les éléments gymniques supplémentaires peuvent être faits avant la rondade ou le flic.

2. Aucun élément gymnique n'est permis après la vrille.

Exception: une roulade avant ou arrière est permise après la vrille. Cependant, aucun autre élément n'est permis après la roulade.

Clarification: si un élément de gymnastique est effectué après la roulade (avant ou arrière) ou la vrille (avant ou arrière), il doit avoir au minimum un pas avant de débiter le prochain élément afin de bien séparer les deux passes de gymnastique. Faire un pas pour terminer la compétence gymnique (vrille ou roulade) est considéré comme la même séquence de gymnastique. L'athlète devra donc prendre un pas supplémentaire pour séparer les 2 séquences. Cependant, si l'athlète termine la compétence gymnique sur ses 2 pieds, il peut seulement avancer et prendre un pas pour débiter la nouvelle passe de gymnastique.

PYRAMIDES

1. Pyramides – mouvements de relâche avec inversions soutenues: tous ces types de mouvements de relâche sont limités à un et un quart de rotation type salto (1 ¼ flip) et 0 rotation de type vrille (0 twist).

PROJECTIONS

1. Dans les projections, il est permis de faire jusqu'à maximum 3 éléments.

(**Exemple:** crochet-kick-vrille, kick-kick-vrille, kick double vrille)

Niveau 5 - Gymnastique Générale

Les règlements USASF ne limitent plus la gymnastique assistée. Toutefois, la gymnastique assistée peut affecter négativement votre pointage à la discrétion du producteur de l'évènement. Pour les juges de pénalités, lorsqu'un athlète soutient un autre athlète au dessus du sol de performance, c'est considéré comme un stunt et jugé selon les règles appropriées aux stunts de ce niveau. USASF/FCQ n'encourage et n'approuve pas les athlètes qui « spottent » d'autres athlètes dans les compétences gymniques. Comme il est pour toutes les composantes du cheerleading, c'est la responsabilité de l'entraîneur de déterminer les capacités et compétences de chaque athlète quand vient le moment de choisir les éléments qu'ils performeront.

(**Exemple 1 :** dans le niveau 5, si un athlète spot (ou soutient) un autre athlète dans un salto groupé arrière, ceci serait considéré légal selon les règlements stunts-inversions niveau 4. Toutefois, puisque cette habileté est considérée comme un stunt, les juges ne donneront aucun point en gymnastique. Cette habileté recevrait également très peu de points, ce qui aura un impact négatif sur le pointage total des stunts.)

(**Exemple 2 :** dans le niveau 5, si 6 athlètes effectuent un salto groupé arrière et 3 d'entre eux ont été assistés par d'autres athlètes, les juges devront donner des points seulement pour les 3 saltos exécutés sans assistance. Les 3 saltos « spottés » ne recevront aucun point en gymnastique et très peu de points dans les stunts, ce qui aura un impact négatif sur le pointage total des stunts.)

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 sur le ventre dans un stunt est permis.

(Exemple : rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou voltige pour effectuer un salto arrière serait d'enfreindre ce règlement pour les niveaux 1 à 5. Une séparation claire entre la gymnastique et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également vrai si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.)

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

Clarification : Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

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

D. Les plongeurs (dive roll) sont permis:

Exception 1 : Les plongeurs en position du signe (swan) ou arqué (arch) sont interdits.

Exception 2 : Les plongeurs (dive roll) incluant des rotations (twists) sont interdits.

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

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).

Niveau 5 - Stunts

A. Un spotteur est requis pour chaque voltige en extension ou qui passe par une position 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 par rapport à la surface de performance.

Clarification : Dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède 2 tours. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotation effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position (« hit »), prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair, ils peuvent continuer le stunt en ajoutant une rotation.

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

E. Les transitions pendulum ou stunts de style pendule, où la voltige tombe en dehors des bases d'origine, nécessitent 3 personnes stationnaires pour l'attraper, dont minimum 2 qui ne sont pas les bases d'origine. Lorsque vous exécutez ces mouvements, le contact physique doit être maintenu avec au moins 1 base d'origine.

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.

H. Niveau 5 - Stunts- Mouvements de relâche:

1- Les mouvements de relâche sont permis mais ne peuvent pas dépasser de 18 pouces (45 centimètres) le niveau des bras en extension (**Exemple :** les tick-tocks sont permis).

Clarification : Si le mouvement de relâche dépasse 18 pouces en haut des bras en extension, il

sera considéré comme une projection et doit suivre les règlements des projections appropriés à leur niveau.

2- Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre ou dans une position inversée. Lorsqu'un mouvement de relâche est effectué d'une position inversée à une position non inversée, le point le plus bas du squat/dip (avant le relâchement) sera utilisé pour déterminer si la position initiale était inversée.

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

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

4- Les hélicoptères sont permis jusqu'à maximum 180 degré de rotation horizontale. Ils doivent être attrapés par minimum 3 personnes, dont une placée au niveau de la tête et des épaules de la voltige.

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

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

I. Niveau 5 - Stunts- Inversions :

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

2- Les inversions qui vont vers le bas sont permises au niveau des épaules (prep level) et plus haut et 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 initié au niveau des épaules des bases ou plus haut.

Clarification : les attrapeurs doivent toucher la voltige de la taille à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules.

Exception : un press contrôlé (descendre au niveau des épaules) d'un stunt inversé en extension est permis (**Exemple** : aiguille ou équilibre).

3- Les inversions qui vont vers le bas doivent demeurer en contact avec une base d'origine.

Exception : Dans les inversions où la voltige fait une rotation sur le côté (roue).

(**Exemple** : transition de style roue, la base d'origine peut perdre le contact avec la voltige quand cela devient nécessaire).

4- Les inversions qui vont vers le bas, provenant d'un niveau plus élevé que la hauteur des épaules des bases :

a) Ne peuvent pas arrêter dans une position inversée (**Exemple** : un démontage de type roue est légal puisque la personne atterrit sur ses 2 pieds).

b) Ne peuvent pas atterrir sur ou toucher le sol lorsque inversé.

Clarification : les atterrissages sur le ventre ou le dos, d'un stunt en extension, doivent clairement arrêter dans une position non inversée et être maintenus avant de faire une inversion sur le sol.

J. 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.

C. Niveau 5 - Pyramides- Mouvements de relâche :

1- 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.

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

Clarification : la transition doit être fluide.

3- Les mouvements de relâche dans les pyramides, sans mouvement d'inversion, doivent être attrapés par minimum 2 personnes :

- a) 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.
 - b) Ces personnes doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.
- 4- Les mouvements de relâche dans les pyramides, sans mouvement d'inversion, peuvent inclure un changement de bases. Pendant le changement de bases :
- a) La voltige doit demeurer en contact physique avec une personne au niveau des épaules (prep level) ou plus bas ;
 - b) La voltige doit être attrapée par un minimum de deux (2) personnes qui sont en position stationnaire. Ces personnes ne peuvent être impliquées dans aucun autre élément ou chorégraphie dès le début de la transition. (début de la transition = le squat/dip des bases avant de lancer la voltige, c'est l'initiation du mouvement.)

D. Niveau 5 - Pyramides- Inversions :

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

E. Niveau 5 - Pyramides- Mouvements de relâche avec mouvements d'inversions soutenues :

- 1- 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.

Clarification : Les voltiges qui soutiennent l'inversion doivent démontrer un effort concerté à maintenir le contact durant toute la transition et jusqu'à ce que la voltige soit rattrapée en toute sécurité par ses bases.

- 2- 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 (1-¼ flip) et ½ rotation de style vrille (1/2 twist).

- 3- Dans les inversions soutenues (incluant les saltos), si une voltige exécute plus d'une demie (½) rotation de type vrille (twist), il lui est permis de faire maximum ¾ de rotation de type salto à condition que le mouvement de relâche provient d'une position debout et non inversée, que la transition ne dépasse pas une position horizontale (**Exemple** : cradle, dead man, couchée) et ne dépasse pas une rotation de type vrille (twist).

Clarification: Légal - Un athlète, soutenu par une autre voltige, est projeté d'une position debout, non inversée (Exemple: basket ou turbo). Cette personne exécute une vrille enchaînée d'un ¾ de rotation arrière pour arriver sur le ventre tout en étant soutenu.

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

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

- 6- Toutes les inversions soutenues doivent être attrapées par un minimum de 3 bases.

Exception : Les saltos soutenus qui atterrissent dans une position debout en extension (voir #7).

- a) Ces 3 personnes doivent être stationnaires.
- b) Ces 3 personnes doivent garder un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.
- c) Ces 3 personnes ne peuvent pas être impliquées dans aucun autre élément ou chorégraphie dès le début de la transition. (début de la transition = le squat/dip des bases avant de lancer la voltige, c'est l'initiation du mouvement.)

- 7- Les inversions soutenues (incluant les saltos) qui atterrissent dans une position debout en extension requièrent au minimum 1 base et 2 spotteurs additionnels.

- a) Ces personnes doivent être stationnaires.
- b) Ces personnes doivent garder un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.
- c) Ces personnes ne peuvent pas être impliquées dans aucun autre élément ou chorégraphie dès le début de la transition. (début de la transition = le squat/dip des bases avant de lancer la voltige, c'est l'initiation du mouvement.)

- 8- 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, de la taille à la région des épaules afin de protéger 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, de la taille à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

C. Tout démontage sur la surface de performance, provenant d'un stunt ou d'une pyramide au dessus du niveau de la taille, doit être assisté par une base d'origine. Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter une voltige sur la surface de performance sans assistance. Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune compétence supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous sont les seuls démontages sur le sol de performance permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

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

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

E. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous une sortie (un démontage), et une sortie (un démontage) ne peut être projetée par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.

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

G. Les tension drops/rolls sont interdits.

H. 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 être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent 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).

F. Les voltiges effectuant les projections ne peuvent pas se toucher dans les airs.

G. Une seule voltige est permise durant une projection (1 voltige par panier ou équipe).

Règlements techniques - NIVEAU 6

Niveau 6 - Gymnastique Générale

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

Exception 1 : 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.

Exception 2 : Rondade rewinds et flic à l'arrêt rewinds sont permis. Aucune habileté gymnique n'est permise avant la rondade ou le flic à l'arrêt.

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

Clarification : Une personne peut sauter par-dessus un autre individu.

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

D. La gymnastique assistée ou connectée est interdite.

Clarification : Les double roues ou double roulades avant sont permises puisqu'elles sont 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 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 liberté ;
- 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 par rapport à la surface de performance.

Clarification : Dans une même séquence, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases, serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède 2 tours. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotation effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position (« hit »), prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair, ils peuvent continuer le stunt en ajoutant une rotation.

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)

Exception 2 : Rondades enchaînées d'un rewind et flic à l'arrêt enchaîné d'un rewind est permis. Aucune habileté gymnique n'est permise avant la rondade ou le flic à l'arrêt.

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.

G. Niveau 6 - Stunts- Mouvements de relâche :

1. Les mouvements de relâche sont permis.
2. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre ou dans une position inversée.
3. Les mouvements de relâche doivent retourner à leurs bases d'origine.
Clarification : un individu ne peut atterrir sur le sol de performance sans assistance.
Exception : Une projection de type Co-ed à une nouvelle base dans un stunt est permis, si le stunt est lancé par une seule base et attrapé par au moins une base et un spotteur additionnel qui ne sont pas impliqués dans aucun autre élément de la chorégraphie au moment où la transition est initiée.
4. 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.
5. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer. **Exception :** voir #3.
6. Les mouvements de relâche ne peuvent pas se déplacer par-dessus, sous ou à travers un autre stunt, pyramide ou individu.

H. Niveau 6 - Stunts- Inversions :

1. 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 du niveau du 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).

D. Niveau 6 - Pyramides- Mouvements de relâche :

1. 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.

E. Niveau 6 - Pyramides- Inversions :

1. 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.
2. 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.

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

1. 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).
2. 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 sur la surface de performance, provenant d'un stunt ou d'une pyramide au dessus du niveau de la taille, doit être assisté par une base d'origine. Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter une voltige sur la surface de performance sans assistance. Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune compétence supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous sont les seuls démontages sur le sol de performance permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

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

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 et un minimum de 2 personnes doivent attraper la voltige. 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 high stands peuvent exécuter une démontage 2 twists, à partir d'un stunt qui est face au public seulement (**Exemple:** liberty, heel stretch, extension).

D. Les démontages de type salto libre sont permis avec maximum $1 \frac{1}{4}$ de rotation de type salto ($1 \frac{1}{4}$ flip) et 0 rotations de type vrille (twist).

E. Les démontages de type salto libre qui arrivent directement sur la surface de la performance (sol) sont interdits.

F. 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.

G. 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.

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 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 niveau du sol et doivent 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. Les bases doivent rester en position stationnaire pendant la projection.

C. Les projections de type saltos peuvent contenir des éléments allant jusqu'à un et un quart ($1 \frac{1}{4}$) de rotation de type salto ($1 \frac{1}{4}$ flip) et 2 habiletés additionnelles. La position groupée, pike ou layout n'est pas comptée dans les deux habiletés additionnelles. Un pike ouvert double vrille est permis. Un salto groupé x-out double vrille est illégal, parce que le x-out est considéré une habileté.

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 (sans salto), il est interdit d'excéder 3 rotations et demi (3 ½ 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 ½ rotation de type vrille (1 ½ twist). **Exception :** ¼ de salto avant (front flip) est permis s'il n'y a pas de vrille (twist).