SAISON 2026-2027

RÈGLEMENTS TECHNIQUES

INSPIRÉS DES RÈGLEMENTS D'IASF ET DE CHEER CANADA

CHEER QUÉBEC

TABLE DES MATIÈRES

GLOSSAIRE **4**

HAUTEUR DES STUNTS **16**

RÈGLEMENTS TECHNIQUES GÉNÉRAUX ET SPÉCIFICATIONS DE ROUTINE **17**

TABLEAU DES DURÉES 18

RÈGLEMENTS TECHNIQUES PAR NIVEAU **19**

TUMBLING 19
STUNTS (PAGE 1) 20
STUNTS (PAGE 2) 21
STUNTS (PAGE 3) 22
PYRAMIDES (PAGE 1) 24
PYRAMIDES (PAGE 2) 25
DÉMONTAGES 26
PROJECTIONS 26
TUMBLING 27
STUNTS 28
PYRAMIDES 29
DÉMONTAGE 29
PROJECTIONS 30

PRÉCISIONS POUR CERTAINES DIVISIONS **31**

SANS-TUMBLING 31
DÉMONSTRATION 31
ICU 31
NOVICE 32
INITIATION 32
SCOLAIRE PRIMAIRE / SECONDAIRE 33

LES ÉLÉMENTS EN ROUGE REPRÉSENTENT DES CHANGEMENTS POUR LE CYCLE 25-28.

SCOLAIRE COLLÉGIAL/UNIVERSITAIRE 33
PARACHEER 33

GUIDE D'INTERRUPTION DE ROUTINE 34

INTERRUPTION/ARRÊT D'UNE ROUTINE 34
RETOUR DE L'ATHLÈTE BLESSÉ·E SUR LE SOL DE PERFORMANCE 34
PERFORMANCE DE L'ÉQUIPE 35
BRIS D'ÉGALITÉ 35

POLITIQUE DE L'IMAGE 36

CHORÉGRAPHIE APPROPRIÉE 36
CHORÉGRAPHIE *36*
MUSIQUE *36*
UNIFORME 37
ACCESSOIRES 37

GLOSSAIRE

Dans ce glossaire, vous trouverez la définition pour la plupart des termes utilisés en cheerleading et dans les règlements techniques de la Fédération de cheerleading du Québec (Cheer Québec). Il a été conçu dans le but d'uniformiser les termes et les habiletés de cheerleading au Québec et aider à la compréhension des règlements techniques. Il s'agit d'abord d'une traduction du glossaire IASF, puis un ajout de certains termes fréquemment utilisés au Québec. Les caractères écrits en **BLEU** sont des termes, des définitions et des précisions ajoutées par la Cheer Québec (ces définitions ne se retrouvent pas dans le glossaire de l'IASF). Notez que le cheerleading est un sport d'origine américaine. Ainsi, plusieurs termes anglophones sont fréquemment utilisés dans la pratique du sport. Pour faciliter la compréhension, certains termes en anglais n'ont pas été traduits en français.

Accessoire *(Prop)*
Objet pouvant être manipulé comme les pompons, pancartes et les mégaphones. Toute pièce d'uniforme retirée volontairement du corps sera considérée comme un accessoire.

Accroupie *(Hangtime)*
Position de départ utilisée pour l'exécution d'un stunt, d'une pyramide ou d'une projection. Il s'agit de la position groupée dans laquelle la voltige se supporte sur les épaules des bases.

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

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

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

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

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

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

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

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

Base
Personne qui assume le support d'une voltige. La (ou les personnes) qui tient, lève ou projette une voltige pendant un stunt. La base doit être en contact direct avec la surface de performance. S'il n'y a qu'une seule personne sous le pied de la voltige, indépendamment de la façon dont les mains sont placées, cette personne est considérée comme une base. Une base ne peut pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elle est en position de pont ou en position inversée.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Flic Ouverture / Menichelli *(Back Handspring step-out)*
Il s'agit d'un flic où l'athlète atterrit un pied à la fois sur le sol (au lieu d'atterrir simultanément sur les deux pieds).

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

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

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

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

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

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

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

Lancée jambe/pied *(Toe/Leg pitch)*
Stunt, effectué par une base ou plusieurs bases, où la (les) base(s) lance/propulse la voltige vers le haut en utilisant, habituellement, le pied ou la jambe de la voltige pour augmenter la hauteur.

Leap Frog
Stunt où une voltige passe d'un groupe de bases à un autre groupe de bases (ou retourne à son groupe de bases d'origine), en passant par-dessus le torse et à travers les bras en extension d'une base. La voltige demeure en position verticale et garde un contact constant avec la base tout au long de la transition. Les variations de Leap-Frog impliquent qu'une voltige passe par-dessus le torse d'une base et/ou d'une autre voltige.

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

Log Roll *(Log Roll)*
Mouvement de relâche, qui débute au niveau de la taille, dans lequel le corps d'une voltige effectue généralement une rotation de 360 degrés tout en demeurant parallèle à la surface de performance. Un log roll assisté correspond au même mouvement sauf qu'il se fait avec l'assistance d'une base qui maintient le contact tout au long de la transition.

Mascotte *(Mascot)*
Un objet ou une personne, déguisée ou non, adoptée par l'équipe pour lui porter chance ou en tant que symbole (représentant le club ou l'équipe en question). La mascotte est interdite sur le sol de compétition pendant la routine, performance de l'équipe et le cheer/chant. Un athlète portant un costume de mascotte recouvrant la tête et/ou le corps ne doit pas spotter ou être impliqué dans des habiletés de building ou tumbling.

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

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

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

Niveau des bras en extension *(Extended Arm Level)*
Le point le plus élevé du (des) bras d'une (des) base(s) (pas les bras du spotteur), lorsqu'elle se tient droite avec les bras tendus (en extension) au-dessus de sa tête.

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

Niveau de la taille *(Waist Level)*
Stunt où la connexion la plus basse, entre la (les) base(s) et la voltige, est au-dessus du sol et sous le niveau des épaules et/ou avec au moins un pied de la voltige situé sous le niveau des épaules, telle que déterminée par le positionnement/la hauteur de la base. Exemples de stunts considérés au niveau de la taille : base en position de chat (All 4s position), base en position de tortue (nugget). Une chaise (chair) et un assis-épaules (shoulder sit) sont des stunts considérés au niveau des épaules, pas au niveau de la taille.

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

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

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

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

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

Pont *(Backbend)*
Le corps de l'athlète forme une arche, appuyé au sol par les mains et les pieds avec l'abdomen dirigé vers le haut.

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

Pop down *(Pop Down)*
Type de démontage où les bases exécutent un relâchement de la voltige qui prend une position verticale et atterrit dans cette position sur le sol. La voltige est assistée par au moins une base afin d'amortir la réception au sol.

Position de départ *(Load-In)*
Position où la voltige a au moins un pied dans les mains de la (les) base(s). Les mains de la (les) base(s) sont au niveau de la taille.

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

Position groupée *(Tuck Position)*
Position du corps où les genoux et les hanches sont pliés et amenés à la poitrine.

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

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

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

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

Prep *(Prep - Stunt)*
Stunt à deux jambes, effectué par plusieurs bases, où la voltige en position verticale est supportée à la hauteur des épaules de ses bases. Synonymes: *low, elevator, double base, half.*

Projection *(Toss)*
Stunt aérien où la (les) base(s) fait un mouvement de lancer (propulsion) à partir du niveau de la taille afin d'augmenter la hauteur de la voltige. La voltige perd tout contact avec ses bases, ses connexions (bracers) et/ou les autres voltiges. La voltige n'a plus de contact avec le sol de performance lorsque le mouvement est initié (Exemples : projection panier et projection turbo). Une projection requiert un minimum de trois (3) bases et un maximum de quatre (4) bases. Toutes les bases doivent avoir les pieds sur la surface de performance. Toutes les

projections doivent être attrapées dans la position cradle par au moins trois (3) bases dont l'une située à la tête et aux épaules de la voltige. Les bases doivent rester immobiles pendant la projection. La voltige doit avoir les deux pieds dans ou sur les mains des bases lorsque la projection est initiée. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire peut se déplacer par-dessus ou au-dessous d'une projection et aucune projection ne peut être lancée par-dessus, sous ou à travers des stunts, individus ou accessoires. Les voltiges dans des projections séparées ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres. Une seule voltige est autorisée dans une projection. Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds de la voltige sont considérés comme des projections et doivent suivre les règlements des projections.
Note : une lancée aux mains (toss to hands), une lancée à un stunt en extension (toss to extended) ou une lancée à une chaise (toss chair) ne font pas partie de cette catégorie (voir les mouvements de relâche).

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

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

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

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

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

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

Pyramide deux de haut *(Two-High Pyramid)*
Pyramide où toutes les voltiges sont supportées principalement par une (des) bases(s) qui est en contact direct avec le sol de performance. Chaque fois qu'une voltige est relâchée de sa (ses) base(s) dans une pyramide, peu importe la hauteur du mouvement de relâche, il est considéré que cette voltige passe plus haut que deux personnes de haut. Passer plus haut que deux personnes de haut n'est pas relié à la hauteur réelle de la voltige, mais plutôt au nombre d'étages auxquelles elle est connectée.

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

poids d'une autre voltige) est partiellement/complètement dans une position verticale dans un stunt au niveau des épaules et elle soutient une voltige qui est complètement dans une position verticale dans un stunt au niveau des épaules. Exception : les chaises en 2 ½ de haut sont considérées comme des pyramides 2 ½.

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

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

Reload *(Reload)*
Mouvement où la voltige passe de la position cradle à la position accroupie.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Semi-base
Terme utilisé dans les pyramides 2 ½, il réfère à la voltige qui soutient le poids d'une autre voltige (voir pyramide 2 ½.).

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

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

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

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

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

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

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

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

Stunt à une seule jambe *(Single-Leg Stunt)*
*V*oir définition de stunt.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tumbling
Toute habileté impliquant une rotation des hanches par-dessus la tête, n'étant pas supportée par une base et qui débute et se termine sur la surface de performance. Lorsqu'il n'est pas permis d'effectuer du tumbling après une habileté de tumbling particulière, il doit y avoir au moins un pas de fait avant d'effectuer la prochaine habileté de tumbling afin de bien séparer les deux passes. Faire une ouverture (step-out) après une habileté de tumbling est considérée comme la continuité de la même passe, un pas supplémentaire est donc nécessaire pour séparer les deux passes. Si l'athlète finit son habileté avec les deux pieds ensemble, alors un seul pas est nécessaire pour créer une nouvelle passe de tumbling.

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

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

Twist *(Full)*
Rotation de 360 degrés.

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

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

Vrille *(Full)*
Habileté de tumbling aérienne impliquant une rotation de 360 degrés autour de l'axe vertical du corps pendant la rotation des hanches par-dessus la tête.

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

HAUTEUR DES STUNTS



LES ÉLÉMENTS EN ROUGE REPRÉSENTENT DES CHANGEMENTS POUR LE CYCLE 25-28.

RÈGLEMENTS TECHNIQUES GÉNÉRAUX ET SPÉCIFICATIONS DE ROUTINE

Dans cette section, vous trouverez les règlements techniques généraux et les spécifications pour les routines. Il s'agit d'une traduction des règlements de l'IASF avec une adaptation de certains règlements spécifiquement pour le Québec. Les caractères écrits en **BLEU** correspondent aux règlements spécifiques à Cheer Québec.

1. Tous les athlètes doivent être supervisés durant toutes les fonctions officielles par un directeur/entraineur qualifié.
2. Les entraineurs doivent s'assurer d'évaluer correctement le niveau de leurs athlètes. L'entraineur doit considérer le niveau d'habileté et de 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, les entraineurs, les gyms et les directeurs se doivent d'avoir un plan d'urgence en cas de blessure.
4. Pendant les entrainements, les activités de cheerleading ou pendant une performance, les athlètes et les entraineurs ne peuvent être sous l'influence d'alcool, de stupéfiants, de substances améliorant la performance, de médicaments en vente libre ou toutes autres substances qui entravent la capacité de superviser ou d'exécuter une routine en toute sécurité.
5. Les athlètes doivent pratiquer et performer sur une surface de performance adéquate et sécuritaire à la pratique du sport. Les habiletés techniques tels que les stunts, les pyramides, les projections et le tumbling ne peuvent être effectués sur le béton, l'asphalte, les surfaces mouillées, inégales ou avec des obstructions.
6. Des souliers à semelles souples doivent être portés lors des compétitions de cheerleading. Les souliers et/ou les chaussons de ballet ou de tumbling, les bottes et/ou les souliers de danse ne sont pas autorisés. Les souliers doivent avoir une semelle.
7. Les bijoux de toutes sortes, incluant, mais ne se limitant pas aux boucles d'oreilles, de nez, de langue, de nombril ou de visage, les bijoux de plastique clair, les bracelets, les colliers, les accessoires pour cheveux et les épinglettes sur les uniformes sont interdits. Les bijoux doivent être retirés. Les pierres de style faux diamant (Rhinestones) ne peuvent pas être collées sur la peau ou les cheveux.
   EXCEPTION : le bracelet médical est autorisé à condition qu'il soit collé au corps ou recouvert avec du ruban adhésif.
   EXCEPTION 2 : Les casques de prévention des commotions sont autorisés, mais ils doivent être bien coussinés et mous.
8. Tout appareil servant à augmenter la hauteur et utilisé pour propulser un athlète est interdit. Exception : Les planchers avec ressorts.
9. Dans la portion sur musique d'une routine, les accessoires ne sont pas nécessaires à l'exécution d'une routine. Les pancartes, les mégaphones et les pompons sont les seuls accessoires permis. Les accessoires doivent être tenus (mains) par une seule personne. Aucun accessoire ne peut servir à tenir du poids et/ou aucun athlète n'est autorisé à se tenir debout/mettre du poids sur l'accessoire. Les accessoires ne peuvent pas être utilisés en conjonction avec des stunts ou du tumbling. Tous les accessoires doivent être déposés de façon sécuritaire et loin des participant·es. (Exemple : jeter une pancarte rigide sur le sol du haut d'un stunt n'est pas permis).
   Dans la section chant d'une routine, les accessoires peuvent être utilisé en stunts, mais ne doivent pas avoir de côtés tranchants ou pointus et ne peuvent pas nuire à la vision de l'athlète. Les accessoires avec poteaux ou autres supports similaires ne peuvent être utilisés lors des habiletés de building ou de tumbling.
10. Les attelles, les orthèses de support et les immobilisations souples qui ne sont pas modifiées par rapport à la conception / production d'origine du fabricant ne nécessitent aucun rembourrage supplémentaire. Les attelles, les orthèses de support et les immobilisations souples qui ont été modifiées par rapport à la conception / production d'origine du fabricant doivent être rembourrés avec une mousse à cellules fermées et à récupération lente d'au moins un demi-pouce d'épaisseur si le participant est impliqué dans des stunts, des pyramides ou des projections. Un participant portant un plâtre rigide (Exemple : fibre de verre ou plâtre de paris) ou une chaussure/botte de marche ne peut pas être impliqué dans des stunts, des pyramides, du tumbling ou des projections.

11. Lorsqu'un élément (une habileté) est permis dans un niveau particulier, il est automatiquement permis dans un niveau supérieur. Lorsqu'un élément est interdit dans un niveau, il est automatiquement interdit dans le ou les niveaux inférieurs (précédents).

12. Les spotteurs requis pour toutes les habiletés doivent faire partie de votre équipe (être des membres de votre propre équipe) et doivent être formés avec la technique de spotting appropriée.

13. Les drops (tomber directement au sol) incluant, mais ne se limitant pas, sur les genoux, les cuisses, les fesses, le ventre, le dos ou en position grand-écart, etc. d'un saut, d'un stunt ou d'une position inversée, sont interdits sauf si la majorité du poids est d'abord absorbé par les mains ou les pieds, ce qui diminue l'impact de la chute. Les shushunovas sont acceptées.

CLARIFICATION : Les descentes absorbées par les mains ou les pieds ne seraient pas en violation flagrante de cette règle.

14. Le chronomètre débutera lors du premier mouvement, voix ou note de musique, selon la première éventualité. Le chronomètre s'arrêtera lors du dernier mouvement, voix ou note de musique, selon la dernière éventualité. Il n'y a pas de temps minimal pour la durée d'une routine.

CLARIFICATION : Lorsque les équipes sont annoncées, elles doivent entrer sur le sol de performance et prendre position pour débuter la routine dans les premières 30 secondes. À la fin de la routine, les athlètes doivent quitter le sol immédiatement (maximum 30 secondes).

TABLEAU DES DURÉES

	NOVICE	PARTNER STUNT TUMBLING SOLO/DUO/TRIO	SANS TUMBLING CIVIL / INITIATION	SCOLAIRE PRIMAIRE ET SECONDAIRE (AVEC OU SANS TUMBLING)	SCOLAIRE UNIVERSITAIRE ET COLLÉGIAL
DURÉE MAXIMALE DE LA ROUTINE (Incluant chant lorsqu'applicable)	**1:30** 1 minute 30 secondes	**1:30** 1 minute 30 secondes	**2:00** 2 minutes	**2:30** 2 minutes 30 secondes	**3:00** 3 minutes
CHANT	**NA**	**NA**	**NA**	**0:30 à 1:00** 30 secondes à 1 minute Début ou milieu de routine	**0:30 à 1:00** 30 secondes à 1 minute Début ou milieu de routine
PARTIE MUSICALE	**1:30** 1 minute 30 secondes	**1:30** 1 minute 30 secondes	**2:00** 2 minutes	**1:45** 1 minute 45 secondes	**2:00** 2 minutes

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

PRÉCISION POUR LES ÉQUIPES SCOLAIRES: Cela s'applique au début de la routine seulement. Après le chant, il est permis de commencer la partie musicale en stunt.

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 de gomme à mâcher, de bonbon, de pastille contre la toux ou tout autre objet comestible ou non, qui peut provoquer un étouffement.

18. Le port du hijab sportif est autorisé en entraînement et en compétition.

RÈGLEMENTS TECHNIQUES PAR NIVEAU

TUMBLING

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
A. GÉNÉRAL Peut sauter/rebondir par-dessus un individu; Peut rebondir des pieds jusqu'à une transition de stunt; Ne peut pas rebondir jusqu'à la position inversée ou passer par une position inversée ; PAS de tumbling par-dessus, en-dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire; PAS de tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire.	Rebond ½ tour jusqu'à la position sur le ventre permis; Aucun plongeon permis.	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeons ne peuvent pas impliquer de twist.	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeons ne peuvent pas impliquer de twist.	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeons ne peuvent pas impliquer de twist.	Pas de plongeon en position du cygne/ arquée et les plongeons ne peuvent pas impliquer de twist.	Les plongeons ne peuvent pas impliquer de rotation twist.
B. À L'ARRÊT	Habiletés restant en contact physique constant avec la surface de performance, par exemple : roues, roulades, renversements, équilibres; Les roues sautées sont permises.	Flic seul Pas de tour ou de twist après un flic ouverture (menichelli/flic step-out); Pas d'habiletés de saut en combinaison immédiate avec flic; Pas de twist dans une habileté aérienne excepté pour la rondade.	Séries de flic; Saut combiné au(x) flic(s); PAS de salto de permis; PAS de twist dans une habileté aérienne excepté pour la rondade.	Saltos groupés à l'arrêt et saltos groupés précédés de flic(s); 1 Salto et 0 twist; PAS de tumbling permis après un salto groupé; Roues sans main, saut de main sans main et Onodi sont permis; PAS de saut et Salto connectés ou de saltos consécutifs.	Saut et Salto connectés; Jusqu'à 1 Salto et 0 twist.	Jusqu'à 1 salto et 2 twists; Si dépasse 1 twist, doit être précédé par minimum 2 habiletés consécutives se déplaçant vers l'arrière sans twist (l'une de ces habiletés doit être un flic, exclut les roulades arrière montées en équilibre); PAS de salto avec twist enchainé d'une habileté impliquant deux twists; PAS de salto avec twist après une habileté impliquant deux twists.
C. AVEC ÉLAN	Les habiletés avec contact physique constant avec la surface de performance, par exemple : roues, roulades et renversements; Les roues sautées et les rondades sont permises; PAS de tumbling enchainé immédiatement après une rondade ou une rondade rebond.	Série(s) de flics; PAS de tour ou de twist permis après un flic arrière ouverture (step-out); PAS de twist dans une habileté aérienne excepté pour la rondade.	Rondade salto arrière groupé ou rondade flic(s) salto arrière groupé; Roue sans main; Salto avant groupé; PAS de tumbling après un salto ou une roue sans main; Aucun tumbling avant un salto avant, excepté un saut-de-main; Pas de twist dans une habileté aérienne excepté pour la rondade et la roue sans main.	1 Salto et 0 twist; Roue / Saut-de-main sans main et Onodi permis.	Jusqu'à 1 Salto et 1 twist, doit être précédé immédiatement d'une course, rondade, flic(s) arrière ou flic(s) avant; PAS d'élément autre que le twist n'est permis lors d'une ville complète et les deux pieds doivent atterrir sur le sol de performance; PAS de tumbling après une vrille complète.	Jusqu'à 1 salto et 2 twists; PAS de salto avec twist enchainé d'une habileté impliquant deux twists; PAS de salto avec twist après une habileté impliquant deux twists.

STUNTS (PAGE 1)

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

LES ÉLÉMENTS EN ROUGE REPRÉSENTENT DES CHANGEMENTS POUR LE CYCLE 25-28.

STUNTS (PAGE 2)

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
E. MOUVEMENT DE RELÂCHE Requièrent 3 attrapeurs pour les stunts à bases multiples et 2 attrapeurs pour les stunts à une seule base qui atterrissent en position horizontale; Ne peuvent pas atterrir en position inversée; Ne peuvent pas intentionnellement se déplacer; Doivent retourner à la(les) base(s) d'origine; PAS de salto libre (voir exception pour le niveau 6).	Pas permis, sauf pour les démontages.	Pas permis, sauf pour les démontages, les projections et les log rolls avec 1 twist complet, sans aucune habileté supplémentaire, qui débutent et terminent en position cradle.	Doivent débuter au niveau de la taille ou plus bas et terminent au niveau des épaules ou plus bas; Ne peuvent pas dépasser le niveau des bras en extension; 1 habileté et 0 rotation twist permis; **EXCEPTION** : Log rolls jusqu'à 1 twist, doivent atterrir en position cradle, en position à plat sur le dos ou sur le ventre; PAS d'hélicoptères; Ne peuvent pas inclure d'inversions.	Doivent débuter au niveau des épaules ou plus bas s'ils terminent en extension; Ne peuvent pas dépasser pas le niveau des bras en extension; 2 habiletés; Hélicoptères avec 180 degrés de rotation horizontale et 0 twist, 3 attrapeurs avec 1 attrapeur à la zone de la tête et des épaules de la voltige; D'une position inversée à non inversée avec 0 twist permis, requiert un spotteur si atterrit au niveau des épaules ou plus haut; PAS de twist permis s'ils débutent ou terminent en extension; Ne peuvent pas passer par une position inversée.	Ne peuvent pas dépasser 18 po (46 cm) au-dessus du niveau des bras en extension des bases; Hélicoptères avec 180 degrés de rotation horizontale, 3 attrapeurs avec 1 attrapeur à la zone de la tête et des épaules de la voltige; D'une position inversée à non inversée avec 0 twist permis, requiert un spotteur si atterrit au niveau des épaules ou plus haut; Ne peuvent pas passer par une position inversée.	Ne peuvent pas dépasser 18 po (46 cm) au-dessus du niveau des bras en extension des bases; D'une position inversée à non inversée avec jusqu'à ½ twist permis, requiert un spotteur si atterrit au niveau des épaules ou plus haut; Hélicoptères avec 180 degrés de rotation horizontale, 3 attrapeurs avec 1 attrapeur à la zone de la tête et des épaules de la voltige; Ne peuvent pas passer par une position inversée **EXCEPTION** (Exclut U16 niveau 6): les rewinds sont permis (1 salto, 0 twist), requièrent minimum 1 attrapeur et 1 spotteur pour les stunts à une seule base et minimum 2 attrapeurs et 1 spotteur pour les stunts à bases multiples; Les lancées de type jambe/pied (toe/leg pitch) ou toutes autres lancées similaires pour initier l'habileté ne sont pas permises; Aucun tumbling avant le rewind.

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

STUNTS (PAGE 3)

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
G. INVERSIONS VERS LE BAS Les inversions vers le bas ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres ; Doivent maintenir le contact avec une base d'origine; **EXCEPTION** : la base d'origine peut perdre le contact lorsque cela devient nécessaire comme dans les transitions de style roue.	Pas permis.	Pas permis.	Niveau de la taille ou plus bas (peut passer par le niveau des épaules); Doivent avoir 2 attrapeurs qui touchent le torse de la voltige entre la taille et les épaules; PAS de stunts style crêpe (pancake) à 2 jambes.	Niveau des épaules avec 3 attrapeurs (peut passer au-dessus du niveau des épaules), dont 2 en contact avec la voltige entre la taille et les épaules; **EXCEPTION** : Descente contrôlée d'un stunt inversé en extension jusqu'au niveau des épaules; Si passe au-dessus du niveau des épaules, ne peut pas atterrir, arrêter ou toucher le sol en position inversée; **EXCEPTION** : Descente contrôlée d'un stunt inversé en extension jusqu'au niveau des épaules.	Au-dessus du niveau des épaules avec 3 attrapeurs, dont 2 en contact avec la voltige entre la taille et les épaules; Si provient d'au-dessus du niveau des épaules ou passe au-dessus du niveau des épaules, ne peut pas atterrir, arrêter ou toucher le sol en position inversée; **EXCEPTION** : Descente contrôlée d'un stunt inversé en extension jusqu'au niveau des épaules, passer au-dessus du niveau des épaules jusqu'au niveau des épaules ou à partir d'une position non-inversée en extension jusqu'à stunt inversé au niveau des épaules.	Au-dessus du niveau des épaules avec 3 attrapeurs, dont 2 qui touchent la voltige entre la taille et les épaules; Si provient d'au-dessus du niveau des épaules ou passe au-dessus du niveau des épaules, ne peut pas atterrir, arrêter ou toucher le sol en position inversée; **EXCEPTION** : Descente contrôlée d'un stunt inversé en extension jusqu'au niveau des épaules, passer au-dessus du niveau des épaules jusqu'au niveau des épaules ou à partir d'une position non-inversée en extension jusqu'à stunt inversé au niveau des épaules.

H. PAR-DESSUS / EN DESSOUS Stunt ou individu qui passe par-dessus/ en-dessous d'un stunt ou un individu séparé.	Bras et jambes permis.	Bras et jambes permis.	Bras et jambes permis.	Individu sous un stunt; Stunt par-dessus un individu.	Permis.	Permis.

PYRAMIDES (PAGE 1)

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
A. GÉNÉRAL	Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages et sont permises jusqu'à deux personnes de hauteur; Le support principal de la voltige doit être une base sauf si permis comme transition relâchée; Les transitions relâchées ne peuvent pas entrer en contact avec d'autres stunts/pyramides relâchées; Les attrapeurs/spotteurs requis doivent être en position stationnaire, doivent maintenir un contact visuel avec la voltige tout au long de la transition et ne peuvent pas être impliqués dans aucune autre habileté ou chorégraphie lorsque la transition est initiée; Le poids de la voltige ne peut être supporté par un deuxième étage de pyramide (la transition doit être continue).					
B. STRUCTURES Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis pour les catégories U12 et moins; Lorsque requis, les personnes effectuant les connexions (bracers) / les connexions doivent être en contact avec la voltige lors de l'initiation de l'habileté et doivent le demeurer tout au long de l'habileté.	Stunt en extension à 2 jambes connecté à stunt au niveau des épaules ou plus bas avec connexion main/bras; Stunt à 1 jambe au niveau des épaules connecté à stunt au niveau des épaules ou plus bas avec connexion main/bras; PAS de stunt en extension de connecté à un stunt en extension; Les bracers au niveau des épaules effectuant les connexions doivent avoir les deux pieds dans les mains des bases sauf s'il s'agit d'un shoulder sit, flat back, assis-écart ou shoulder stand.	Stunt à 1 jambe en extension connecté à stunt au niveau des épaules ou plus bas avec connexion main/bras; PAS de stunt en extension de connecté à un stunt en extension; Les bracers au niveau des épaules effectuant les connexions doivent avoir les deux pieds dans les mains des bases sauf s'il s'agit d'un shoulder sit, flat back, assis-écart ou shoulder stand.	Pas de stunt à 1 jambe en extension connecté à stunt en extension.	Pas de stunt à 1 jambe en extension de connecté à stunt à 1 jambe en extension.		
C. TRANSITIONS NON-RELÂCHÉES Lorsque requis, les personnes effectuant les connexions (bracers) / les connexions doivent être en contact avec la voltige lors de l'initiation de l'habileté et doivent le demeurer tout au long de l'habileté.	**TWISTING** Jusqu'à ¼ twist. **INVERSIONS** Doivent respecter les règlements de stunt.	**TWISTING** Jusqu'à ½ twist. Les log rolls ne peuvent pas être assistés par une autre voltige. **INVERSIONS** Doivent respecter les règlements de stunt.	**TWISTING** Jusqu'à 1 twist (un bracer au niveau des épaules est requis si la transition dépasse un ½ twist jusqu'à stunt à une jambe en extension). **INVERSIONS** Doivent respecter les règlements de stunt; **EXCEPTION** : une voltige peut passer par une position inversée, elle doit rester en contact avec une base et un bracer au niveau des épaules ou plus bas tout le long de la transition. Doit débuter et se terminer au niveau des épaules ou plus bas.	**TWISTING** Jusqu'à 1½ twists (doit être connecté à un bracer qui est au niveau des épaules ou plus bas si la transition dépasse 1 twist à stunt à une jambe en extension). **INVERSIONS** Doivent respecter les règlements de stunt.	**TWISTING** Jusqu'à 2 twists (doit être connecté à un bracer qui est au niveau des épaules ou plus bas si la transition dépasse 1½ twist à stunt à une jambe en extension). **INVERSIONS** Doivent respecter les règlements de stunt.	**TWISTING** Jusqu'à 2¼ twists. **INVERSIONS** Doivent respecter les règlements de stunt.

PYRAMIDES (PAGE 2)

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

LES ÉLÉMENTS EN ROUGE REPRÉSENTENT DES CHANGEMENTS POUR LE CYCLE 25-28.

DÉMONTAGES

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

PROJECTIONS

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5	NIVEAU 6
A. GÉNÉRAL	Minimum de 3 bases et un maximum de 4 bases qui lancent/projettent la voltige, une base doit être située derrière la voltige; La voltige doit être rattrapée en position cradle par minimum 3 bases d'origine, dont une base positionnée à la tête et les épaules de la voltige; PAS de projections impliquant un salto, une position inversée ou qui se déplacent intentionnellement					
B. PROJECTIONS	Pas permis incluant les cradles à partir du niveau de la taille et les projections turbos.	Projection en ligne droite; PAS de projections dans la catégorie U8.	1 truc/habileté ou jusqu'à 1¼ twist EXCEPTION: Boule X. La position arquée ne compte pas comme une habileté.	2 ¼ twists; Ne doit pas dépasser 2 trucs/habiletés.	2 ½ twists; Ne doit pas dépasser 3 trucs/habiletés; Si dépasse 1½ twists, pas d'autres habiletés permises.	2 ½ twists.

LES ÉLÉMENTS EN ROUGE REPRÉSENTENT DES CHANGEMENTS POUR LE CYCLE 25-28.

TUMBLING

NIVEAU 7

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

STUNTS

NIVEAU 7

A. SPOTTEURS	– Stunts soutenus par un seul bras au-dessus du niveau des épaules, autre que les cupies ou les libertés; – Lorsque la montée/la transition inclut un mouvement de relâche avec plus d'un twist, un mouvement de relâche débutant ou terminant en position inversée qui se termine au niveau des épaules ou plus haut ou un salto libre; – Stunt où la voltige est en position inversée au-dessus du niveau des épaules; – Lorsque la voltige est relâchée, à partir d'au-dessus du niveau du sol jusqu'à stunt à un bras; – Une lancée de style Coed à une nouvelle base (la base qui lance la voltige peut devenir le spotteur); – Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges doivent avoir un spotteur séparé pour chacune des voltiges.
B. HAUTEUR DE STUNT	– Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules.
C. ROTATION TWIST	– 2 ¼ twists.
D. MOUVEMENTS DE RELÂCHE	– Ne peuvent pas excéder plus de 18 po (46 cm) au-dessus du niveau des bras en extension; – Ne peuvent pas atterrir dans une position inversée (EXCEPTIONS: Un équilibre au sol peut être relâché jusque dans un stunt de style mains à mains avec 0 twist et 0 salto; – Mouvement de relâche à partir du niveau des épaules ou plus bas jusque dans une position inversée au niveau des épaules avec 0 twist et 0 salto); – Doivent retourner à leurs bases d'origine. **EXCEPTION 1**: Une lancée de style Coed à une nouvelle base, si le stunt est lancé par une seule base et attrapé par au moins une base qui n'est pas impliquée dans aucune autre habileté ou chorégraphie au moment où la transition est initiée. La base d'origine peut devenir le spotteur. **EXCEPTION 2**: Une lancée d'un stunt à une seule base, avec plusieurs voltiges, la base d'origine peut devenir le spotteur.); – Les hélicoptères jusqu'à maximum 180 degrés de rotation, avec au moins 2 attrapeurs, dont 1 placé à la tête et les épaules de la voltige; – Ne peuvent pas intentionnellement se déplacer, sauf pour les exceptions mentionnées ci-dessus.
E. REWINDS/ TRANSITIONS AVEC SALTOS LIBRES	– Doivent retourner à leurs bases d'origine; **S'ils proviennent du niveau du sol:** 1¼ de salto et 1¼ twist; Lancée de style jambe/pied (toe pitch, leg pitch) ou tout autre type de lancée similaire est AUTORISÉE pour initier les habiletés impliquant des saltos libres; Roue rewind, rondade rewind et simple flic arrière à l'arrêt rewind sont permis, sans aucune autre habileté de tumbling avant la roue, la rondade et le flic à l'arrêt. – **S'ils proviennent de stunt:** ○ 1¼ de salto et ½ twist; ○ Peuvent seulement être initiés à partir du niveau des épaules et doivent atterrir en position cradle ou en position horizontale ou en position debout sur la surface de performance (si atterrissent sur la surface de performance, doivent suivre les règlements de démontage). Un salto impliquant moins d'une rotation requiert 2 attrapeurs, si dépasse plus d'une rotation, l'habileté requiert 3 attrapeurs.
F. INVERSIONS	– Les inversions qui vont vers le bas, qui proviennent de plus haut que le niveau des épaules, requièrent au moins 2 attrapeurs. La voltige doit maintenir le contact avec une base ou une autre voltige; **EXCEPTIONS**: Descente contrôlée d'un stunt inversé jusqu'au niveau des épaules, passer au-dessus du niveau des épaules jusqu'au niveau des épaules ou à partir d'une position non-inversée en extension jusqu'à stunt inversé au niveau des épaules.

PYRAMIDES
NIVEAU 7

A. GÉNÉRAL	– Jusqu'à 2 ½ de haut; **EXCEPTION** : Les pyramides de style la tour sont permises.
B. SPOTTEURS	– Doit respecter les règlements de spotteurs de stunts. EXCEPTION : Les stunts à un seul bras en extension, connectés les uns aux autres (pyramide de style paperdoll), requièrent un spotteur pour chaque voltige; – **PYRAMIDES 2 ½ :** Il doit y avoir un spotteur en avant et en arrière de chaque voltige qui se trouve à l'étage le plus haut tout le temps que la voltige est à l'étage 2 ½. Les spotteurs peuvent être légèrement sur le côté, mais doivent demeurer dans une position pour spotter adéquatement la voltige, doivent avoir un contact visuel constant avec la voltige tout le temps qu'elle est à l'étage 2 ½ et ne peuvent pas être le support principal de la pyramide. – **PYRAMIDE 2 ½ AVEC VOLTIGE EN POSITION HORIZONTALE**: Les spotteurs doivent être positionnés sur 2 des 4 côtés de la pyramide et ne peuvent pas être situés sur le côté des pieds/jambes de la voltige; – **PYRAMIDE DE STYLE TOUR** : Requiert un spotteur, qui n'est pas en contact avec la pyramide derrière la voltige. Si une base est nécessaire pour assister l'étage du milieu, un spotter additionnel, qui n'est pas en contact avec la pyramide, est requis.
C. MONTÉES/ TRANSITIONS AVEC SALTOS LIBRES	– À partir du niveau du sol, il est permis d'effectuer 1 salto et 1 twist ou 0 salto et 2 ¼ twists. À partir d'au-dessus du niveau du sol, il est permis d'effectuer 1¼ salto et 0 twist ou 0 salto et 2 twists; – Ne peuvent pas atterrir dans une position inversée; – Ne peuvent pas dépasser significativement la hauteur prévue pour ce type d'habileté; – Ne peuvent pas passer par-dessus, en-dessous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
D. MOUVEMENTS DE RELÂCHE	– Peut passer plus haut que 2 ½ de hauteur dans une transition; – Si relâchée par une semi-base deuxième étage de la pyramide et rattrapée par une semi-base du deuxième étage, la personne qui la rattrape doit être la même personne qui l'a relâchée au départ; – Ne peuvent pas atterrir dans une position inversée; – Ne peuvent pas passer par-dessus, en-dessous ou à travers un accessoire; – Les mouvements de relâche à partir d'une pyramide 2 ½ ne peuvent pas atterrir dans une position inversée; – Jusqu'à 0 salto et 1 twist; – Requière 2 attrapeurs.
E. INVERSIONS	– Permises jusqu'à 2 ½ de hauteur; – Les inversions vers le bas provenant de plus haut que le niveau des épaules requièrent au moins 2 attrapeurs et doivent maintenir le contact avec une base ou une autre voltige.
F. MOUVEMENTS DE RELÂCHE AVEC INVERSIONS/ SALTOS SOUTENUS	– Jusqu'à 1¼ salto et 1 twist; – Requièrent 1 bracer au niveau des épaules ou plus bas; – 2 attrapeurs (**EXCEPTION**: Si atterrit dans une position verticale au niveau des épaules ou plus haut, requiert 1 base et 1 spotteur additionnel); – Les inversions soutenues jusqu'à 2 ½ de haut peuvent être attrapées par 1 personne; – La base/le spotteur doit être en position stationnaire, doit maintenir un contact visuel constant avec la voltige tout au long de la transition et ne peut être impliqué dans aucune autre habileté ou chorégraphie lorsque la transition est initiée.

DÉMONTAGE
NIVEAU 7

A. GENERAL	– Voir démontages dans le glossaire.
B. EXIGENCES	**DÉMONTAGES DE STUNTS JUSQU'À POSITION CRADLE:** – Jusqu'à 2 ¼ twists; Les démontages qui excèdent 1¼ twist requièrent un spotteur qui assiste au cradle; – Dans les démontages cradle d'un stunt à une seule base avec plusieurs voltiges, il doit y avoir 2 attrapeurs pour chacune des voltiges et doivent être en position stationnaire avant l'initiation du démontage; – Les démontages cradle d'un stunt à un bras impliquant 1 twist doivent avoir 1 spotteur qui assiste le cradle avec au moins un bras/main supportant la tête et les épaules de la voltige; Les démontages avec salto libre qui atterrissent en position cradle peuvent effectuer jusqu'à 1 ¼ salto et ½ twist, doivent provenir du niveau des épaules et requièrent au moins 2 attrapeurs, dont 1 est une base d'origine; – Les démontages impliquant un salto arrière doivent atterrir en position cradle. **DÉMONTAGES DE STUNT JUSQU'À LA SURFACE DE PERFORMANCE**: – Jusqu'à 2 ¼ twists; – Les démontages qui excèdent 1¼ de twist requièrent 2 attrapeurs ou 1 attrapeur et 1 spotteur;

	– Les démontages impliquant un salto libre sont seulement vers l'avant, jusqu'à 1 salto avant et 0 twist, doivent avoir un spotteur et doivent provenir du niveau des épaules. **DÉMONTAGES DE PYRAMIDE 2 DE HAUT JUSQU'À POSITION CRADLE:** – Doivent respecter les règlements des démontages de stunt. **DÉMONTAGES DE PYRAMIDE 2 ½ DE HAUT JUSQU'À POSITION CRADLE**: – Jusqu'à 2¼ twists; – Requièrent 2 attrapeurs dont 1 en position stationnaire lors de l'initiation du démontage; – ¾ de salto vers l'avant et jusqu'à ½ twist, requiert 2 attrapeurs, une personne de chaque côté de la voltige, dont 1 doit être stationnaire lorsque le démontage est initié. **DÉMONTAGES DE PYRAMIDE 2 ½ DE HAUT JUSQU'À LA SURFACE DE PERFORMANCE:** – Jusqu'à 1¼ twists et doivent être assistés par 2 attrapeurs ou 1 attrapeur et 1 spotteur.

PROJECTIONS

NIVEAU 7

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

PRÉCISIONS POUR CERTAINES DIVISIONS

Les spécifications pour les divisions suivantes sont largement inspirées de Cheer Canada.

SANS-TUMBLING

A. GÉNÉRAL	- Doivent suivre les règlements techniques généraux, les limites de temps du sans-tumbling et les règlements techniques par niveau.
B. TUMBLING	- PAS permis. **EXCEPTIONS**: Les roulades avants, les équilibres, les roues et les rondades sont permises pour les stunts ou les changements de formations et doivent respecter les règlements des inversions appropriées au niveau. EXEMPLE: En niveau 3, les inversions vers le bas à partir de la position cradle, tel qu'un renversement arrière pour sortir de la position cradle jusqu'au sol de performance serait légal s'il provient du niveau de la taille ou plus bas, a 2 attrapeurs qui touchent le torse de la voltige entre la taille et les épaules puisque cette habileté passe par la position d'équilibre.

DÉMONSTRATION

A. AUTRES CONSIDÉRATIONS	- Les équipes en démonstration doivent respecter les catégories, les niveaux et les règlements techniques de Cheer Québec.

ICU

A. LIMITE DE TEMPS	- 3:00 - La portion musique doit être d'une durée maximale de 2 minutes; - La portion chant doit être d'une durée minimale de 30 secondes;
B. AUTRES CONSIDÉRATIONS	- **Les règlements pour ces divisions diffèrent des règlements civils/scolaires IASF et se retrouvent sur le site internet de Cheer Canada sous l'onglet Événements Championnat Canadien et sur le site de l'ICU.**

NOVICE

A. TUMBLING	– Les habiletés de tumbling sont permises et doivent suivre les règlements du niveau approprié, mais elles ne seront ni compilées ni requises; – **U6 Novice:** Seulement les roues et les roulades vers l'avant sont permises. Pas permis: équilibres, roulades vers l'arrière, pont, tomber en pont, etc.

B. BUILDING	– Les habiletés doivent suivre les règlements du niveau.
	– **U6 Novice :** La division U6 Novice ne permet pas d'effectuer des habiletés de stunt, de pyramide, de démontage ou de projection.
	– **Niveau 1 Novice :**
	  – Les stunts à une jambe sont SEULEMENT permis à la hauteur de la taille ou plus bas. Les stunts à une jambe à la hauteur des épaules avec un bracer ne sont PAS permis;
	  – Les stunts à 2 jambes ne peuvent pas passer au-dessus du niveau des épaules;
	  – Jusqu'à ¼ tour permis (Les EXCEPTIONS à cette règle permises dans les règlements niveau 1 ne sont pas permises en Novice);
	  – Les transitions jusqu'à la position ventre ne sont pas permises.
	  – Les démontages droits jusqu'au sol ne sont pas permis;
	  – Les cradles à partir du niveau de la taille, les projections et les turbos ne sont pas permis.

C. LIMITE DE TEMPS	– 1:30
D. AUTRES CONSIDÉRATIONS	– Les performances peuvent être réalisées sur un sol à ressorts ou un sol matelassé sans ressorts. – Les équipes de la division Novice ne peuvent performer qu'une fois lors des évènements qui ont lieu sur 2 jours. – Les équipes Novice ne recevront pas un pointage numérique – Les entraineur·es des équipes novices peuvent être sur le matelas de compétition durant la performance, mais doivent être facilement identifiables.

INITIATION

A. TUMBLING	– Les habiletés de tumbling sont permises et elles doivent suivre les règlements du niveau en question.
B. BUILDING	– Les habiletés de stunts, pyramides, démontages et projections doivent suivre les règlements du niveau; – Exception : Les projections ne sont pas permises, incluant les cradles à partir du niveau de la taille et les projections de type turbo.
C. LIMITE DE TEMPS	– 2:00
D. AUTRES CONSIDÉRATIONS	– Les performances peuvent être réalisées sur un sol à ressorts ou un sol matelassé sans ressorts; – Les équipes de la division Initiation ne peuvent performer qu'une fois lors des évènements qui ont lieu sur 2 jours; – Les équipes U6 et U8 ne recevront pas un pointage numérique.

SCOLAIRE PRIMAIRE / SECONDAIRE	
A. LIMITE DE TEMPS	- 2:30 total - La portion musique doit être d'une durée maximale de 1 minute 45 secondes; - La portion chant doit être d'une durée minimale de 30 secondes et d'une durée maximale de 1 min (cela inclut les déplacements).
B. CHANT	- Peut être fait en début ou en milieu de routine; - Les accessoires sont obligatoires;

SCOLAIRE COLLÉGIAL/UNIVERSITAIRE	
A. LIMITE DE TEMPS	- 3:00 total - La portion musique doit être d'une durée maximale de 2 minutes; - La portion chant doit être d'une durée minimale de 30 secondes et d'une durée maximale de 1 minute (cela inclut les déplacements).
B. CHANT	- Peut être fait en début ou en milieu de routine; - Les accessoires sont obligatoires;

PARACHEER	
A. LIMITE DE TEMPS	- 3:00 - La portion musique doit être d'une durée maximale de 2 minutes; - La portion Chant doit être d'une durée minimale de 30 secondes;
B. AUTRES CONSIDÉRATIONS	- **Les règlements pour ces divisions diffèrent des règlements civils/scolaires et se retrouvent sur le site internet de ICU.**

GUIDE D'INTERRUPTION DE ROUTINE

Voici les règles de Cheer Québec quant à l'interruption d'une routine.

INTERRUPTION/ARRÊT D'UNE ROUTINE

1. Les seuls individus autorisés à arrêter une routine sont:
   a. Les officiel·les;
   b. Les entraineur·es de l'équipe qui performe;
   c. Un·e athlète blessé·e ou ayant un malaise, ce qui inclut les vomissements.

2. Un athlète blessé peut être en danger ou représenter un danger pour la sécurité de ses coéquipier·ères dû à l'incapacité de tenir, soutenir, spotter ou attraper. Afin d'assurer la sécurité de tous les athlètes, une routine sera interrompue/arrêtée si :
   a. Un·e athlète est clairement blessé·e ou vomit;
   b. Un·e athlète semble s'être blessé·e et il ne reprend pas son rôle dans la routine dans les 5 secondes suivant la possible blessure;
   c. Un·e athlète quitte la surface de performance (autre qu'une erreur de performance);
   d. Une routine est jugée dangereuse/non sécuritaire.

3. Dans le cas où une routine est interrompue en raison d'une blessure ou d'un vomissement, il sera à la discrétion des officiel·les ou le comité organisateur de la compétition de décider si cette équipe sera autorisée ou non à performer de nouveau plus tard. Une équipe dont la routine est interrompue une deuxième fois ne pourra performer une troisième fois.

4. Dans le cas où une routine est interrompue dû au degré de sécurité jugé inadéquat (routine non sécuritaire), l'équipe ne pourra pas performer à nouveau. La routine sera évaluée jusqu'au point où elle a été arrêtée.

RETOUR DE L'ATHLÈTE BLESSÉ·E SUR LE SOL DE PERFORMANCE

1. Un·e athlète blessé ne peut pas revenir sur le sol de compétition, à moins que les officiel·les de la compétition reçoivent l'autorisation d'au moins deux des représentant·es énuméré·es ci-dessous :
   a. Personnel médical de l'évènement, la personne qui évalue et s'occupe de l'athlète;
   b. Parent/Tuteur légal (pour un athlète de 18 ans et moins et si le parent/tuteur est présent);
   c. Entraîneur·e chef/propriétaire de l'équipe en compétition.

2. Dans le cas d'une blessure à la tête (commotion suspectée), l'athlète ne peut pas revenir sur le sol de performance sans l'autorisation d'un professionnel de la santé agréé, personne qui a une formation liée aux blessures à la tête ou aux commotions.

PERFORMANCE DE L'ÉQUIPE

Dans le cas où une équipe est autorisée à effectuer sa routine à nouveau, l'heure du passage sera à la discrétion du comité organisateur ou de l'officiel·le en chef de la compétition. La portion de la routine évaluée avant l'interruption sera conservée (pénalités et déductions comprises).

L'équipe devra exécuter l'ensemble des habiletés à partir du début de la routine et n'est donc pas autorisée à simuler des habiletés ou diminuer le niveau de difficulté.

Les officiel·les reprendront leur évaluation de la routine à partir du moment de l'interruption jusqu'à la fin de la routine.

L'équipe devra effectuer à nouveau la routine dans son intégralité/au complet, mais les officiel·les commenceront à évaluer l'équipe à partir du point où il y a eu blessure ou interruption de routine.

BRIS D'ÉGALITÉ

Lorsque deux équipes ou plus sont à égalité au pointage final de leur division, le rang de chaque équipe sera déterminé selon l'ordre descendant des priorités suivantes:

1. L'équipe ayant le plus haut pointage en exécution (pointages d'exécution combinés de toutes les catégories d'habiletés);
2. L'équipe ayant le moins de déductions (excluant les illégalités);
3. L'équipe ayant le plus haut pointage en impression générale (pointages combinés pour le scolaire).

POLITIQUE DE L'IMAGE

Les officiel·les se réservent le droit d'émettre des avertissements et/ou des pénalités aux équipes qui ne répondent pas aux normes « *appropriées* » telles que décrites dans la présente politique.

CHORÉGRAPHIE APPROPRIÉE

Tous les aspects d'une performance/routine, y compris à la fois la chorégraphie et la sélection de la musique, devraient être appropriés et adaptés pour le visionnement et l'écoute des familles.

Toute musique ou mouvement pour lequel il existe un doute, une incertitude, un questionnement sur le caractère approprié, devrait être considéré inapproprié par l'entraîneur et être retiré de la routine pour ne pas placer son équipe dans une fâcheuse situation (pénalité).

CHORÉGRAPHIE	Des exemples de chorégraphie inappropriée peuvent inclure, mais ne sont pas limités à : – des mouvements tels qu'un coup de bassin; – des attouchements et gestes inappropriés; – des mouvements et signaux des mains et des bras inappropriés; – des actes ou comportements violents; – le positionnement inapproprié des parties du corps; – le positionnement inapproprié des uns par rapport aux autres.
MUSIQUE	Toute musique ou mot inapproprié à l'écoute familiale, qui inclut, mais n'est pas limité à : – des jurons; – des connotations de tout type d'acte ou de comportement sexuel; – de l'incitation à la violence; – des références à la drogue; – de la mention explicite des parties du corps dans un contexte sexuel; – de la mention d'actes ou des comportements violents; – des propos discriminatoires. Le retrait du langage inapproprié ou des mots d'une chanson pour les remplacer par des effets sonores ou d'autres mots peuvent encore être considérés comme « *inapproprié* ». Toute musique, parole ou geste vulgaire (ou grossier) sera pénalisé. Les blasphèmes, les paroles indécentes, les propos/gestes racistes ou à connotation sexuelle et les chorégraphies suggestives ou inappropriées seront pénalisés.

LES ÉLÉMENTS EN ROUGE REPRÉSENTENT DES CHANGEMENTS POUR LE CYCLE 25-28.

UNIFORME

L'uniforme de cheerleading doit être constitué de pièces de vêtements qui ne confèrent aucune contrainte excessive à la sécurité, qui permettent la liberté de mouvement de façon à ne pas réduire les habiletés, qui respectent et protègent l'intégrité de la personne et qui favorisent un environnement inclusif. Plus spécifiquement :

- La tenue de tous les participants doit être décente, être appropriée pour un public familial et être de bon goût moral ;
- Tous les uniformes doivent couvrir adéquatement un athlète et être sécurisés pour éliminer tout dysfonctionnement possible de l'uniforme ;
- Toute tenue qui confère une contrainte excessive du point de vue de la sécurité ou de l'hygiène ne doit pas être autorisée;
- À partir de la saison 2021-2022, la période de transition étant maintenant terminée, **le haut de l'uniforme ne doit pas exposer le ventre.** Le matériel de la tenue peut être constitué de différents types de tissus pourvu qu'il ne mette pas la santé et la sécurité des participants à risque et qu'il respecte le caractère approprié et décent. Seuls les tissus les plus opaques possible (qui ne laissent pas voir le ventre) seront permis;
- Le haut doit être attaché par des bretelles ou du matériel sur au moins une des épaules ou autour du cou (le bustier tubulaire n'est pas autorisé);
- Aucun uniforme ou habit osé, provoquant sexuellement ou s'inspirant de la lingerie n'est autorisé;
- Un chandail doit être suffisamment près du corps pour ne pas nuire aux habiletés et laisser entrevoir le ventre lors de la performance. Un chandail ample qui pourrait constituer un risque pour la sécurité et compromettre le caractère décent n'est pas autorisé. Le chandail sans manches est autorisé;
- Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles;
- La jupe doit entièrement recouvrir les hanches, doit être portée avec un cuissard en dessous. La jupe doit complètement couvrir le cuissard à au moins 1 pouce au-dessous du cuissard;
- Le short doit avoir au minimum 2 pouces d'entrejambe, si porté comme uniforme;
- En dehors du sol de compétition, tous les athlètes et entraineurs doivent être habillés de façon convenable (ventre couvert, jupe boutonnée et placée sur les hanches ou habillement de ville ou sportif).

ACCESSOIRES

MAQUILLAGE ET ONGLES	CHEVEUX	BOUCLES
- Si porté, le maquillage doit être approprié à l'âge des athlètes en utilisant des couleurs neutres pour les yeux et la peau. - Les pierres de fantaisie, « *rhinestones* », sur le visage et les paupières ne sont pas autorisées. - Les faux cils sont permis mais ne peuvent pas être décorés de diamants ou autres bijoux supplémentaires.	- Les cheveux doivent être attachés loin du visage avec un style simple et non exagéré qui s'adapte à toutes les diversités. - Les rallonges de cheveux sont autorisées seulement si elles sont cousues, collées ou tenues à l'aide d'une barrette de gymnastique.	- Les boucles ne doivent pas être une distraction pour la performance. - Elles ne devraient pas être de taille excessive (les boucles acceptables sont généralement d'une largeur maximum de 3 pouces). - Les boucles devraient être portées de manière à minimiser les risques pour les participants c'est-à-dire être posées de manière adéquate afin d'éviter de tomber sur le front ou dans les yeux des participants et ainsi bloquer la vue de l'athlète pendant la performance.

.