

GENERALITES

SECURITY MEN minimum 2
 Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer
 Un back est obligatoire excepté pour les partner stunts du niveau (spotter obligatoire)
 Les changements de bases sont interdits.
 Lorsqu'il n'est pas précisé le nombre de pieds, le 1 ou 2 pieds sont autorisés
Partner Stunt (PS) et Partner Stunt Assistés (PSA) sont soumis aux règles des « Stunts » dans la grille

STUNTS - NOVICE

La combinaison des éléments techniques est autorisée (montée, release move, transition, inversions, descentes) en respectant les conditions maximales du niveau

POSITIONS

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
< 1,5 high	1 ou 2 pieds et toutes ses variantes	Les stunts inférieurs à 1,5 High correspondent aux portés à genoux, sur le dos etc...
1,5 High	Shoulder sit et ses variantes - PS interdit	Toutes les variantes en dessous des hauteurs maximales sont autorisées
1,5 High	Swedish fall et toutes ses variantes	Les partner stunt sont autorisés pour une hauteur < 1,5 High, sauf précision
1,5 High	Flat back (dead man) et toutes ses variantes	Le double base est interdit / smooch avec back obligatoire
1,5 High	1 ou 2 pieds et toutes ses variantes - PS interdit	
2 High	Chair - PS interdit	Le tour sur lui-même est autorisé si et seulement si le flyer est en position statique
2 High	Straddle sit / split (bras en extension)	
2 High	2 pieds et toutes ses variantes	
2 High	1 pied assisté et toutes ses variantes	
< 2,5 High	Show and go - 2 pieds	
< 2,5 High	Trophy - 2 pieds	

MONTEES / ENTREES

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
1,5 High	Switch up	Toutes les variations sans changement de base sont autorisées, jusqu'à une demi rotation, si et seulement si le flyer reste en contact permanent avec 1 base d'origine.
1,5 High	180° longitudinale sans envol vers 1 pied - back obligatoire au départ puis à la réception	La rotation du stunt est déterminée par la rotation des hanches du flyer.
2 High	Switch up assisté	
1,5 High	Step up / toss up / J-up / Walk up Ex : <i>Shoulder sit et ses variantes</i>	
2 High	Toss up / Walk up / J-up vers Chair	
2 High	Toss up arrivée 2 pieds assisté	
2 High	Ball up arrivée 2 pieds assisté	
2 High	180° longitudinale sans envol vers 2 pieds - back obligatoire au départ puis à la réception	
2 High	180° longitudinale sans envol vers 1 pied assisté - back obligatoire au départ puis à la réception	

TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
1,5 High	180° longitudinale sans envol vers 1 pied - back obligatoire au départ puis à la réception	Tous les changements de bases ne sont pas autorisés.
1,5 High	Tic toc Assisté	Il est interdit de déplacer un mouvement libre à travers, au-dessus, en dessous d'un Stunt et d'une Pyramide.
2 High	1 ou 2 pieds avec envol ou sans envol et toutes ses variantes Ex : <i>Cradle, pop off</i>	Pendant les Release Move, les flyers ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres
2 High	90° Longitudinale, 1 ou 2 pieds avec ou sans envol et toutes ses variantes Ex : <i>1/4 + Cradle</i>	Les transitions / release move sans rotation ni changement de bases sont autorisées en fonction de la hauteur maximale
départ 2 High arrivée 1,5 high	Leap frog 2 pieds - réception 3 bases obligatoires	Tous les prônes sont interdits La rotation du stunt est déterminée par la rotation des hanches du flyer.
1,5 high	Log roll 360 ° assisté	Le tour sur lui-même est autorisé si et seulement si le flyer est en position statique (pour tous les stunt) car il n'est pas considéré comme un déplacement
2 High	180° longitudinale sans envol - 2 pieds - back obligatoire au départ puis à la réception	Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin.
2 High	180° longitudinale sans envol - 1 pied assisté back obligatoire au départ puis à la réception	

DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISÉS

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
1,5 High	Swedish fall et toutes ses variantes	Les déplacements sont interdits en montée / descente / release move / transition.
1,5 High	Flat back (dead man) et toutes ses variantes	Avant chaque déplacement, l'élément technique doit être obligatoirement en phase statique.
1,5 High	Straddle sit / split	Tous les déplacements doivent être au minimum en 3 bases, sauf précision.
1,5 High	Shoulder sit et ses variantes	<i>Exception : le shoulder sit et ses variantes peut se déplacer en partner stunt assisté</i>
1,5 High	2 pieds	
1,5 High	1 pied et toutes ses variantes	

DESCENTES

Hauteur maximale de départ	Éléments techniques à l'arrivée	Clarifications
2 High	1 ou 2 pieds avec envol et toutes ses variantes sans rotation <i>Ex : Cradle, pop off, bear hug</i>	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément
2 High	90° Longitudinale, 1 ou 2 pieds avec envol et toutes ses variantes - 3 bases minimum <i>Ex : 1/4 + Cradle</i>	Toutes les descentes avec envol doivent être exécutées sans rotation et avec les 3 bases d'origine minimum, sauf précision.
		Tous les prônes sont interdits
		Pas de rotation autorisée en descente excepté pour le 1/4 de tour comme précisé dans la grille.
		Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin.

INVERSIONS EN STUNT - NOVICE

Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion
Les inversions sont interdites en Partner stunt et Partner Stunt Assisté.

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
du sol vers le 1,5 high	Entrée vers la position non-inversée <i>Ex : départ ATR arrivée shoulder sit</i>	Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine
	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion) INTERDIT	

TUMBLING - NOVICE

Tous les éléments tumbling standing et running du niveau peuvent être enchaînés.

STANDING	Roulade avant / arrière et toutes ses variantes	L'utilisation d'accessoires est interdite lors d'un élément de tumbling.
	Montée pont départ au sol	Le tumbling interdit en-dessous, à travers ou au-dessus : Du tronc et de la tête d'un individu D'un stunt D'une pyramide
	Pont départ debout	
	ATR et toutes ses variantes	
	Appui Renversé cambré	Le saut de l'ange est interdit.
	Roue et toutes ses variantes sans envol	
	Souplesse avant / arrière / Tic Tac	
RUNNING	Rondade	
	Souplesse avant	
	Saut de main	

SAUTS - NOVICE

	Enchaînement saut(s) puis standing tumbling	Exception : la rondade peut être enchaînée après un saut.
		Une personne peut réaliser un saut par-dessus un autre individu.

PYRAMIDE - NOVICE

Tous les stunts, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide
Pour être considéré comme pyramide, les éléments doivent être exécutés avec au minimum une connexion

POSITIONS

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 High	2 pieds - 2 middle bases en 2 pieds < 2,5 high	La connexion doit être exécutée avant la montée en 2,5 high Les stunt sur 1 pied 2 high ne peuvent pas être connectés entre eux.
1,5 high	Connexion directe entre stunt en 1 pied et toutes ses variantes	
2 high	Connexion directe entre stunts 2 pieds / 1 pied	
2 high	Connexion directe entre stunt en 2 pieds	

MONTEE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2 High	180° longitudinale sans envol - 1 pied avec 2 connexions	
2,5 High	Toss up / Ball up - 2 pieds avec 2 middle bases	
2 High	Toss up / Ball up - 1 pied avec 2 middle bases	
2 High	180° Longitudinale Ball up 2 pieds avec 2 middle bases	

RELEASE MOVE & TRANSITIONS

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2 High	Tic toc avec 2 connexions	Les changements de bases sont interdits.
2,5 High	Ball up - 2 pieds avec 2 middle bases	
2 High	Ball up - 1 pied avec 2 middle bases	
2 High	180° Longitudinale sans envol avec 2 connexions	
Départ 2,5 high	180° Longitudinale vers 2 pieds <2,5 high avec 2 middle bases	

DEPLACEMENTS PYRAMIDE non autorisés

INVERSIONS EN PYRAMIDE

Mêmes règles que les stunts - partner assistés - partner stunt

DESCENTES EN PYRAMIDE

Mêmes règles que les stunts - partner assistés - partner stunt
Pour les descentes avec envol, les flyer doivent se déconnecter avant la descente

GENERALITES

SECURITY MEN minimum 2
 Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer
 Un back et / ou spotter est obligatoire pour tous les stunts à partir de 1,5 high
 Les changements de bases sont interdits.
 Toute la grille du niveau Novice est autorisée.
 Lorsqu'il n'est pas précisé le nombre de pieds, le 1 ou 2 pieds sont autorisés
Partner Stunt (PS) et Partner Stunt Assistés (PSA) sont soumis aux règles des « Stunts » dans la grille

STUNT - INTERMEDIAIRE

La combinaison des éléments techniques est autorisée (montée, release move, transition, inversions, descentes) en respectant les conditions maximales du niveau

POSITIONS

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
< 1,5 high	1 ou 2 pieds et toutes ses variantes	Les stunts inférieurs à 1,5 High correspondent aux portés à genoux, sur le dos etc....
1,5 High	Shoulder sit et ses variantes	Les partner stunt sont autorisés pour une hauteur maximale de 1,5 High, sauf précision
1,5 High	Swedish fall et toutes ses variantes	
1,5 High	Flat back (dead man) et toutes ses variantes	
2 high	Chair	
2 High	Straddle sit / split	
2 High	Shoulder Stand - PS interdit	
1,5 High	1 ou 2 pieds et toutes ses variantes	
2 High	1 ou 2 pieds et toutes ses variantes - PS interdit	
2,5 High	Show and go	
2,5 High	2 pieds - PS et PSA interdits	

MONTEES / ENTREES

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
1,5 High	Switch up	Toutes les variations sans changement de bases sont autorisées, jusqu'à une demi rotation, si et seulement si le flyer reste en contact permanent avec 1 base d'origine
1,5 High	Step up / toss up / J-up / Walk up Ex : <i>Shoulder sit et ses variantes</i>	La rotation du stunt est déterminée par la rotation des hanches du flyer.
1,5 High	180° longitudinale sans envol vers 1 pied - back obligatoire au départ puis à la réception	
2 High	Switch up assisté	
2 High	Toss up / Walk up / J-up vers Chair - PSA et PS autorisés	
2 High	Step up / toss up vers shoulder stand - PS interdit	
2 High	Toss up arrivée 2 pieds	
2 High	Ball up arrivée 2 pieds	
2 High	180° longitudinale sans envol vers 2 pieds - back obligatoire au départ puis à la réception	
2 High	180° longitudinale sans envol vers 1 pied assisté - back obligatoire au départ puis à la réception	

TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
1,5 High	180° longitudinale sans envol vers 1 pied - back obligatoire au départ puis à la réception	Tous les changements de bases ne sont pas autorisés.
1,5 High	Tic toc et toutes ses variantes	Il est interdit de déplacer un mouvement libre à travers, au-dessus, en dessous d'un Stunt et d'une Pyramide.
2 High	1 ou 2 pieds avec ou sans envol et toutes ses variantes Ex : <i>Cradle, pop off</i>	Tous les éléments sans envol impliquent le contact permanent avec une base d'origine (sauf back et / ou front)
2 High	90° Longitudinale, 1 ou 2 pieds avec ou sans envol et toutes ses variantes Ex : <i>1/4 + Cradle</i>	Durant la transition du 2 high vers le Shoulder sit, les bases doivent amortir et garder les pieds du flyer dans les mains jusqu'à la stabilisation du shoulder sit.
2,5 High	2 pieds avec ou sans envol Ex : <i>Cradle, pop off</i>	Les transitions / release move sans rotation ni changement de bases sont autorisées en fonction de la hauteur maximale
2 High	Leap frog 2 pieds - réception 3 bases obligatoires	Pendant les Release Move, les flyers ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres
2 High	Toss up arrivée 2 pieds	Tous les release move sont autorisés si et seulement si le flyer est réceptionné par ses bases d'origine. Exception : Leap frog => 4 bases au départ et 3 bases à la réception
2 High	Ball up arrivée 2 pieds	
1,5 High	Log roll 360° longitudinale assisté	La rotation du stunt est déterminée par la rotation des hanches du flyer.
2 High	180° longitudinale sans envol 2 pieds - back obligatoire au départ puis à la réception	Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin.
2 High	180° longitudinale sans envol 1 pied assisté back obligatoire au départ puis à la réception	Tous les prônes sont interdits
2 High	Tic Toc assisté	

DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISES

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
1,5 High	Swedish fall et toutes ses variantes	Les déplacements sont interdits en montée / descente / release move / transition excepté pour le Show and go.
1,5 High	Flat back (dead man) et toutes ses variantes	Avant chaque déplacement, l'élément technique doit être obligatoirement en phase statique.
1,5 High	Straddle sit / split	Tous les déplacements doivent être au minimum en 3 bases, sauf précision.
1,5 High	Shoulder sit et ses variantes	Exception : le shoulder sit et ses variantes peut se déplacer en partner stunt assisté
1,5 High	1 pied et toutes ses variantes	La descente du 2 pieds 2,5 high vers le Shoulder sit n'est pas autorisée
2 High	2 pieds	
2,5 High	Show and go	

DESCENTES		
Hauteur maximale de départ	Éléments techniques à l'arrivée	Clarifications
2 High	1 ou 2 pieds avec ou sans envol et toutes ses variantes <i>Ex : Cradle, pop off, bear hug...</i>	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément
2 High	180° Longitudinale, 1 ou 2 pieds avec ou sans envol et toutes ses variantes (3 bases minimum)	Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter un flyer sur le sol sans assistance.
2,5 High	2 pieds avec envol	Tous les prônes sont interdits
		Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin.
INVERSIONS EN STUNT - INTERMEDIAIRE		
Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion Les inversions sont interdites en Partner stunt excepté pour l'arrivée en 1,5 high (ex : shoulder sit)		
Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
du sol vers le 1,5 high	Entrée vers la position non-inversée	Toutes les inversions se réalisent avec minimum 3 bases, sauf précision.
-	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion) INTERDIT	Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine
BASKET TOSS - INTERMEDIAIRE		
Les Baskets Toss doivent être lancés et réceptionnés par les mêmes bases. Le flyer d'un Basket Toss ne peut pas entrer en contact avec un autre flyer. Le seul déplacement maximum possible pour les bases d'un basket toss est adapté en fonction de la figure. Aucun Basket Toss ne peut être lancé par-dessus, sous ou à travers d'autres Stunt, Pyramides, individus ou accessoires (certains accessoires autorisés en scand : cf règlement général).		
	Straight Ride	Les 4 bases sont obligatoires au début du basket toss. Le flyer doit être réceptionné par minimum 3 bases d'origine.
TUMBLING - INTERMEDIAIRE		
Tous les éléments tumbling standing et running du niveau peuvent être enchaînés.		
STANDING	Flip	L'utilisation d'accessoires est interdite lors d'un élément de tumbling.
RUNNING	Flip	Le tumbling interdit en-dessous, à travers ou au-dessus : Du tronc et de la tête d'un individu D'un stunt D'une pyramide Le saut de l'ange est interdit.
SAUTS - INTERMEDIAIRE		
	Enchaînement saut(s) puis standing tumbling	la rondade peut être enchaînée après un saut.
		Une personne peut réaliser un saut par-dessus un autre individu.

PYRAMIDE - INTERMEDIAIRE

Tous les stunts, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide
 Les éléments uniquement autorisés en pyramide doivent être exécutés avec au minimum une connexion
 La combinaison des éléments techniques en pyramide est autorisée (montée, release move, transition, inversions, descentes)

POSITIONS EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 High	1 pied avec 2 middle bases en 2 pieds < 2,5 high	Les stunt sur 1 pied 2 high ne peuvent pas être connectés entre eux. La connexion doit être exécutée avant la montée en 2,5 high 1 pied.
1,5 high	Connexion directe entre stunt en 1 pied et toutes ses variantes	
2 high	Connexion directe entre stunts 2 pieds / 1 pied	
2 high	Connexion directe entre stunt en 2 pieds	

MONTEES EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2 High	180° longitudinale - 1 pied avec 2 connexions	Toutes les variations sans changement de bases sont autorisées
2 High	Switch up	
2 High	Toss up / Ball up - 1 pied avec 2 connexions	
2,5 High	Toss up / Ball up - 2 pieds avec 2 middle bases	
2 High	180° Longitudinale Ball up - 2 pieds	
2,5 High	180° Longitudinale sans envol vers - 2 pieds - 2 connexions	
2,5 High	180° Longitudinale sans envol vers 1 pied avec 2 middle bases	

RELEASE MOVE & TRANSITIONS

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2 High	Tic toc	
2 High	Ball up - 1 pied avec 2 connexions	
2,5 High	Ball up - 2 pieds avec 2 middle bases	
2 High	180° Longitudinale sans envol vers 1 pied avec 2 connexions	
2 High	180° Longitudinale sans envol du 2 pieds vers 2 pieds ou smooth	
2 High	360° Longitudinale sans envol du 2 pieds vers smooth avec 2 middle bases	
2,5 High	Cradle	
2,5 High	180° Longitudinale sans envol - 2 pieds	

DEPLACEMENTS EN PYRAMIDE

Tous les déplacements connectés sont autorisés pour une pyramide 2 high 2 pieds maximum

INVERSIONS EN PYRAMIDE

mêmes règles que les stunts - partner assistés - partner

DESCENTES EN PYRAMIDE

Mêmes règles que les stunts - partner assistés - partner stunt

GENERALITES

SECURITY MEN minimum 2

Un back et / ou le spotter est obligatoire en stunt à partir de 2 high sauf exception

Les changements de bases sont interdits.

Toute la grille du niveau précédent est autorisée.

Lorsqu'il n'est pas précisé le nombre de pieds, le 1 ou 2 pieds sont autorisés

Partner Stunt (PS) et Partner Stunt Assistés (PSA) sont soumis aux règles des « Stunts » dans la grille
STUNTS - MEDIAN

La combinaison des éléments techniques est autorisée (montée, release move, transition, inversions, descentes) en respectant les conditions maximales du niveau

Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer

POSITIONS

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 high	2 pieds sans back (double bases)	Le prep 2 pieds en double bases est uniquement autorisé sans rotation ni release move.
2 high	Hands 2 pieds	Les éléments techniques Médian sont autorisés en Partner Stunt Assistés
2 high	Shoulder stand	Les seuls éléments autorisés en Partner Stunt sont :
2,5 high	2 pieds - PS interdit	- Hands 2 pieds en 2 high
2,5 high	1 pied et toutes ses variantes - PS et PSA interdits	- Chair en 2 high
		- Shoulder stand en 2 high

MONTEES

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	180° longitudinale sans envol - 2 pieds - PS interdit	Toutes les montées en release move ou perte de contact doivent être réceptionnées par au moins une base d'origine
2 high	180° longitudinale sans envol - PS interdit	La rotation du stunt est déterminée par la rotation des hanches du flyer.
2 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds	Après une rotation libre la réception en cradle est obligatoire.
2 high	Switch up - PS interdit	
2 high	Step up / Toss Up / Ball Up vers une position du niveau	
2 high	Toss up 180° longitudinale - 2 pieds - PS interdit	
départ 1,5 high arrivée 2 high	Ball up 180° longitudinale - 2 pieds - PS interdit	

TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 high	Tic Toc	Tous les changements de bases ne sont pas autorisés.
2 High	Pendule avant et arrière	Le pendule en avant est rattrapé par 3 bases supplémentaires et en arrière par le back et 2 bases supplémentaires.
2 high	Switch up	Pendant les Release Move, les flyers ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres
2 high	2 pieds avec ou sans envol	Toutes les éléments sans envol impliquent le contact permanent avec la base principale.
2 high	1 pied avec ou sans envol - PS interdit	Il est interdit de déplacer un mouvement libre à travers, au-dessus, en dessous d'un Stunt et d'une Pyramide.
2,5 high	1 pied avec envol avec 3 bases obligatoires Ex : Cradle	La combinaison des éléments de montée, transition, release move et descente est autorisée
2,5 high	90° longitudinal avec envol - 1 pied avec 3 bases obligatoires Ex : 1/4 + Cradle	Possibilité réaliser une combinaison de 2 figures sans rotation lors du cradle ex : Kick - kick - cradle
2 high	Step up / Toss Up vers une position du niveau	La rotation du stunt est déterminée par la rotation des hanches du flyer.
départ 1,5 high arrivée 2 high	Ball Up vers une position du niveau	Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin.
2 high	Toss up 180° - 2 pieds - PS interdit	Prône : réception des pieds plus bas que la tête.
départ 1,5 high arrivée 2 high	Ball up 180° - 2 pieds - PS interdit	Descente en rotation longitudinale avec envol : durant la rotation, le flyer ne peut être en position inversée
2 high	180° longitudinale sans envol	
2 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds - PS interdit	
2,5 high	180° longitudinale sans envol - 2 pieds - PS interdit	
2 high	360° longitudinale avec envol - 3 bases minimum ex : toss up 360°	
2 high	Descente 360° longitudinale avec envol - 2 pieds - PS interdit ex : descente en vrille	
2 high	Descente 360° longitudinale avec envol - 1 pied - 3 bases minimum ex : descente en vrille	
2 high	Descente 1/4 + 360° longitudinale avec envol - 1 pied - 3 bases minimum ex : descente en vrille	
2,5 high	2 pieds avec ou sans envol - PS interdit	
2,5 high	Descente 360° longitudinale avec envol - 2 pieds - 3 bases minimum ex : descente en vrille	
2 high	Prône avec ou sans envol - 3 bases minimum	

DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISÉS

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2 high	Stradle sit / split	Avant chaque déplacement, l'élément technique doit être obligatoirement en phase statique.
2 high	1 pied	

DESCENTES

Hauteur maximale de départ	Éléments techniques	Clarifications
2 high	2 pieds avec ou sans envol	Toutes les descentes doivent être réceptionnées par les bases d'origine.
2 high	1 pied avec ou sans envol - PS interdit	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément.
2 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds - PS interdit	Après une rotation avec envol en 2,5 high, la réception en cradle est obligatoire.
2 high	360° longitudinale avec envol - 2 pieds - PS interdit ex : descente en vrille	Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter un flyer sur le sol sans assistance.
2 high	360° longitudinale avec envol - 1 pied - 3 bases minimum ex : descente en vrille	Prône : réception des pieds plus bas que la tête.
2,5 high	2 pieds avec ou sans envol - PS interdit	La combinaison d'une figure sans rotation est possible à partir d'une descente 2 high ou moins mais doit obligatoirement arriver en cradle
2,5 high	Descente 1 pied avec envol avec 3 bases obligatoires Ex : Cradle, pop off	Les attrapeurs et les bases doivent être en position stationnaire avant le début de la descente.
2,5 high	Descente 90° longitudinal avec envol - 1 pied avec 3 bases obligatoire Ex : 1/4 + Cradle, 1/4 pop off	Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin.
2,5 high	Descente 360° longitudinale avec envol - 2 pieds avec 3 bases obligatoire	Descente en rotation longitudinale avec envol : durant la rotation, le flyer ne peut être en position inversée
2 high	Prône avec ou sans envol - 3 bases minimum	

INVERSIONS EN STUNT - MEDIAN

Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion
Les inversions > 1,5 high sont interdites en Partner stunt

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2 high	Entrée vers la position inversée	Les transitions en inversion peuvent être réalisées en release move. Elles doivent être réceptionnées par les bases d'origine
du 1,5 high vers le 2 high	Transition vers la position inversée	*Exception : En position ATR en 2 high avec un retour au sol autorisé
du 2 high vers 2 high	Transition sans release move vers la position non-inversée - 1 pied	
du 2 high vers 2 high	Transition en release move vers la position non-inversée - 2 pieds	
du 1,5 high vers le 1,5 high	Transition en rotation transversale <360° non combinée sans perte de contact avec 1 base d'origine Ex : le Baja départ smooosh arrivée cradle	
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion) Ex : Prône - Stabilisation - sortie roulade avant au sol	
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée*	

BASKET TOSS - MEDIAN

Les Baskets Toss doivent être lancés et réceptionnés par les mêmes bases.

Le flyer d'un Basket Toss ne peut pas entrer en contact avec un autre flyer.

Le seul déplacement maximum possible pour les bases d'un basket toss est adapté en fonction de la figure.

Aucun Basket Toss ne peut être lancé par-dessus, sous ou à travers d'autres Stunt, Pyramides, individus ou accessoires (certains accessoires autorisés en scand : cf règlement général).

	Toutes les figures sans rotation - 3 bases minimum	Durant les projections, une seule figure est permise. Exception : Boule X est permis dans ce niveau. Exemple légal: Toe- touch, boule X, carpé, pretty-girl, Pike Arch Exemple illégal: Switch kick, pretty girl kick, kick twist, double toe touch
	360° longitudinale - 4 bases obligatoires	Lors des projections impliquant la rotation longitudinale, il est permis d'exécuter au maximum une rotation et 1/4 de tour. (1/4 + rotation)

TUMBLING - MEDIAN

Tous les éléments tumbling standing et running du niveau peuvent être enchaînés.

STANDING	Flip en serie	L'utilisation d'accessoires est interdite lors d'un élément de tumbling.
RUNNING	Flip en série Salto arrière groupé	Le tumbling interdit en-dessous, à travers ou au-dessus : Du tronc et de la tête d'un individu D'un stunt D'une pyramide Le saut de l'ange est interdit. Le salto ne peut pas être exécuté en série

SAUTS - MEDIAN

	Enchaînement saut(s) puis standing tumbling	Une personne peut réaliser un saut par-dessus un autre individu.
--	---	--

PYRAMIDE - MEDIAN

Les éléments considérés en pyramide doivent être exécutés avec au minimum une connexion, sauf précision
Tous les stunts, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide
La combinaison des éléments techniques en pyramide est autorisée (montée, release move, transition, inversions, descentes)

POSITIONS EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	1 pied	La hauteur maximale d'une structure en pyramide est de 2 layer et 2,5 high.
2 high	Connexion directe entre stunt en 1 pied	La connexion directe entre deux ou plusieurs stunts en extension est autorisée sur deux pieds
2,5 high	Connexion directe entre stunt en 2 pieds	

MONTEES EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	Toss up 2 pieds	La combinaison des rotations longitudinales et transversales n'est pas autorisée
2 high	180° Longitudinale Ball up	Les montées en release move sans rotation et arrivée cradle, smooch ou prep sont autorisées si et seulement si le flyer reste connecté à 2 middle bases
2 high	360° Longitudinale Ball up - 2 pieds avec 2 middle bases	
2,5 high	Switch up avec 2 connexions	
2 high	360° Longitudinale	
2,5 high	180° Longitudinale	
2,5 high	360° Longitudinale sans envol - 2 pieds	

INVERSIONS EN PYRAMIDE

mêmes règles que les stunt, partner assistés, partner

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2 high	Entrée vers la position inversée	Les transitions peuvent être réalisées en release move. Elles doivent être réceptionnées par les bases d'origine
du 1,5 high vers le 2 high	Transition vers la position inversée	Les rotations transversales 360° et plus sont interdites.
du 2 high vers 2,5 high	Transition sans release move vers la position non-inversée - 1 pied	*Exception : En position ATR en 2 high avec un retour au sol autorisé
du 2 high vers 2 high	Transition en release move vers la position non-inversée - 2 pieds	La hauteur maximale des transitions en inversion en pyramide peut dépasser le 2 layer / 2,5 high si :
du 2 high vers 2 high	Transition en rotation transversale <360° non combinée sans perte de contact avec 1 base d'origine + 2 middle bases Ex : flat back vers 1 pied prep	le flyer est connecté à 2 middle bases
du 2 high vers cradle	Transition en rotation transversale <360° non combinée avec une middle base et une base au sol obligatoire sans perte de contact avec une base d'origine <i>Fold over</i>	la transition est continue (elle ne peut pas s'arrêter dès que la hauteur est >2,5 high) que la middle base ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases.
smooch vers cradle	Transition en rotation transversale <360° non combinée avec 2 middle bases + une perte de contact avec une base d'origine au sol Ex : <i>Rotation transversale vers l'avant et toutes ses variantes</i>	
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion)*	
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	

TRANSITIONS / RELEASE MOVE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	Tic toc avec 2 middle bases	La combinaison de la rotation longitudinale et transversale n'est pas autorisée
2,5 high	360° Longitudinale sans envol - 2 pieds (high to high : 2 middle bases obligatoires)	La hauteur maximale des transitions en pyramide peut dépasser le 2 layer / 2,5 high si : le flyer est connecté à 2 middle bases la transition est continue (elle ne peut pas s'arrêter dès que la hauteur est >2,5 high) que la middle base ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases. Les transitions de pyramides qui n'impliquent pas de mouvement d'inversion, peuvent passer par dessus un autre stunt et uniquement par dessus un flyer qui est en connexion
2 high	360° Longitudinale sans envol	
2,5 high	180° Longitudinale sans envol	
2 high	360° Longitudinale Ball up - 2 pieds avec 2 middle base	

DESCENTES EN PYRAMIDE

mêmes règles que les stunt, partner assistés, partner stunt

DEPLACEMENTS EN PYRAMIDE

Tous les déplacements connectés sont autorisés pour une pyramide 2 high 1 pied maximum

GENERALITES

SECURITY MEN minimum 2
 Un back et / ou le spotter est obligatoire en stunt à partir de 2 high sauf exception
 Toutes les grilles du niveau précédent sont autorisées.
 Partner Stunt (PS) et Partner Stunt Assistés (PSA) sont soumis aux règles des « Stunts » dans la grille

STUNTS - AVANCE

La combinaison des éléments techniques est autorisée (montée, release move, transition, inversions, descentes) en respectant les conditions maximales du niveau
 Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer

POSITIONS

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 High	Hands 1 pied - PS autorisé	A partir de 2 high, les éléments de stunt sont autorisés en Partner Stunt Assité, sauf précision
2 High	Shoulder stand autorisé sans spotter	Le spotter n'est plus obligatoire en 1,5 High
2,5 High	2 pieds - PS autorisé	Tous les partner Stunt doivent être réalisés en 2 bras (cupie interdit)
2,5 high	1 pied et toutes ses variantes - PS interdit	

MONTEES

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 high	180° switch up	Toutes les montées en rotation sont autorisées en Partner Stunt Assité, sauf précision.
2,5 high	180° longitudinale sans envol - 1 pied	Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter un flyer sur le sol sans assistance.
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds - PS interdit	La combinaison de la rotation longitudinale et des release move est autorisée.
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 1 pied - PS et PSA interdits	La rotation du stunt est déterminée par la rotation des hanches du flyer.
2 high	1/4 + 360° longitudinale sans envol - PS interdit	
2 high	540° longitudinale sans envol - 2 pieds - 3 bases minimum	
2,5 high	Walk in / J-Up	
2,5 high	Switch up - PS interdit	
2,5 high	Toss up - 1 pied - PS interdit	
2,5 high	Toss up - 2 pieds	
2,5 high	Ball up - 2 pieds - PS interdit	
2,5 high	Toss up / Ball up 180° Longitudinale - 2 pieds - 3 bases minimum	
2 high	Toss up / Ball up 360° Longitudinale - 2 pieds - 3 bases minimum	
2 high	Switch up 360° Longitudinale - PS interdit	

TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	180° longitudinale sans envol	Tous les changements de bases ne sont pas autorisés.
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds - PS interdit	Il est interdit de déplacer un mouvement libre à travers, au-dessus, en dessous d'un Stunt et d'une Pyramide.
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 1 pied - PS et PSA interdits	Pendant les Release Move, les flyers ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres
2 high	1/4 + 360° longitudinale sans envol	La rotation du stunt est déterminée par la rotation des hanches du flyer.
2 high vers 1,5 high	Ball up - 2 pieds	Toutes les transitions en rotation sont autorisées en Partner Stunt Assité, sauf précision
2 high	540° longitudinale sans envol - 2 pieds - PS interdit	Toutes les transitions avec envol sont autorisées en Partner Stunt Assité, sauf précision
2,5 high vers 2 high uniquement	Tic Toc et toutes ses variantes	La combinaison des éléments de montée, de rotation, transition et release move est autorisée
2 high	Ball up - 2 pieds - PS interdit	Toutes transitions sans perte de contact avec minimum une base d'origine sont autorisées.
2 high	Ball up 360° Longitudinale - 2 pieds - 3 bases obligatoires	Prône : réception des pieds plus bas que la tête.
2,5 high	Descente 360° longitudinale avec envol	Le fold over, pour être réalisé en toute sécurité doit passer par le 2,5 high avant la réception en 1,5 high sans perte de contact avec une base d'origine
2,5 high	Descente 1/4 + 360° longitudinale avec envol	Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin.
2,5 high	Descente 720° longitudinale avec envol arrivée cradle - 2 pieds - 3 bases minimum	Descente en rotation longitudinale avec envol : durant la rotation, le flyer ne peut être en position inversée
1,5 high	Helicoptère 180° longitudinale sur le dos uniquement - 3 bases obligatoires	
2,5 high	Prone avec ou sans envol	
2 high	360° Prone avec ou sans envol - 3 bases minimum	
2,5 high	180° longitudinale Prone sans contact - 2 pieds - 3 bases minimum	

DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISES

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	Toutes les directions en 2 pieds - 3 bases minimum	Avant chaque déplacement, l'élément technique doit être obligatoirement en phase statique.

DESCENTES

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	2 pieds sans envol - PS autorisé	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément
2,5 high	180° longitudinale sans envol	La combinaison de la rotation longitudinale et des release move est autorisée..
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds	Toutes les descentes en rotation sont autorisées en Partner Stunt Assité, sauf précisions
2 high	360° longitudinale sans envol	Le fold over, pour être réalisé en toute sécurité doit passer par le 2,5 high avant la réception en 1,5 high sans perte de contact avec une base d'origine
2 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds - PS autorisé	Les attrapeurs et les bases doivent être en position stationnaire avant le début de la descente.
2 high	360° longitudinale avec envol - PS autorisé	En descente la combinaison des figures sans rotation (toe touch, kick..) avec la figure en rotation longitudinale (vrille) est autorisée.
2,5 high	360° longitudinale avec envol autorisé	Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin.
2,5 high	1/4 + 360° longitudinale avec envol	Descente en rotation longitudinale avec envol : durant la rotation, le flyer ne peut être en position inversée
2,5 high	720° longitudinale avec envol - 2 pieds - 3 bases minimum	
2,5 high	Prône avec ou sans envol	
2 high	360° Prône avec ou sans envol - 3 bases minimum	
2,5 high	180° longitudinale Prône avec ou sans envol - 2 pieds - 3 bases minimum	

INVERSIONS EN STUNT - AVANCE

Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2 high	Entrée vers la position inversée	Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine uniquement en downward inversion
du sol vers le-1,5 high	Entrée vers la position non-inversée	L'entrée en inversion doit être assistée par 2 bases : le maintien d'une connexion avec une base d'origine est obligatoire
du 2 high vers le 2 high	Transition vers la position inversée	Le fold over, pour être réalisé en toute sécurité doit passer par le 2,5 high avant la réception en 1,5 high sans perte de contact avec une base d'origine
du 2 high vers le 2 high	Transition vers la position non-inversée - 1 pied	
du 2 high vers le 2 high	Transition vers la position non-inversée - 2 pieds	
du 1,5 high vers le 1,5 high	Transition en rotation transversale et longitudinale Ex : le Baja vrillé départ smooth arrivée cradle	
du 2 high vers 1,5 high	Rotation transversale en 3 bases minimum Ex : Foldover	
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion) Ex : Prône - Stabilisation - sortie roulade avant au sol	

BASKET TOSS - AVANCE

Les Baskets Toss doivent être lancés et réceptionnés par les mêmes bases.
Le flyer d'un Basket Toss ne peut pas entrer en contact avec un autre flyer.

Le seul déplacement maximum possible pour les bases d'un basket toss est adapté en fonction de la figure.

Aucun Basket Toss ne peut être lancé par-dessus, sous ou à travers d'autres Stunt, Pyramides, individus ou accessoires (certains accessoires autorisés en scand : cf règlement général).

	Combinaison de 2 figures sans rotation	Durant les projections, une double figure est permise. Exemple : Switch kick, pretty girl kick, kick vrille, double toe touch
	720° longitudinale	
	1/4 + 360° longitudinale	

TUMBLING - AVANCE

STANDING	Salto arrière / avant groupé	Les rotation transversales en standing et running ne peuvent être enchainées
	Salto costal	L'utilisation d'accessoires est interdite lors d'un élément de tumbling.
	Flip en série	Le tumbling interdit en-dessous, à travers ou au-dessus :
RUNNING	Salto costal	Du tronc et de la tête d'un individu
	Salto arrière / avant tendu	D'un stunt
		D'une pyramide
		Le saut de l'ange est interdit.

SAUTS - AVANCE

	Enchaînement saut(s) puis standing tumbling	exception : le salto doit être exécuté après un flip (Saut + Salto interdit)
		Une personne peut réaliser un saut par-dessus un autre individu.

PYRAMIDE - AVANCE

Tous les éléments des stunts, inversions, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide
Les éléments considérés en pyramide doivent être exécutés avec au minimum une connexion
La combinaison des éléments techniques en pyramide est autorisée (montée, release move, transition, inversions, descentes)

POSITIONS EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	Connexion directe entre stunts 2 pieds / 1 pied	Une extension 1 pied est autorisée si et seulement si ce stunt est en connexion directe avec au moins une extension 2 pieds uniquement.

MONTEES EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	Toss Up / Ball Up - 1 pied	La combinaison de la rotation longitudinale et transversale n'est pas autorisée
2,5 high	Switch up	La combinaison de la rotation longitudinale et des release move est autorisée si le flyer reste en connexion avec au minimum une middle base
2,5 high	180° Switch up avec 2 connexions	
2,5 high	360° longitudinale Ball up - 1 pied avec 2 middle bases	
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds	
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 1 pied avec 2 connexions	
2,5 high	540° longitudinale sans envol - 2 middle bases	

TRANSITION EN PYRAMIDE - AVANCE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	Tic Toc et toutes ses variantes	La hauteur maximale des transitions en inversion en pyramide peut dépasser le 2 layer / 2,5 high si :
2,5 high	360° longitudinale sans envol 2 connexions	le flyer est en contact direct avec au moins une base d'origine s'il n'y a pas d'inversion
2,5 high	180° tic toc avec 2 connexions	le flyer est en contact direct avec au moins 2 middle bases s'il y a inversion
2,5 high	540° longitudinale sans envol - 2 pieds	la transition est continue (elle ne peut pas s'arrêter dès que la hauteur est >2,5 high)
2,5 high	360° longitudinale Ball up - 1 pied avec 2 middle bases	que la middle base ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases.
		Les transitions de pyramides qui n'impliquent pas de mouvement d'inversion, peuvent passer par dessus un autre stunt (Ex : une jambe mais pas par dessus un torse) et uniquement par dessus un flyer qui est en connexion

INVERSIONS PYRAMIDE - AVANCE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2 high	Entrée vers la position inversée	Toutes rotations transversales en release move doivent être réalisées avec 2 middle base
du sol vers le 2 high	Entrée vers la position non-inversée	La hauteur maximale des transitions en inversion en pyramide peut dépasser le 2 layer / 2,5 high si :
du sol vers le 2 high	Entrée en rotation transversale vers la position non-inversée avec 2 connexions Ex : Rewind	est en contact direct avec au moins deux middle base
du 2 high vers le 2 high	Transition vers la position inversée	que la middle base ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases.
du 2 high vers le 2 high	Transition vers la position non-inversée - 1 pied	la transition est continue
du 2 high vers le 2,5 high	Transition vers la position non-inversée - 2 pieds	La combinaison des rotations (transversale, longitudinale et antéro-postérieure) est interdite
du 1,5 high vers le 1,5 high	Transition en rotation transversale > ou = à 360 ° non combinée avec 2 middle bases et perte de contact avec les bases d'origine	Les rotations transversales sont obligatoirement réceptionnées par minimum 3 bases
du 2 high vers cradle	Transition en rotation transversale <360 ° non combinée avec 2 middle base avec perte de contact avec les bases d'origine	
du 2 high vers le 1,5 high ou 2 high	Transition en rotation antéro-postérieure + 2 middle bases	
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion) Ex : Prône - Stabilisation - sortie roulade avant au sol	

DESCENTES EN PYRAMIDE

mêmes règles que les stunts, partner assistés, partner

DEPLACEMENTS EN PYRAMIDE

Tous les déplacements connectés sont autorisés pour une pyramide 2,5 high 2 pieds maximum

GENERALITES

SECURITY MEN minimum 2
Toutes les grilles du niveau précédent sont autorisées.
Un back et / ou le spotter est obligatoire en stunt à partir de 2,5 high
Partner Stunt (PS) et Partner Stunt Assistés (PSA) sont soumis aux règles des « Stunts » dans la grille

STUNT - ELITE
Tous les stunts peuvent être réalisés en PS sauf précision

La combinaison des éléments techniques est autorisée (montée, release move, transition, inversions, descentes) en respectant les conditions maximales du niveau
Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer

POSITIONS

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	Tous les partner stunt sont autorisés sur 1 bras (cupie)	Le double cupie est interdit
2,5 high	Tout est autorisé	

MONTEES

Hauteur maximale	Difficulté maximum de l'élément technique	Clarifications
2,5 high	Autorisée jusqu'au 720° longitudinale + 1/4	Dans une même séquence le flyer et les bases peuvent tourner en même temps, tant que les hanches du flyer ne dépassent pas 2 tours + 1/4
2,5 high	Switch up	La combinaison de la rotation longitudinale et des release move est autorisée en montée
2,5 high	Switch up autorisé jusqu'au 720° Longitudinal + 1/4	La rotation du stunt est déterminée par la rotation des hanches du flyer.
2,5 high	Toss up + Ball up jusqu'au 720° Longitudinal + 1/4	

TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE

Hauteur maximale	Difficulté maximum de l'élément technique	Clarifications
2,5 high	Tic Toc 360° longitudinale et toutes ses variantes	Tous les changements de bases ne sont pas autorisés.
1,5 high	Hélicoptère 180° sur le ventre - 3 bases minimum	Il est interdit de déplacer un mouvement libre à travers, au-dessus, en dessous d'un Stunt et d'une Pyramide.
2,5 high	360° longitudinale vers 1 pied Body Position	
2,5 high	540° longitudinale avec ou sans envol	Tous les release move sans changements de bases sont autorisés,
2,5 high	720° longitudinale avec ou sans envol	La combinaison d'une rotation longitudinale et des release move est autorisée en transition
2,5 high	1/4 + 720° longitudinale 1 pied avec envol	La rotation du stunt est déterminée par la rotation des hanches du flyer.
2,5 high	Prône 720° Longitudinale avec ou sans contact	Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin. Descente en rotation longitudinale avec envol : durant la rotation, le flyer ne peut être en position inversée

DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISES

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	1 pied et toutes ses variantes excepté en PS	

DESCENTES

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	540° longitudinale	En descente la combinaison des figures sans rotation avec des figures en rotation longitudinale peut atteindre un maximum de 3 figures au total : ex : Kick kick vrille; vrille kick vrille; kick double vrille
2,5 high	720° longitudinale	
2,5 high	1/4 + 720° longitudinale	Les attrapeurs et les bases doivent être en position stationnaire avant le début de la descente.
2,5 high	Prone 720° Longitudinal avec ou sans contact	Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter un flyer sur le sol sans assistance. Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin. Cradle : La position de la tête et de la nuque du flyer doit être plus haute que la position du bassin. Descente en rotation longitudinale avec envol : durant la rotation, le flyer ne peut être en position inversée

INVERSIONS EN STUNT - Elite

Hauteur de départ minimale vers Hauteur d'arrivée maximale	Eléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2,5 high	Entrée vers la position inversée	Toutes les inversions en release move s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine
du sol vers le 2,5 high	Entrée vers la position non-inversée	Toutes les rotations transversales doivent être réalisées avec 1 connexion obligatoire
du sol vers le 2 high	Entrée en rotation transversale	La combinaison des rotations transversale et longitudinale est autorisée
du 2 high vers le 2,5 high	Transition vers la position non-inversée	Les rotations transversales sont obligatoirement réceptionnées par minimum 3 bases
du 2 high vers le 2 high	Transition en rotation transversale	
du 2 high vers le 1,5 high	Transition en rotation transversale combinée avec une rotation longitudinale + connexion obligatoire avec une base d'origine Ex : Salto avant vrillé	
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion) Ex : Prône - Stabilisation - sortie roulade avant au sol	
du 2,5 high vers 1,5	Sortie vers la position inversée Ex : Fold Over de l'extension	
du 2 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée doit obligatoirement passer par le 1,5 high	

BASKET TOSS - ELITE

Les Baskets Toss doivent être lancés et réceptionnés par les mêmes bases.

Le flyer d'un Basket Toss ne peut pas entrer en contact avec un autre flyer.

Le seul déplacement maximum possible pour les bases d'un basket toss est adapté en fonction de la figure.

Aucun Basket Toss ne peut être lancé par-dessus, sous ou à travers d'autres Stunt, Pyramides, individus ou accessoires (certains accessoires autorisés en scand : cf règlement général).

	1/2 +720° longitudinale	Le basket travel* sont interdits
	Toutes les variations sont autorisées	les rotations transversales et antéro postérieures ne sont pas autorisées

TUMBLING - ELITE

STANDING	Salto avant groupé ou tendu	L'utilisation d'accessoires est interdite lors d'un élément de tumbling.
	Salto arrière groupé ou tendu	
	Vrille groupée et tendue	
RUNNING		Le tumbling interdit en-dessous, à travers ou au-dessus : Du tronc et de la tête d'un individu D'un stunt D'une pyramide
		Les vrilles >360° sont interdites
		Le saut de l'ange est interdit.

SAUTS - ELITE

	Enchaînement saut(s) + standing tumbling	Une personne peut réaliser un saut par-dessus un autre individu.
--	--	--

PYRAMIDE - ELITE

Tous les stunts, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide

Les éléments considérés en pyramide doivent être exécutés avec au minimum une connexion, sauf précision

La combinaison des éléments techniques en pyramide est autorisée (montée, release move, transition, inversions, descentes)

POSITIONS

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
3,5 high - 2 layer	Mêmes règles que les stunts	Les pyramides doivent suivre les règles des stunts et descentes de ce niveau.
2,5 high	Connexion directe entre stunts en 1 pied	

MONTEES

Mêmes éléments et mêmes règles que les stunt

INVERSIONS PYRAMIDE - ELITES

Le passage en 3 layer est autorisé en transition

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2 high	Entrée vers la position inversée	Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine
du sol vers le 2,5 high	Entrée en rotation transversale vers la position non-inversée Ex : Rewind	La combinaison des rotations (transversale, longitudinale et antéro-postérieure) est autorisée sauf lors d'un départ pieds au sol
du 2,5 high vers le 2 high	Transition vers la position inversée	Tous les salti doivent être réalisés avec 1 connexion obligatoire
du 2 high vers le 2,5 high	Transition vers la position non-inversée	La hauteur maximale des transitions en inversion en pyramide peut dépasser le 2 layer / 2,5 high si :
du 2,5 high vers le 1,5 high ou 2 high	Transition en rotation transversale ou antéro-postérieur non combinée	le flyer est en contact direct avec au moins 2 middle bases s'il y a inversion
du 2 high vers le 1,5 high	Transition en rotation transversale combinée avec une rotation longitudinale	la transition est continue (elle ne peut pas s'arrêter dès que la hauteur est >2,5 high)
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion) Ex : Prône - Stabilisation - sortie roulade avant au sol	que la middle base ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases.
du 2 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	Combinaisons des rotations autorisées : 1+ 1/4 transversales + 1/2 longitudinale 3/4 transversale + 1 longitudinale
		Le rewind à une seule base doit avoir 2 spotter en plus de la base
		Les rotations transversales allant vers le bas ou au sol sont obligatoirement réceptionnées par minimum 3 bases

TRANSITIONS EN PYRAMIDE

Mêmes règles que pour les stunts, partner assisté, partner

DESCENTES EN PYRAMIDE

Mêmes règles que pour les stunts, partner assisté, partner

DEPLACEMENTS

Tous les déplacements connectés sont autorisés pour une pyramide en 2,5 high 1 pied

LEXIQUE CHEERLEADING

NOM	DEFINITION
Accessoire	Objet pouvant être manipulé. Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de vêtement sont les seuls accessoires permis. Une mascotte est considérée comme un accessoire mais n'est pas permis sur le praticable.
Assisté	Personne en contact direct avec le flyer. Aide à assurer la stabilité du flyer durant l'exécution de l'élément technique sans jamais perdre le contact. Rajout d'un point d'appui (cheville - main(s))
Back	Base dont les rôles sont de maintenir les chevilles, ou plus haut, du flyer et de protéger la tête et les épaules du flyer lors de l'exécution d'un stunt. Cette personne doit être positionnée derrière le stunt de minimum trois bases. En Partner stunt Assisté, il peut également se placer sur le côté de la base principale. Le back ne peut pas être sous le stunt ou soutenir directement le poids du stunt. Le back doit avoir au moins une main sur la cheville ou l'arrière jambe. L'autre main peut être placée sous l'avant du pied du flyer ou autour du poignet de la base. Il ne peut pas être le seul sous le pied du flyer.
Baja	Rotation transversale <360° non combinée sans perte de contact avec 1 base d'origine (roulade avant suspendue)
Ball-X	Element avec envol où la première position du Flyer est groupée (ball) et la deuxième en ouverture X (étoile) avant de revenir en position cradle.
Base	Personne qui porte ou lance un flyer dans un stunt et qui est en charge de l'équilibre et du centre de gravité du flyer. Elle peut être principale, secondaire, back et/ou front.
Base d'origine	base qui est en contact permanent avec le flyer dès le départ du stunt.
Basket toss	Projection du flyer avec un grip spécifique (panier)
Changement de base	Il y a changement de base lorsque le flyer passe d'un groupe de bases à un autre sans garder un contact avec au moins une base d'origine.
Connexion	Contact physique entre deux personnes ou plus. La tête, la nuque et l'uniforme ne sont pas des éléments appropriés pour effectuer une connexion.
Connexion en pyramide	Porté où un flyer est en contact avec une middle base.
Connexion directe en pyramide	Porté où tous les flyers de la pyramide sont en contact à la même hauteur avec un élément technique identique (Paperdoll).
Cradle	Position de réception du flyer après un élément technique avec envol.
Crossover	Athlète du même club ayant la possibilité de concourir le jour de la compétition dans deux équipes de cheerleading de niveaux et/ou de catégories différents. Ex : U11 / juniors ou Juniors / Seniors
Cupie	1 flyer, 1 base, 1 back et/ou 1 spotter : Le flyer avec 1 ou 2 pieds dans une des mains de la base.
Dead man/Flat Back	Stunt où le flyer est couché sur le dos à l'horizontal. Il est généralement soutenu par 2 bases minimum selon le niveau
Double Base	Stunt sans maintien au niveau de la cheville du flyer.
Downward inversion	Inversion qui se fait vers le bas en sortie de stunt. ex : prone enchaîné d'une roulade avant ; cradle souplesse arrière, foldover 1 ou pieds ...
Extension	Hauteur de stunt qui atteint de 2,5 high.
Fold over	Stunt dans lequel le flyer effectue successivement 2 rotations transversales de 90°. Une première rotation lors de la fermeture tronc jambes ; une deuxième rotation permettant la réception du flyer dans les bras de ses bases. Réception en 3 bases minimum
Front	Base placée à l'avant du stunt. Son rôle est d'ajouter de la solidité à un stunt ou d'augmenter la puissance au moment d'un basket toss.
Grip	Prise des mains des bases pour les portés des flyer.
Group stunt	Porté impliquant au 2 bases, 1 flyer et 1 back. Possibilité d'un front ou Nom donné à une discipline en compétition de cheerleading
Hands	1 flyer et 1 base, 1 back et / ou 1 spotter. Le flyer avec 1 pied dans chaque main de la base au niveau du prep (2 high).

Hélicoptère	Mouvement du flyer lors d'un release move avec envol, qui correspond à une rotation dans le plan frontal. Le flyer effectue une rotation parallèle au sol. Il est composé de trois bases dont un back obligatoire à la réception.
High	Mot anglais signifiant « hauteur ». Dans le cadre des stunts, « high » correspond à la hauteur qu'ils peuvent atteindre.
Hop off	Descente basique où le flyer prend une position verticale et se réceptionne dans cette position sur le sol. Tout au long de la descente, le flyer doit être assisté par minimum une base afin d'amortir sa réception au sol.
Kick Vrille / Kick full	Combinaison de figures du flyer impliquant un battement de jambe tendue (kick) suivie d'une rotation longitudinale de 360° avant de revenir en position cradle. Un quart de tour est habituellement effectué par le flyer pendant le battement de jambe et est permis pour enclencher
Layer	Mot anglais pouvant être traduit par « étage ». Dans le cadre des stunts, « layer » correspond au nombre de personnes les unes au dessus des autres (empilées).
Leap Frog	Transition de stunt où un flyer passe d'un groupe de bases à un autre, ou qui retourne à son groupe d'origine, en passant au travers des bras de la base qui la soutient. Le flyer garde un contact permanent avec cette personne tout au long de la transition.
Liberty	Position du flyer sur une jambe d'appui. La jambe libre se place à côté du genou de la jambe d'appui, pointe de pied tendue.
Log	Transition sans rotation où le flyer démarre et revient en position cradle.
Log-roll	Transition où le flyer exécute une rotation longitudinale. Il démarre et revient en position cradle.
Middle Base	dans une pyramide, un flyer qui accompagne un autre flyer pour lui faire exécuter une figure, une transition, un release move vers un autre. La middle base devient une base d'origine si elle est connectée avant l'exécution du release move.
Partner stunt	porté impliquant une base, un flyer et un spotter qui devient attrapeur durant les descentes
Partner stunt assisté	porté impliquant une base, un flyer et un back. Supplément d'un point d'appui au niveau de la cheville du Flyer par le Back.
Porté en assisté	Supplément d'un point d'appui du flyer au niveau d'une cheville, d'une ou deux mains.
Passage en inversion	figure statique ou non, impliquant une rotation du flyer où la tête passe en dessous du bassin
Pendule	Transition où le flyer "bascule" vers l'avant ou vers l'arrière et est attrapé par des bases supplémentaires. Le flyer est réceptionné en position couchée.
Pony sit	Lorsque le flyer est assis à califourchon sur le bas du dos de sa base qui est debout (Cow boy) en 1 high
Pop	Release move sans envol. Il s'agit d'une poussée qui est exécutée par les bases afin que le flyer arrive en position pour être attrapé.
Pop Off	Descente basique avec envol où le flyer prend une position verticale et se réceptionne dans cette position sur le sol. Tout au long de la descente, le flyer doit être assisté par minimum une base afin d'amortir sa réception au sol.
Porté de danse	action où le porteur doit soulever et reposer au sol un voltigeur. Le porteur doit rester en contact permanent avec le sol et le voltigeur. Les rotations du voltigeur sont autorisées, si le voltigeur ne dépasse pas les épaules du porteur.
Position inversée / inversion	Position où la tête du flyer est en dessous du bassin
Position non-inversée	Position où la tête du flyer est au dessus du bassin
Prep	Stunt où le flyer est soutenu par les pieds au niveau des épaules des bases (2high).
Prône sans envol	réception plat ventre du flyer dans les bras des bases avec une base d'origine qui garde un contact permanent avec le flyer.
Prône avec envol	réception plat ventre du flyer dans les bras des bases après une prise d'envol où toutes les bases perdent le contact avec le flyer.
Pyramide	deux portés minimum qui sont connectés par les flyers
Release move	lorsque le flyer et les bases exécutent un élément technique impliquant une perte de contact et que le flyer revient à ses bases d'origine.
Reload	Mouvement où le flyer revient en position de départ en ramenant ses deux pieds dans les mains des bases. Exemple : position cradle enchaînée par une remise en position smooch.
Rotation antero-postérieure	rotation autour d'un axe antéro (avant) postérieur (arrière), dans le plan frontal. ex : roue et salto costal
Rotation libre	le flyer fait une rotation sans être en contact avec un coéquipier.

Rotation longitudinale	rotation autour d'un axe qui traverse le corps de la tête au pied (supero inferieur), dans le sens de la longueur Ex : log roll
Rotation transversale	rotation autour d'un axe qui traverse le bassin de gauche à droite (rotation dans le sens avant/arrière). Ex : salto avant et arrière
Running tumbling	Élément gymnique exécuté à partir d'une course et/ou d'un saut d'appel, un pas vers l'avant, etc. Tout mouvement vers l'avant avant l'exécution d'un élément gymnique est défini comme du tumbling running.
Salti	pluriel de salto (tumbling)
Saut cheer	tous les sauts répertoriés dans le code image cheerleading.
Scand	Chant effectué en équipe avec accessoires en début de routine
Security Men	Athlète ou Entraîneur extérieur à la routine qui assurent la sécurité des groupes stunt lors de l'exécution de la routine. Ils interviennent en cas de chute et de danger.
Shoulder sit	Partner Stunt ou Partner Stunt Assisté où le flyer est assis sur les épaules d'une base.
Shoulder stand	Partner Stunt ou Partner Stunt Assisté où le flyer est debout sur les épaules d'une base.
Show and go	Transition où le flyer, de la position smooch, passe par une position en 2,5 high avant de revenir en smooch ou dans une position qui n'est pas une extension.
Smooch	position de départ avant l'exécution d'un stunt où le flyer a ses épaules, ses genoux et ses pointes de pieds alignés. C'est une position groupée dans laquelle le flyer se soutient sur les épaules des bases.
Spotter	personne intérieure à la routine présente sur un stunt en tant que soutien sécuritaire sans aider. Il intervient en cas de déséquilibre, de chute et de danger. Il peut également devenir attrapeur lors d'une descente.
Standing Tumbling	Élément gymnique réalisé à partir d'une position à l'arrêt, fait sans aucun élan vers l'avant. Tout nombre de pas fait vers l'arrière avant l'exécution de l'élément gymnique est défini comme tumbling à l'arrêt. (ex : 3 pas vers l'arrière + flip) = standing
Structure pyramidale	Elle correspond au nombre de flyers connectés au plus haut de la pyramide, dans une position statique
Stunt	Éléments techniques où le flyer est porté par une personne ou plus.
Thigh stunt	ensemble des portés niveau cuisses.
Tic toc	Release move considéré comme transition avec changement de la jambe d'appui du flyer
Transition	action permettant de passer d'un élément à un autre.
Transition de routine	Tout élément permettant que combiner les éléments de stunt, de pyramide, de tumbling, les différentes formation...
Transition en pyramide	Elle intègre des éléments techniques permettant le passage d'une structure à une autre sans retour au sol du flyer
Transition stunt	Combinaison de plusieurs éléments techniques sans retour au sol du flyer.
Tumbling	Tout élément ou acrobatie gymnique qui débutent et se terminent au sol.