

**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 - U11**
**POSITIONS**

Hauteur maximale	Eléments 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	
1,5 High	1 ou 2 pieds et toutes ses variantes - PS interdit	
2 High	Chair - PS interdit	
2 High	Straddle sit / split	
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	Eléments 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	
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	Eléments techniques	Clarifications
1,5 High	180° longitudinale sans envol vers 1 pied - back obligatoire au départ puis à la réception	- Toutes les transitions et release move sans rotation, ni changement de bases sont autorisées en fonction de la hauteur maximale
1,5 High	Tic toc Assisté	- Tous les prônes sont interdits
2 High	1 ou 2 pieds avec envol ou sans envol et toutes ses variantes Ex : <i>Cradle, pop off</i>	
2 High	90° Longitudinale, 1 ou 2 pieds avec ou sans envol et toutes ses variantes Ex : <i>1/4 + Cradle</i>	
départ 2 High arrivée 1,5 high	Leap frog 2 pieds - réception 3 bases obligatoires	
1,5 high	Log roll 360 ° 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	

## 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	- Le tour sur lui-même est autorisé si et seulement si le flyer est en position statique
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.

## INVERSIONS EN STUNT - U11

**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
INTERDIT	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion)	

## TUMBLING - U11

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

<b>STANDING</b>	Roulade avant / arrière et toutes ses variantes	
	Montée pont départ au sol	
	Pont départ debout	
	ATR et toutes ses variantes	
	Appui Renversé cambré	
	Roue et toutes ses variantes sans envol	
	Souplesse avant / arrière / Tic Tac	
<b>RUNNING</b>	Rondade	
	Souplesse avant	
	Saut de main	

## SAUTS - U11

	Enchaînement saut(s) puis standing tumbling	Exception : la rondade peut être enchaînée après un saut.
--	---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

## PYRAMIDE - U11

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 avec 2 middle bases en 2 pieds < 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	- La connexion doit être exécutée avant la montée en 2,5 high
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	
2,5 high	180° Longitudinale vers 2 High 2 pieds ou smooth 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 U11 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 - N1**
**POSITIONS**

Hauteur maximale	Eléments 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	Eléments 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>	
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	Eléments techniques	Clarifications
1,5 High	180° longitudinale sans envol vers 1 pied - back obligatoire au départ puis à la réception	
1,5 High	Tic toc et toutes ses variantes	- Les transitions / release move sans rotation ni changement de bases sont autorisées en fonction de la hauteur maximale
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>	- Tous les prônes sont interdits
2,5 High	2 pieds avec ou sans envol Ex : <i>Cradle, pop off</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 High	Leap frog 2 pieds - réception 3 bases obligatoires	- 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	Toss up arrivée 2 pieds	
2 High	Ball up arrivée 2 pieds	
1,5 High	Log roll 360 ° longitudinale assisté	
2 High	180° longitudinale sans envol 2 pieds - back obligatoire au départ puis à la réception	
2 High	180° longitudinale sans envol 1 pied assisté back obligatoire au départ puis à la réception	
2 High	Tic Toc assisté	

**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 excepté pour le Show and go. - Avant chaque déplacement, l'élément technique doit être obligatoirement en phase statique. - Tous les déplacements doivent être au minimum en 3 bases, sauf précision. <i>Exception : le shoulder sit et ses variantes peut se déplacer en partner stunt assisté</i> - La descente du 2 pieds 2,5 high vers le Shoulder sit n'est pas autorisée - Le tour sur lui-même est autorisé si et seulement si le flyer est en position statique
1,5 High	Flat back (dead man) et toutes ses variantes	
1,5 High	Straddle sit / split	
1,5 High	Shoulder sit et ses variantes	
1,5 High	1 pied et toutes ses variantes	
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	90° Longitudinale, 1 ou 2 pieds avec ou sans envol et toutes ses variantes (3 bases minimum) <i>Ex : 1/4 + Cradle ...</i>	- 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

**INVERSIONS EN STUNT - N1**

**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 2 high	Entrée vers la position non-inversée	- Toutes les inversions se réalisent avec minimum 3 bases, sauf précision.
INTERDIT	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion)	- Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine

**BASKET TOSS - N1**

	Straight Ride	Les 4 bases sont obligatoires au début du basket toss. Le flyer doit être réceptionné par minimum 3 bases d'origine.
--	---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**TUMBLING - N1**

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

<b>STANDING</b>	Roulade avant / arrière et toutes ses variantes	
	Montée pont départ au sol	
	Pont départ debout	
	ATR et toutes ses variantes	
	Appui Renversé cambré	
	Roue et toutes ses variantes sans envois	
	Souplesse avant / arrière / Tic Tac	
<b>RUNNING</b>	Rondade	
	Souplesse avant	
	Saut de main	

**SAUTS - N1**

	Enchaînement saut(s) puis standing tumbling	la rondade peut être enchaînée après un saut.
--	---------------------------------------------	-----------------------------------------------

## PYRAMIDE - N1

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

### 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, jusqu'à une demi rotation longitudinale arrivée 2,5 High 2 pieds, permanent avec 2 bases d'origine minimum si et seulement si le flyer reste en contact
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	
2,5 High	180° Longitudinale sans envol vers 1 pied avec 2 middle bases	
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  
**Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer**  
**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 - N2**
**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 N2 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	- Lors d'une rotation longitudinale, les hanches du flyer doivent effectuer plus de la moitié de la rotation.
2 high	180° longitudinale sans envol - PS interdit	- Après une rotation libre la réception en cradle est obligatoire.
2 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds	- Toutes les montées en release move ou perte de contact doivent être exécutées avec minimum 3 bases, sauf précision.
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	- Toutes les éléments sans envol impliquent le contact permanent avec la base principale.
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	- Prône : réception des pieds plus bas que la tête.
2 high	2 pieds avec ou sans envol	- La combinaison des éléments de montée, transition, release move et descente est autorisée
2 high	1 pied avec ou sans envol - PS interdit	- Possibilité de réaliser une combinaison de 2 figures sans rotation lors du cradle ex : Kick - kick - cradle
2,5 high	1 pied avec envol avec 3 bases obligatoires Ex : Cradle	
2,5 high	90° longitudinal avec envol - 1 pied avec 3 bases obligatoires Ex : 1/4 + Cradle	
2 high	Step up / Toss Up vers une position du niveau	
départ 1,5 high arrivée 2 high	Ball Up vers une position du niveau	
2 high	Toss up 180° - 2 pieds	
départ 1,5 high arrivée 2 high	Ball up 180° - 2 pieds	
2 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds	
2,5 high	180° longitudinale sans envol - 2 pieds - PS interdit	
2 high	180° longitudinale sans envol - PS interdit	
2 high	360° longitudinale avec envol - 3 bases minimum ex : descente en vrille, toss up 360°	
2 high	1/4 + 360° longitudinale avec envol - 3 bases minimum	
2,5 high	360° longitudinale avec envol - 2 pieds - 3 bases minimum ex : descente en vrille, toss up 360°	
2 high	Prône avec ou sans envol - 3 bases minimum	

### DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISÉS

Hauteur maximale	Eléments 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	Eléments 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.
2,5 high	1 pied avec envol avec 3 bases obligatoire Ex : Cradle, pop off	- Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter un flyer sur le sol sans assistance.
2,5 high	90° longitudinal avec envol - 1 pied avec 3 bases obligatoire Ex : 1/4 + Cradle, 1/4 pop off	- Prône : réception des pieds plus bas que la tête.
2,5 high	360° longitudinale avec envol - 2 pieds avec 3 bases obligatoire	- 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 high	Prône avec ou sans envol	- Les attrapeurs et les bases doivent être en position stationnaire avant le début de la descente.

### INVERSIONS EN STUNT - N2

**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	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 sauf pour les downward inversion
du 1,5 high vers le 2 high	Transition vers la position inversée	- Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine
du 2 high vers 2 high	Transition vers la position non-inversée - 2 pieds	- Les transitions peuvent être réalisées en release move
du 1,5 high vers le 1,5 high	Transition en rotation transversale non combinée Ex : le Baja départ smooash arrivée cradle	- *Exception : En position ATR en 2 high avec un retour au sol autorisé
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 - N2

	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 - N2

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

<b>STANDING</b>	Flip	<b>Le flip standing n'est pas autorisé en série</b>
<b>RUNNING</b>	Saut de main Flip en série	

### SAUTS - N2

	Enchaînement saut(s) puis standing tumbling	
--	---------------------------------------------	--



## PYRAMIDE - N2

**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**

### POSITIONS EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	1 pied	- La hauteur maximale d'une pyramide est de 2 layer et 3,5 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, smooth 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	- Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine sauf pour les downward inversion
du 1,5 high vers le 2 high	Transition vers la position inversée	Tous les inversions qui s'exécutent avec perte de contact des bases d'origines doivent arriver en cradle.
du 2 high vers 2 high	Transition vers la position non-inversée	- Les transitions peuvent être réalisées en release move
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	<b>Les rotations transversales 360° et plus sont interdites.</b>
du 2 high vers cradle	Transition en rotation transversale <360 ° non combinée avec deux connexions (middle base et/ou base au sol) différentes + perte de contact avec une base d'origine Ex : Fold over	- *Exception : En position ATR en 2 high avec un retour au sol autorisé
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	
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 (sauf high to high)	
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  
 Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer et 3 high.  
 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 - N3**
**POSITIONS**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 high	1 pied et toutes ses variantes sans back (double bases)	- Le prep 1 pied en double bases est uniquement autorisé sans rotation ni release move.
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	

**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	
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 - départ <2,5 high	Lors d'une rotation longitudinale, les hanches du flyer doivent effectuer plus de la moitié de la rotation.
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds - <2,5 high - PS interdit	- Toutes les transitions en rotation sont autorisées en Partner Stunt Assité, sauf précision
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 1 pied - <2,5 high - PS et PSA interdits	- Toutes les transitions avec envol sont autorisées en Partner Stunt Assité, sauf précision
2 high	1/4 + 360° longitudinale sans envol	- La combinaison des éléments de montée, de rotation, transition et release move est autorisée
2 high vers 1,5 high	Ball up - 2 pieds	- Toutes transitions sans perte de contact avec minimum une base d'origine sont autorisées.
2 high	540° longitudinale sans envol - 2 pieds - PS interdit	- Prône : réception des pieds plus bas que la tête.
2,5 high vers 2 high uniquement	Tic Toc et toutes ses variantes	- 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	Ball up - 2 pieds - PS interdit	
2 high	Ball up 360° Longitudinale - 2 pieds - 3 bases obligatoires	
2,5 high	360° longitudinale avec envol	
2,5 high	1/4 + 360° longitudinale avec envol	
2,5 high	720° longitudinale avec envol - 2 pieds - 3 bases minimum	
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 AUTORISÉS**

Hauteur maximale	Éléments 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	Éléments 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 avec des figures en rotation longitudinale autorisée est :
2,5 high	360° longitudinale avec envol autorisé	1 figure sans rotation + 1+1/4 en rotation longitudinale
2,5 high	1/4 + 360° longitudinale avec envol	
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 - N3**  
Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2,5 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 2,5 high	Entrée vers la position non-inversée	L'entrée en inversion doit être assisté par 2 bases au sol Ex : rewind
du 2 high vers le 2,5 high	Transition vers la position inversée	
du 2 high vers le 2 high	Transition vers la position non-inversée - 1 pied	
du 2 high vers le 2,5 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 smooosh 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 - N3**

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

**TUMBLING - N3**  
Tous les éléments tumbling standing et running du niveau peuvent être enchainés.

<b>STANDING</b>	Salto arrière / avant groupé	
	Salto costal	
	Flip en série	
<b>RUNNING</b>	Salto costal	
	Salto costal en série	
	Salto arrière / avant groupé ou tendu	

**SAUTS - N3**

	Enchaînement saut(s) puis standing tumbling	exception : le salto doit être exécuté après un flip
--	---------------------------------------------	------------------------------------------------------

## PYRAMIDE - N3

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

### POSITIONS EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Eléments 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	Eléments 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 - N3 Le passage en 3 layer est autorisé en transition

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	Tic Toc et toutes ses variantes	La hauteur maximale en transition est de 3 layer et 3,5 high, peut être atteinte si le flyer :
2,5 high	360° longitudinale sans envol 2 connexions	- est en contact direct avec au moins une base d'origine
2,5 high	180° tic toc avec 2 connexions	- que la middle base ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases.
2,5 high	540° longitudinale sans envol - 2 pieds	- 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
2,5 high	360° longitudinale Ball up - 1 pied avec 2 middle bases	Toutes les transitions autorisées doivent être exécutées sans perte de contact

### INVERSIONS PYRAMIDE - N3 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	Tous les salti doivent être réalisés avec 2 middle base
du sol vers le 2 high	Entrée vers la position non-inversée	Hauteur maximale en rotation transversale lors d'une transition est de 3 layers / 3,5 high si le flyer :
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 combinaison des rotations (transversale, longitudinale et antéro-postérieure) est interdite
du 2 high vers le 2,5 high	Transition vers la position non-inversée - 2 pieds	Les rotations transversales sont obligatoirement réceptionnées par minimum 3 bases
du 1,5 high vers le 1,5 high	Transition en rotation transversale non combinée Ex : le Baja depart smooch arrivée cradle	
du 2 high vers cradle	Transition en rotation transversale < 360 ° non combinée avec perte de contact avec 1 base d'origine + 1 middle base Ex : Fold over connexion bras et jambe	
du 2 high vers le 1,5 high ou 2 high	Transition en rotation transversale 2 middle bases	
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	
du 2 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	

### 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  
Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer et 3,5 high.  
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**
**POSITIONS**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	Tous les partner stunt sont autorisés sur 1 bras (cupie)	
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	
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 release move sans changements de bases sont autorisés,
1,5 high	Hélicoptère 180° sur le ventre - 3 bases minimum	La combinaison d'une rotation longitudinale et des release move est autorisée en transition
2,5 high	360° longitudinale vers 1 pied Body Position	
2,5 high	540° longitudinale avec ou sans envol	
2,5 high	720° longitudinale avec ou sans envol	
2,5 high	1/4 + 720° longitudinale 1 pied avec envol	
2,5 high	Prône 720° Longitudinale avec ou sans contact	

**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

**INVERSIONS EN STUNT - Elites**

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 s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine uniquement en downward inversion
du sol vers le 2,5 high	Entrée vers la position non-inversée	- Tous les salti doivent être réalisés avec 1 connexion obligatoire
du sol vers le 2 high	Entrée en rotation transversale sans perte de contact avec une base d'origine	- La combinaison des rotations transversale et longitudinale est autorisée
du 2,5 high vers le 2 high	Transition vers la position inversée	- Les rotations transversales sont obligatoirement réceptionnées par minimum 3 bases
du 2 high vers le 2,5 high	Transition vers la position non-inversée	
du 2 high vers le 2 high	Transition en rotation transversale ou antéropstérieure non combinée Ex : Salto avant, Side Sumi	
du 2 high vers le 1,5 high	Transition en rotation transversale combinée avec une rotation longitudinale 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	

**BASKET TOSS - ELITES**

1/2 +720° longitudinale

Le basket travel\* sont interdits

Toutes les variations sont autorisées

les rotations transversales et antéro postérieurs ne sont pas autorisées

**TUMBLING - ELITES**

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

**STANDING**

Salto avant groupé ou tendu

Salto arrière groupé ou tendu

Vrille groupée et tendue

**RUNNING**

Tous les éléments tumbling standing et running peuvent être enchaînés.

**SAUTS - ELITES**

Enchaînement saut(s) + standing tumbling

**PYRAMIDE - ELITES**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**POSITIONS**

Hauteur maximale	Eléments 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	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 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	Hauteur maximale en rotation transversale lors d'une transition est de 3 layer / 3,5 high si le flyer :
du 2,5 high vers le 1,5 high ou 2 high	Transition en rotation transversale ou antéro-postérieur non combinée	- est en contact direct avec au moins une base d'origine
du 2 high vers le 1,5 high	Transition en rotation transversale combinée avec une rotation longitudinale	- que la base d'origine ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres 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	- Combinaisons des rotations autorisées : 1+1/4 transversales + 1/2 longitudinale 3/4 transversale + 1 longitudinale
du 2 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	- 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
<b>Accessoire</b>	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.
<b>Assisté</b>	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.
<b>Back</b>	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.
<b>Ball-X</b>	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.
<b>Base</b>	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.
<b>Base d'origine</b>	base qui est en contact permanent avec le flyer dès le départ du stunt.
<b>Basket toss</b>	Group Stunt qui a pour action de lancer un flyer dans les airs et de le réceptionner en position cradle. Il est composé de 3 bases minimum et 4 bases maximum au sol, dont 1 back obligatoire. Le flyer peut faire des figures, contrairement aux bases qui restent fixes. Exceptions pour des figures comme le kick full, le Hitch Kick... qui nécessitent une rotation sur soi-même au sol de la part des bases.
<b>Changement de base</b>	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.
<b>Connexion</b>	Contact physique entre deux personnes ou plus. Les cheveux et l'uniforme ne sont pas des éléments appropriés pour effectuer une connexion.
<b>Connexion en pyramide</b>	Porté où un flyer est en contact avec une middle base.
<b>Connexion directe en pyramide</b>	Porté où tous les flyers de la pyramide sont en contact à la même hauteur avec un élément technique identique (Paperdoll).
<b>Cradle</b>	Element technique avec envol. Les bases, avec les mains vers le haut, rattrapent le flyer en plaçant un bras sous le dos et l'autre sous les cuisses. Le flyer doit arriver tête vers le haut et être en position de « cuillère ».
<b>Crossover</b>	Athlète du même club ayant la possibilité de concourir le jour de la compétition dans deux <b>équipes de cheerleading</b> de niveaux <b>et/ou</b> de catégories différents. Ex : U11 / juniors ou Juniors / Seniors
<b>Cupie</b>	1 flyer, 1 base, 1 back et/ou 1 spotter : Le flyer avec 1 ou 2 pieds dans une des mains de la base.
<b>Dead man/Flat Back</b>	Stunt où le flyer est couché <b>sur le dos</b> à l'horizontal. Il est généralement soutenu par 2 bases minimum selon le niveau
<b>Double Base</b>	Stunt sans back
<b>Downward inversion</b>	Sortie d'un stunt en utilisant un élément de tumbling. ex : prone enchainé d'une roulade avant ; cradle souple arriere, foldover 1 ou pieds ...
<b>Extension</b>	Hauteur de stunt qui atteint de 2,5 high.
<b>Fold over</b>	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
<b>Front</b>	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.
<b>Group stunt :</b>	Porté impliquant <b>au 2 bases, 1 flyer et 1 back. Possibilité d'un front ou</b> <b>Nom donné à une discipline en compétition de cheerleading</b>
<b>Hands</b>	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).

<b>Hélicoptère</b>	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.
<b>High</b>	Mot anglais signifiant « hauteur ». Dans le cadre des stunts, « high » correspond à la hauteur qu'ils peuvent atteindre.
<b>Hop off</b>	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.
<b>Kick Vrille / Kick full</b>	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
<b>Layer</b>	Mot anglais pouvant être traduit par « étage ». Dans le cadre des stunts, « layer » correspond au nombre de personnes « empilées ».
<b>Leap Frog</b>	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.
<b>Liberty</b>	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.
<b>Log</b>	Transition sans rotation où le flyer démarre et revient en position cradle.
<b>Log-roll</b>	Transition où le flyer exécute une rotation longitudinale. Il démarre et revient en position cradle.
<b>Middle Base</b>	dans une pyramide, un flyer qui accompagne un autre flyer pour lui faire exécuter une figure, une transition, un release move vers un autre. <b>La middle base devient une base d'origine si elle est connectée avant l'exécution du release move.</b>
<b>Partner stunt</b>	porté impliquant une base, un flyer et un spotter qui devient attrapeur durant les descentes
<b>Partner stunt assisté</b>	porté impliquant une base, un flyer et un back
<b>Passage en inversion</b>	figure statique ou non, impliquant une rotation du flyer où la tête passe en dessous du bassin
<b>Pendule</b>	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.
<b>Pony sit</b>	Lorsque le flyer est assis à califourchon sur le bas du dos de sa base qui est debout (Cow boy) en 1 high
<b>Pop</b>	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.
<b>Pop Off</b>	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.
<b>Porté de danse</b>	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.
<b>Position inversée</b>	Position où la tête du flyer est en dessous du bassin
<b>Position non-inversée</b>	Position où la tête du flyer est au dessus du bassin
<b>Prep</b>	Stunt où le flyer est soutenu par les pieds au niveau des épaules des bases (2high).
<b>Prône sans envol*</b>	réception plat ventre du flyer dans les bras des bases avec le back qui garde le contact permanent aux chevilles du flyer. SECURITAIRE
<b>Prône avec envol</b>	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.
<b>Pyramide</b>	deux portés minimum qui sont connectés par les flyers
<b>Release move</b>	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.
<b>Reload</b>	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 smooth.
<b>Rotation antero-postérieure</b>	rotation autour d'un axe antéro (avant) postérieur (arrière), dans le plan frontal. ex : roue et salto costal
<b>Rotation libre</b>	le flyer fait une rotation sans être en contact avec un coéquipier.
<b>Rotation longitudinale</b>	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
<b>Rotation transversale</b>	rotation autour d'un axe qui traverse le bassin de gauche à droite (rotation dans le sens avant/arrière). Ex : salto avant et arrière



<b>Running tumbling</b>	Elément 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.
<b>Salti</b>	pluriel de salto (tumbling)
<b>Saut cheer</b>	tous les sauts répertoriés dans le code image cheerleading.
<b>Scand</b>	Exécution d'au moins 3 répétitions de groupes de mots
<b>Security Men</b>	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.
<b>Shoulder sit</b>	Parter Stunt ou Parter Stunt Assisté où le flyer est assis sur les épaules d'une base.
<b>Shoulder stand</b>	Partner Stunt ou Parter Stunt Assisté où le flyer est debout sur les épaules d'une base.
<b>Show and go</b>	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.
<b>Smooch</b>	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.
<b>Spotter</b>	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.
<b>Standing Tumbling</b>	Elément 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)
<b>Structure pyramidale</b>	Elle correspond au nombre de flyers connectés au plus haut de la pyramide, dans la position de la hauteur maximale autorisée. Elle correspond au nombre de flyers connectés au plus haut de la pyramide, dans une position statique
<b>Stunt</b>	acrobatie où le flyer est porté au-dessus du praticable par une personne ou plus.
<b>Thigh stunt</b>	ensemble des portés niveau cuisses.
<b>Tic toc</b>	Release move considéré comme transition. Départ du flyer sur une jambe. Changement de la jambe d'appui pour se réceptionner sur la jambe opposée.
<b>Transition</b>	action permettant de passer d'un élément à un autre.
<b>Transition de routine</b>	Tout élément permettant que combiner les éléments de stunt, de pyramide, de tumbling, les différentes formation...
<b>Transition en pyramide</b>	Elle intègre des éléments techniques permettant le passage d'une structure à une autre sans retour au sol du flyer
<b>Transition stunt</b>	Combinaison de plusieurs éléments techniques sans retour au sol du flyer.
<b>Tumbling</b>	Tout élément ou acrobatie gymnique qui débute et se termine au sol.