

CHEERLEADING SCOLAIRE

CANADIEN

CONSIGNES & RÈGLEMENTS ICU

2021-2022



RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX DE SÉCURITÉ

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

- A. Tous les athlètes doivent être supervisés durant les pratiques, les évènements et les fonctions officielles par un entraîneur (ou un directeur) qualifié.
- B. Les entraîneurs doivent s'assurer d'évaluer correctement le niveau de leurs athlètes. L'entraîneur doit considérer le niveau d'habileté et les capacités de l'individu, du groupe et de l'équipe afin de déterminer et inscrire son équipe dans le niveau de performance approprié.
- C. Toutes les équipes, les entraîneurs et les directeurs se doivent d'avoir un plan d'urgence en cas de blessure.
- D. Pendant les entraînements/pratiques, les activités de cheerleading ou pendant une performance, tous les athlètes et les entraîneurs ne peuvent être sous l'influence d'alcool, de narcotique, de substance améliorant la performance, de médication ou toute autre substance qui entrave la capacité de superviser et d'exécuter une routine en toute sécurité.
- E. Les athlètes doivent toujours pratiquer et performer sur une surface de performance adéquate et sécuritaire à la pratique du sport. Les éléments techniques tels que les stunts, les pyramides, les projections et le tumbling ne peuvent être effectués sur le béton, l'asphalte, les surfaces mouillées, inégales ou avec des obstructions.
- F. Des souliers doivent être portés lors de toutes activités en cheerleading. Les souliers et/ou chaussons de ballet, de tumbling, les bottes et/ou les souliers de danse ne sont pas permis. Les souliers doivent avoir une semelle rigide.
- G. Les bijoux de toutes sortes (incluant, mais ne se limitant pas) aux boucles d'oreilles, de nez, de langue, de nombril ou de visage, les bijoux de plastique clair, les bracelets, les colliers et les épinglettes sur les uniformes sont interdits. Les bijoux doivent être retirés et ne peuvent être recouverts.
Exception: Les bracelets médicaux sont permis, mais ils doivent être collés au corps avec du ruban adhésif médical.
Clarification: Les pierres de style cristal (Rhinestones) sont autorisées lorsqu'elles sont appliquées sur l'uniforme.
- H. Les couvre-chefs portés pour des raisons religieuses afin de ne pas exposer la tête découverte peuvent être portés et doivent être attachés de manière à ne pas risquer de se détacher pendant la performance. Il doit être fait de matériaux doux et non abrasifs ; doit être porté solidement et ne pas présenter de danger pour les autres participants.
- I. Tout appareil servant à augmenter la hauteur d'une projection est interdit.
Exception: Les planchers avec ressorts utilisés comme sol de performance.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

- J. Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, porte-voix et morceaux de tissu sont les seuls accessoires autorisés. Les accessoires avec des poteaux ou des appareils de support similaires ne peuvent pas être utilisés en conjonction avec tout type de stunts ou de tumbling. Tous les accessoires doivent être placés en toute sécurité et hors de danger (exemple : lancer une pancarte rigide à travers le tapis à partir d'un stunt n'est pas autorisé). Toute pièce d'uniforme délibérément retirée du corps et utilisée pour un effet visuel sera considérée comme un accessoire une fois retirée du corps.
- K. Les supports et attelles orthopédiques ainsi que les plâtres semi-rigides qui ne sont pas modifiés, par rapport à la conception / production d'origine du fabricant, ne nécessitent pas de rembourrage supplémentaire. Les supports et attelles orthopédiques ainsi que les plâtres semi-rigides qui ont été modifiés, par rapport à la conception / fabrication d'origine du fabricant, doivent être rembourrés avec une mousse à cellules fermées, avec restauration lente, d'au moins ½ pouce/ 1,27 cm d'épaisseur si l'athlète est impliqué dans des stunts, pyramides ou des projections. Un athlète portant un plâtre rigide (exemple: fibre de verre ou plâtre de paris) ou une botte de marche ne peut pas être impliqué dans les stunts, les pyramides, les projections ou le tumbling.
- L. En ce qui a trait aux niveaux offerts, toutes les compétences autorisées dans un niveau particulier englobent également toutes les compétences permises dans le niveau précédent, excepté le niveau Avancé.
- M. Les spotteurs requis pour les habiletés doivent faire partie de votre équipe (membres de votre équipe) et doivent être formés avec la technique appropriée.
- N. Les drops (tomber directement au sol) incluant, mais ne se limitant pas, sur les genoux, les fesses, le ventre, le dos ou en position écart, etc. d'un saut, d'un stunt ou d'une position inversée, sont interdits sauf si la majorité du poids est d'abord absorbé par les mains ou les pieds, ce qui diminue l'impact de la chute au sol. Les shushunovas sont acceptées.
Clarification: Les descentes absorbées par les mains ou les pieds ne seraient pas en violation flagrante de cette règle.
- O. Le chronométrage de la routine commence par le premier mouvement, le premier son de voix ou la première note de musique. Le chronométrage se termine par le dernier mouvement, la dernière voix ou la dernière note de musique. Les routines ne doivent pas dépasser les limites de temps définies.
- P. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autre que les cheveux) sur la surface de performance quand la routine/musique débute.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Exception: Les voltiges peuvent avoir leurs pieds dans les mains des bases si les mains des bases sont appuyées sur la surface de performance.

- Q. Les athlètes qui commencent une routine doivent rester les mêmes tout au long d'une routine. Un athlète n'est pas autorisé à être « remplacé » par un autre athlète pendant une routine.
- R. Pendant les pratiques et/ou les performances, un athlète ne doit pas avoir dans sa bouche de la gomme, un bonbon, une pastille contre la toux ou tout autre élément comestible ou non comestible, qui peut provoquer un étouffement.
- S. Il est recommandé d'utiliser la langue maternelle et locale d'une équipe pour tous les cheers et les chants.
- T. Il est recommandé d'inclure des éléments culturels et spécifiques à l'équipe dans les routines de performance.
- U. L'ICU s'engage à protéger les athlètes qui ont de saines habitudes de vie et qui ne consomment pas de drogues. L'ICU suit strictement les directives et les procédures d'antidopage WADA afin d'assurer la sécurité de nos athlètes et l'équité dans notre sport.
<http://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/2013 Website/WADA/ICU 2015 WADA-Code.pdf>
- V. L'ICU s'engage à respecter le franc-jeu (fair play) pour tous les athlètes et l'intégrité du sport et à respecter les règles et règlements de l'ICU dans la lutte contre les paris illégaux et les comportements antisportifs. <http://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/2013 Website/About%20Us/Documents/ICU Rules Competition-Fixing.pdf>
- W. Tous les athlètes doivent être résidents légaux ou résidents étudiants légaux du pays de leur équipe respective et doivent également respecter les règles d'éligibilité du championnat. Un minimum de 6 mois de résidence légale consécutive dans le pays représenté ou dans lequel l'équipe est située est recommandé.
- X. Un athlète en costume complet de la tête et / ou du corps ne doit pas spotter, faire des stunts ou du tumbling, sauf pour une roulade avant ou une roue.
- Y. Les vêtements de cheerleading doivent être propices à des performances sécuritaires. Les juges de pénalités ont le droit de vérifier tout participant pour les bijoux ou autres vêtements potentiellement dangereux. Les éléments suivants sont considérés comme dangereux pour la compétition et peuvent être sanctionnés:
 - 1. Collants/nylons;
 - 2. Chaussures à talons hauts ou en toile;
 - 3. Accessoires de cheveux et de maquillage dangereux;

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

4. Gomme ou nourriture;
5. Épingles sur les uniformes;
6. Des ongles qui dépassent du bout du doigt lorsqu'ils sont vus de la paume.
7. Autres articles jugés dangereux par le (s) juge (s) de pénalités.

DURÉE D'UNE ROUTINE

- A. Équipes scolaires (Années 1 à 12): Routine de Cheerleading (Équipe):
1. Portion Cheer chant: Peut être fait au début ou au milieu de la routine.
 2. Musique totale: Ne peut être plus longue qu'une minute trente secondes (1:30) au total.
 3. Routine totale: 2 minutes et 30 secondes (2:30) maximum. Il ne devrait y avoir aucun moment entre le Cheer chant et la portion de la musique.
- B. Collégiale/universitaire: Routine de cheerleading (Équipe):
1. Portion Cheer chant: Peut être fait au début ou au milieu de la routine. Il doit y avoir une durée minimum de 30 secondes (0:30).
 2. Temps maximum entre le Cheer chant et la portion de la musique : Vingt secondes (0:20).
 3. Musique totale: La musique ne devrait pas être plus longue que 2 minutes et 30 secondes (2:30) au total.
- C. Routine de Match (Game Day):
1. Chaque élément: De trente secondes (0:30) à une minute (1:00) chaque.
 2. Routine totale: Trois minutes (3:00) maximum.

Clarification : Déduction de trois points pour 1 à 5 secondes supplémentaires, déduction de cinq points pour 6 à 10 secondes supplémentaires et déduction de sept points pour onze secondes et plus supplémentaires.

ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES

- A. Les athlètes scolaires de la 1re à la 12e année doivent fréquenter l'école qui aligne l'équipe dont ils font partie. Les équipes scolaires conjointes (deux ou plus) doivent recevoir la permission de l'association sportive de l'école ou de l'organisation directrice provinciale pour le cheerleading selon les règlements provinciaux.

Clarification: Les écoles ne doivent pas créer d'équipes scolaires conjointes pour être plus compétitives. Cela ne devrait être fait que dans le cas où une ou les deux écoles ne peuvent pas former une équipe.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

B. Les équipes collégiales/universitaires sont encouragées à suivre les politiques d'USport concernant l'admissibilité des athlètes:

1. https://usports.ca/uploads/hq/By_Laws-Policies-Procedures/2018/EN/Policy_40.10.1_to_40.10.6_Eligibility_Rules_%2820182019%29.pdf

RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU DÉBUTANT

(Années scolaires 1 à 4)

NIVEAU DÉBUTANT - TUMBLING GÉNÉRAL

- A. Toute habileté de tumbling doit débuter et atterrir sur la surface de performance.

Clarification: L'athlète peut rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence de tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, l'athlète/voltige doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition des hanches au-dessus de la tête ou le stunt.

Exemple : Rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto arrière enfreindrait ce règlement pour les niveaux Débutants à Avancés. Une séparation claire entre la passe de tumbling et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également applicable si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.

Exception: Rebondir dans une position sur le ventre (½ tour pour arriver sur le ventre) dans un stunt est permis dans le niveau Débutant.

- B. Le tumbling par-dessus, en dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire est interdit.

Clarification: Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre individu.

- C. Le tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire est interdit.

- D. Les plongeurs sont interdits.

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

NIVEAU DÉBUTANT - TUMBLING À L'ARRÊT/TUMBLING AVEC ÉLAN

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

Exception: Les rondades et les roues sautées sont permises.

- B. Les roulades (avant et arrière) sont permises.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

- C. Les roues, les rondades et les équilibres sont permis.
- D. Les renversements (avant et arrière) sont INTERDITS.
- E. Aucun tumbling n'est permis suivant immédiatement la rondade. Si des éléments gymniques suivent la rondade, une pause (séparation claire et distincte) doit être faite après la rondade ou le rebond de la rondade.
- F. Les flics et les sauts-de-mains sont INTERDITS.

NIVEAU DÉBUTANT - STUNTS

A. Spotteurs:

1. Un spotteur est requis pour chaque voltige soutenue au-dessus de la surface de performance.

Exemple: Thigh stands, stunts au niveau du sol, stunts sur les genoux (table top sur les genoux) sont des exemples de stunts au-dessus de la surface de performance.

Clarification: Le spotteur peut soutenir la voltige au niveau de la taille pour tous les stunts au-dessus de la surface de performance.

B. Hauteur des Stunts:

1. Les stunts à une jambe, à deux jambes et tous les stunts sont seulement permis au niveau de la taille si la voltige est connectée à une personne qui se tient debout sur la surface de performance (spotteur soutient la taille de la voltige, une connexion main/bras, etc.). Cette personne doit être un individu distinct de la base(s) ou du spotteur.
2. Les stunts plus hauts que le niveau de la taille ne sont pas autorisés. Un stunt ne peut pas passer au-dessus du niveau de la taille.

Clarification: Amener la voltige au-dessus du niveau de la taille des bases n'est pas permis.

C. Les montées et transitions impliquant une rotation de type twist sont INTERDITES.

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

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

Exception: Les leap frogs et toutes ses variations sont interdits dans le niveau Débutant.

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

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

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Clarification 1: Cette règle fait référence au torse (le milieu du corps) d'un athlète qui ne peut pas se déplacer par-dessus ou sous le torse d'un autre athlète. Ceci ne fait pas référence aux bras ni aux jambes.

Clarification 2: Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.

Exemple: Un stunt en accroupi qui se déplace en dessous d'un autre stunt n'est pas autorisé.

Exception: Un individu peut sauter par-dessus un autre individu.

G. Les attrapées en position écart (split) à une seule base sont interdites.

H. Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges sont interdits (ex : double cupie).

I. Les bases ne peuvent tenir aucun objet dans une main qui soutient la voltige.

Exception : Une base et une voltige peuvent partager un pompon lors d'un démontage à partir d'un thigh stand, d'un assis-épaule, d'un debout-épaule ou d'un prep.

J. NIVEAU DÉBUTANT – STUNTS MOUVEMENTS DE RELÂCHE

1. Les mouvements de relâche ne sont pas permis.

Clarification 1: Les hélicoptères ne sont pas autorisés.

Clarification 2: Les log rolls ne sont pas autorisés.

K. NIVEAU DÉBUTANT – STUNTS INVERSIONS

1. Les inversions ne sont pas permises.

Clarification: Tous les athlètes inversés (la voltige) doivent garder un contact avec la surface de performance (voir les règlements de tumbling niveau Débutant).

Exemple: Un équilibre au sol soutenu par d'autres athlètes n'est pas considéré un stunt, mais il s'agit d'une inversion légale.

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

Clarification: Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.

NIVEAU DÉBUTANT - PYRAMIDES

A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages de niveau Débutant.

B. Le support primaire de la voltige doit être une base.

Clarification: À chaque fois que la voltige est relâchée (par ses bases) dans une transition de pyramide, elle doit démonter sur la surface de performance. Elle ne peut pas faire de cradle et elle doit suivre les règlements des démontages niveau Débutant.

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

Clarification: Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.

Exemple: Un stunt en accroupi qui se déplace sous un autre stunt n'est pas permis.

NIVEAU DÉBUTANT - DÉMONTAGES

Note: Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les voltiges sont relâchées pour atterrir en position cradle ou relâchées et assistées jusqu'à la surface de performance.

- A. Les démontages de type pop down sont les seuls démontages permis.

Clarification 1: Les démontages à la surface de performance doivent être assistés par soit une base d'origine et/ou un spotteur.

Clarification 2: Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs) jusqu'à la surface de performance, sans aucune habileté supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous, requièrent de l'assistance dans le niveau Débutant.

Clarification 3: Un individu ne peut pas atterrir sur la surface de performance, sans assistance, à partir d'un stunt au niveau de la taille.

- B. Tout cradle à partir du niveau de la taille est interdit.
- C. Les démontages impliquant une rotation twist ($\frac{1}{4}$ de tour inclus) ne sont pas permis.
- D. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous un démontage, et un démontage ne peut être projeté par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- E. Dans les pyramides, aucun démontage n'est permis des habiletés provenant de stunts plus hauts que le niveau de la taille.
- Clarification: Un individu ne peut pas atterrir sur la surface de performance, sans assistance, à partir d'un stunt plus haut que le niveau de la taille.
- F. Aucun démontage de type salto, libre ou assisté, n'est permis.
- G. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- H. Lors des démontages, les voltiges ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases.
- I. Tous les types de tensions drops/rolls sont interdits.

NIVEAU DÉBUTANT - PROJECTIONS

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

A. Aucune projection n'est permise.

Clarification 1 : Ceci inclut les projections turbos (aussi connus comme « accroupi/load in » ou « squish ».

Clarification 2 : Tout cradle à partir du niveau de la taille est interdit.

RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU NOVICE

NIVEAU NOVICE - TUMBLING GÉNÉRAL

A. Toute habileté de tumbling doit débiter et atterrir sur la surface de performance.

Clarification: L'athlète peut rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence de tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, l'athlète/voltige doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition des hanches au-dessus de la tête ou le stunt.

Exemple: Rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto arrière enfreindrait ce règlement pour les niveaux Débutants à Avancés. Une séparation claire entre la passe de tumbling et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également applicable si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.

Exception: Rebondir dans une position sur le ventre ($\frac{1}{2}$ tour pour arriver sur le ventre) dans un stunt est permis dans le niveau Novice.

B. Le tumbling par-dessus, en dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire est interdit.

Clarification: Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre individu.

C. Le tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire est interdit.

D. Les plongeurs sont interdits.

E. Les sauts ne sont pas considérés comme des habiletés de tumbling du point de vue des pénalités.

Par conséquent, si un saut est inclus dans une séquence de tumbling, le saut créera une séparation de cette séquence.

NIVEAU NOVICE - TUMBLING À L'ARRÊT/TUMBLING AVEC ÉLAN

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

Exception: Les rondades et les roues sautées sont permises.

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

C. Les roues et les rondades sont permises.

D. Aucun tumbling n'est permis suivant immédiatement la rondade. Si des éléments gymniques suivent la rondade, une pause (séparation claire et distincte) doit être faite après la rondade ou le rebond de la rondade.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

E. Les flics et les sauts-de-mains sont interdits.

NIVEAU NOVICE - STUNTS

A. Spotteurs:

1. Un spotteur est requis pour chaque voltige soutenue à la hauteur des épaules (prep level) et plus haut. Exemple: Split suspendue, dead-man et prep sont des exemples de stunts à la hauteur des épaules). Les stunts, où les bras des bases sont en extension et la voltige n'est pas debout, à la verticale (comme les assis-écart (V-sit) en extension et dead-man en extension, etc.), sont considérés comme des stunts à la hauteur des épaules (prep level).

Clarification 1: La base du milieu, dans un assis-écart en extension, peut être considérée comme un spotteur tant qu'elle est dans une position pour protéger la tête et les épaules de la voltige.

Clarification 2: Si la base principale squat, descend sur ses genoux ou tente de diminuer la hauteur générale du stunt pendant qu'elle amène ses bras en extension (exclut les stunts au niveau du sol), cette habileté sera considérée comme en extension et par conséquent illégale, indépendamment de la position de la base arrière (spot arrière).

Exception: Les shoulder sits, les stunts en T et les stunts impliquant jusqu'à un demi-tour de la voltige où la voltige débute et termine sur la surface de performance et est seulement supportée par la taille ne requièrent pas de spotteur.

2. Un spotteur est requis pour chaque voltige dans un stunt au sol.

Clarification : Le spotteur, dans un stunt au sol, peut soutenir la taille de la voltige.

B. Hauteur des Stunts:

1. Les stunts à une jambe sont seulement permis au niveau de la taille.

Exception 1: Les stunts à une jambe à la hauteur des épaules (prep) sont permis, si la voltige est connectée à une personne sur la surface de performance, qui doit être une personne autre que la/les base(s) ou le spotteur. La connexion doit être main/bras à main/bras et doit être faite avant l'initiation du stunt à une jambe à la hauteur des épaules (prep).

Exception 2: Un shoulder stand avec une montée une jambe à la fois (walk-up) est permis dans le niveau Novice, si les deux mains de la voltige demeurent en contact

avec les deux mains de la base jusqu'à ce que les deux pieds de la voltige soient sur les épaules de la base.

2. Les stunts plus hauts que la hauteur des épaules ne sont pas permis. Un stunt ne peut pas passer par une position plus haute que le niveau des épaules.

Clarification: Amener la voltige plus haute que la tête des bases est interdit.

C. Les montées/transitions avec rotation twist :

1. Dans les stunts et les transitions impliquant une rotation twist, il est permis à la voltige de faire au maximum $\frac{1}{4}$ de tour ($\frac{1}{4}$ de twist) par rapport à la surface de performance.

Clarification: Dans une même séquence d'habiletés, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède $\frac{1}{4}$ de tour. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotations effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position, un prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair et défini, avec une voltige immobile, ils peuvent ensuite enchaîner le stunt avec une autre rotation.

Exception 1: Rebondir dans une position couchée ($\frac{1}{2}$ tour pour arriver sur le ventre) dans un stunt est permis dans le niveau Novice.

Exception 2: Une transition de type $\frac{1}{2}$ tour enroulé ($\frac{1}{2}$ wrap around) est permise dans le niveau Novice.

Exception 3: Jusqu'à un $\frac{1}{2}$ tour est permis si la voltige débute et termine sur la surface de performance et est seulement supportée par la taille. Cette transition ne requiert pas de spotteur supplémentaire.

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

Exception: Les leap frogs et toutes ses variations sont interdits dans le niveau Novice.

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

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

Clarification 1: Cette règle fait référence au torse (le milieu du corps) d'un athlète qui ne peut pas se déplacer par-dessus ou sous le torse d'un autre athlète. Ceci ne fait pas référence aux bras ni aux jambes.

Clarification 2: Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.

Exemple: Un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep)

n'est pas autorisé.

Exception: Un individu peut sauter par-dessus un autre individu.

G. Les attrapées en position écart (split) à une seule base sont interdites.

H. Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges sont interdits (ex : double cupie).

I. Les bases ne peuvent tenir aucun objet dans une main qui soutient la voltige.

Exception : Une base et une voltige peuvent partager un pompon lors d'un démontage à partir d'un thigh stand, d'un assis-épaule, d'un debout-épaule ou d'un prep.

Clarification: Une base peut passer à ou prendre un accessoire d'une voltige dans les stunts à la hauteur des épaules ou plus bas.

J. NIVEAU NOVICE – STUNTS MOUVEMENTS DE RELÂCHE

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

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

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

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

4. Les hélicoptères ne sont pas permis.

5. Une rotation twist dans le log roll n'est pas permise.

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

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

K. NIVEAU NOVICE – STUNTS INVERSIONS

1. Les inversions ne sont pas permises.

Clarification: Tous les athlètes inversés (la voltige) doivent garder un contact avec la surface de performance (voir les règlements de tumbling niveau Novice).

Exemple: Un équilibre au sol soutenu par d'autres athlètes n'est pas considéré un stunt, mais il s'agit d'une inversion légale.

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

Clarification: Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.

NIVEAU NOVICE - PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages de niveau Novice et sont permises jusqu'à deux personnes de hauteur.

Note: Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis dans les catégories du primaire.

- B. Le support primaire de la voltige doit être une base.

Clarification: À chaque fois que la voltige est relâchée (par ses bases) dans une transition de pyramide, elle doit soit atterrir en position cradle ou démonter sur la surface de performance. Elle ne peut pas être connectée à une voltige qui est soutenue au-dessus de la hauteur des épaules et doit suivre les règlements des démontages niveau Novice.

- C. Les stunts à deux jambes :

1. Les stunts à deux jambes en extension doivent être connectés à une voltige qui est à la hauteur des épaules ou plus bas et par une connexion main/bras seulement.

Ces stunts doivent respecter les conditions ci-dessous :

- a) La connexion doit être faite avant l'initiation du stunt à deux jambes en extension.
- b) La voltige à la hauteur des épaules, celle qui effectue la connexion, doit avoir les deux pieds dans les mains des bases.

Exception: La voltige n'a pas besoin d'avoir les deux pieds dans les mains des bases si elle est en shoulder sit, dead-man, assis-écart ou shoulder stand.

2. Les stunts à deux jambes en extension ne peuvent pas être supportés ou connectés à d'autres stunts en extension.

- D. Les stunts à une jambe :

1. Les stunts à une jambe à la hauteur des épaules doivent être connectés à au moins une personne qui est à la hauteur des épaules ou plus bas et par une connexion main/bras seulement.

Ces stunts doivent respecter les conditions ci-dessous :

- a) La connexion doit être faite avant l'initiation du stunt à une jambe à la hauteur des épaules.
- b) La voltige à la hauteur des épaules, celle qui effectue la connexion, doit avoir les deux pieds dans les mains des bases.

Exception: La voltige n'a pas besoin d'avoir les deux pieds dans les mains des

bases si elle est en shoulder sit, dead-man, assis-écart ou shoulder stand.

2. Les stunts à une jambe en extension ne sont pas permis.

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

Clarification: Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.

Exemple: Un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

NIVEAU NOVICE – DÉMONTAGES

Note: Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les voltiges sont relâchées pour atterrir en cradle, ou relâchées et assistées jusqu'à la surface de performance.

- A. Les démontages cradle de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.

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

Clarification 1: Les démontages cradles débutant/provenant d'une position accroupie, step-in ou load-in sont considérés comme des projections (de type turbo) et ne sont pas permis dans le niveau Novice.

Clarification 2: Tous les démontages cradles à partir du niveau de la taille sont interdits.

- C. Les démontages doivent retourner aux bases d'origine.

Clarification 1: Les démontages à la surface de performance doivent être assistés par soit une base d'origine et/ou un spotteur.

Exception: Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs) jusqu'à la surface de performance, sans aucune habileté supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous, sont les seuls démontages permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

Clarification 2: Un individu ne peut pas atterrir sur la surface de performance sans assistance à partir d'un stunt plus haut que le niveau de la taille.

- D. Seuls les démontages de style pop down et cradle ligne droite sont permis.

- E. Les démontages impliquant une rotation twist ($\frac{1}{4}$ de tour inclus) ne sont pas permis.

- F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous un démontage, et un démontage ne peut être projeté par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- G. Dans les pyramides, aucun démontage n'est permis des habiletés provenant de stunts plus hauts que le niveau des épaules.
- H. Aucun démontage de type salto, libre ou assisté, n'est permis.
- I. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- J. Lors des démontages, les voltiges ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases.
- K. Tous les types de tensions drops/rolls sont interdits.
- L. Dans les démontages cradle, la voltige ne peut tenir aucun objet fabriqué de matériel dur ou ayant des coins ou rebords tranchants.

NIVEAU NOVICE - PROJECTIONS

- A. Aucune projection n'est permise.

Clarification 1: Ceci inclut les projections turbos (aussi connus comme « accroupi/load in » ou « squish »).

Clarification 2: Tout cradle à partir du niveau de la taille est interdit.

RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

(Années scolaires 4 à 6, 6 à 9, 7 à 12 & 9 à 12)

NIVEAU INTERMÉDIAIRE – TUMBLING GÉNÉRAL

- A. Toute habileté de tumbling doit débuter et atterrir sur la surface de performance.

Clarification: L'athlète peut rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence de tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, l'athlète/voltige doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition des hanches au-dessus de la tête ou le stunt.

Exemple: Rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto arrière enfreindrait ce règlement pour les niveaux Débutants à Avancés. Une séparation claire entre la passe de tumbling et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également applicable si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.

- B. Le tumbling par-dessus, en dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire est interdit.

Clarification: Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre individu.

- C. Le tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire est interdit.

- D. Les plongeurs (dive rolls) sont permis.

Exception 1: Les plongeurs en position du cygne/arqué sont interdits.

Exception 2: Les plongeurs impliquant des rotations (twists) sont interdits.

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

- F. Aucune rotation n'est permise après un flic ouverture (Menichelli). Les pieds doivent être assemblés après l'exécution de l'élément avant de pouvoir tourner ou faire une rotation.

Exemple: Flic ouverture (Menichelli) > ½ tour est interdit.

NIVEAU INTERMÉDIAIRE – TUMBLING À L'ARRÊT

- A. Les saltos et habiletés aériennes (roue sans mains par exemple) sont interdits.

- B. Les séries de flics et les séries de sauts de mains ne sont pas permises.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Clarification: Un renversement arrière enchaîné d'un flic est permis.

- C. Les sauts immédiatement combinés avec le(s) flic(s)/saut(s) de mains sont interdits.

Exemple: Toe touch flic, flic toe touch ne sont pas permis.

- D. Aucune rotation twist n'est permise dans une habileté aérienne.

Exception: La rondade est permise.

NIVEAU INTERMÉDIAIRE – TUMBLING AVEC ÉLAN

- A. Les saltos et habiletés aériennes (roue sans mains par exemple) sont interdits.

- B. Les séries de flics et les séries de sauts de mains sont autorisées.

- C. Aucune rotation twist n'est permise dans une habileté aérienne.

Exception: La rondade est permise.

NIVEAU INTERMÉDIAIRE – STUNTS

- A. Spotteurs:

1. Un spotteur est requis pour chaque voltige soutenue au-dessus de la hauteur des épaules.

2. Un spotteur est requis pour chaque voltige dans un stunt au sol.

Clarification: Le spotteur, dans un stunt au sol, peut saisir la taille de la voltige.

- B. Hauteur des Stunts:

1. Un stunt à une seule base ou assisté à une seule base n'est pas permis dans les catégories du primaire.

2. Un stunt à une jambe plus haut que le niveau des épaules n'est pas permis. Un stunt à une jambe ne peut pas passer par une position plus haute que le niveau des épaules.

Clarification 1: Amener la voltige plus haute que la tête des bases est interdit.

Clarification 2: Si la base principale squat, descend sur ses genoux ou tente de diminuer la hauteur générale du stunt pendant qu'elle amène ses bras en extension (exclut les stunts au niveau du sol), cette habileté sera considérée comme en extension et par conséquent illégale, indépendamment de la position de la base arrière (spot arrière).

- C. Les montées/transitions avec rotation twist :

1. Dans les stunts et les transitions impliquant une rotation twist, il est permis à la voltige de faire au maximum une demi-rotation ($\frac{1}{2}$ tour) par rapport à la surface de performance.

Clarification 1 : Dans une même séquence d'habiletés, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède un ½ tour. Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotations effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position, un prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair et défini, avec une voltige immobile, ils peuvent ensuite enchaîner le stunt avec une autre rotation.

Exception: Une rotation twist assistée dans le log roll est permise, mais seulement si elle débute et termine en position cradle. Le log roll peut seulement être assisté par une base.

Clarification 2: Le log roll ne peut inclure aucun autre élément que la rotation (Ex: kick twist est interdit).

Clarification 3: Le log roll ne peut pas être assisté par une autre voltige.

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

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

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

Clarification 1: Cette règle fait référence au torse (le milieu du corps) d'un athlète qui ne peut pas se déplacer par-dessus ou sous le torse d'un autre athlète. Ceci ne fait pas référence aux bras ni aux jambes.

Clarification 2: Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.

Exemple: Un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

Exception : Un individu peut sauter par-dessus un autre individu.

G. Les attrapées en position écart (split) à une seule base sont interdites.

H. Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges sont interdits (ex : double cupie).

I. Les bases ne peuvent tenir aucun objet dans une main qui soutient la voltige.

Exception : Une base et une voltige peuvent partager un pompon lors d'un démontage à partir d'un thigh stand, d'un assis-épaule, d'un debout-épaule ou d'un prep.

Clarification: Une base peut passer à ou prendre un accessoire d'une voltige dans les stunts à la hauteur des épaules ou plus bas.

J. NIVEAU INTERMÉDIAIRE – STUNTS MOUVEMENTS DE RELÂCHE

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

1. Les mouvements de relâche ne sont pas permis, sauf ceux des démontages et des projections de niveau Intermédiaire.
2. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre ou dans une position inversée.
3. Les mouvements de relâche doivent retourner aux bases d'origine.
Clarification: Un individu ne peut pas atterrir sur la surface de performance sans assistance.
Exception: Voir démontage "C".
4. Les mouvements de relâche d'une position inversée à non inversée ne sont pas permis.
5. Les hélicoptères ne sont pas permis.
6. Un mouvement de relâche impliquant une rotation twist dans un log roll est permis pourvu qu'il commence et se termine en position cradle.
Clarification 1: Le log roll d'un stunt à une seule base doit avoir deux (2) attrapeurs. Le log roll d'un stunt à bases multiples doit avoir trois (3) attrapeurs.
Clarification 2: Le log roll ne peut pas être assisté par une autre voltige.
Clarification 3: Le log roll doit retourner aux bases d'origine et ne peut inclure aucun autre élément que la rotation. Exemple: kick twist est interdit.
7. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
8. Les mouvements de relâche ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.

K. NIVEAU INTERMÉDIAIRE – STUNTS INVERSIONS

1. Les transitions d'une inversion au niveau du sol à une position non inversée sont permises. Aucune autre inversion n'est permise.
Clarification: Tous les athlètes inversés doivent demeurer en contact avec la surface de performance à moins que la voltige soit levée directement à la position non inversée.
Exemple 1, légal: Une transition d'un équilibre fait au sol à un stunt non inversé tel qu'un shoulder sit est permis.
Exemple 2, illégal: Partir de la position cradle à un équilibre au sol ou d'une position sur le ventre à une roulade avant est interdit. (Inversions vers le bas)

- L. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles (les bases) sont placées dans une position de pont ou une position inversée.

Clarification: Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.

NIVEAU INTERMÉDIAIRE – PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages de niveau Intermédiaire et sont permises jusqu'à deux personnes de hauteur.

Note: Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis dans les catégories du primaire.

- B. Le support primaire de la voltige doit être une base.

Clarification: À chaque fois que la voltige est relâchée (par ses bases) dans une transition de pyramide, elle doit soit atterrir en position cradle ou démonter sur la surface de performance. Elle ne peut pas être connectée à une voltige qui est soutenue au-dessus de la hauteur des épaules et doit suivre les règlements des démontages niveau Intermédiaire.

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

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

Clarification: Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.

Exemple: Un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

- E. Les stunts à une jambe en extension :

1. Doivent être connectés à minimum une voltige qui est à la hauteur des épaules ou plus bas et par une connexion main/bras seulement. La main/bras de la voltige en extension doit être connectée, et doit demeurer connectée, à la main/bras de l'autre voltige.
2. La connexion doit être faite avant l'initiation du stunt à une jambe en extension.
3. La voltige à la hauteur des épaules, celle qui effectue la connexion, doit avoir les deux pieds dans les mains des bases.

Exception: La voltige n'a pas besoin d'avoir les deux pieds dans les mains des bases si elle est en shoulder sit, dead-man, assis-écart ou shoulder stand.

NIVEAU INTERMÉDIAIRE – DÉMONTAGES

Note: Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les voltiges sont relâchées pour atterrir en cradle, ou relâchées et assistées jusqu'à la surface de performance.

- A. Les démontages cradle de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- B. Les démontages cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux (2) attrapeurs en plus d'un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- C. Les démontages doivent retourner aux bases d'origine.
 Clarification 1: Les démontages à la surface de performance doivent être assistés par soit une base d'origine et/ou un spotteur.
 Exception: Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs) jusqu'à la surface de performance, sans aucune habileté supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous, sont les seuls démontages permis qui ne nécessitent pas d'assistance.
 Clarification 2: Un individu ne peut pas atterrir sur la surface de performance sans assistance à partir d'un stunt plus haut que le niveau de la taille.
- D. Seuls les démontages pop down, cradle en ligne droite et cradle $\frac{1}{4}$ de tour sont permis.
- E. Tout démontage excédant un quart ($\frac{1}{4}$) de tour est interdit. Aucune autre position lors du démontage n'est permise.
 Exemple: Toe touch, groupé ou pike n'est pas autorisé.
- F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous un démontage, et un démontage ne peut être projeté par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- G. Dans les pyramides, un démontage cradle d'un stunt à une jambe en extension est permis.
- H. Aucun démontage de type salto, libre ou assisté, n'est permis.
- I. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- J. Lors des démontages, les voltiges ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases.
- K. Tous les types de tensions drops/rolls sont interdits.
- L. Dans les démontages cradle, la voltige ne peut tenir aucun objet fabriqué de matériel dur ou ayant des coins ou rebords tranchants.

NIVEAU INTERMÉDIAIRE – PROJECTIONS

- A. Un maximum de quatre (4) bases est autorisé. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut l'assister dans sa préparation/montée.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

- B. Les projections doivent être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être attrapée en position cradle par minimum trois (3) bases d'origine, dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules. Les bases doivent être immobiles durant la projection.
Exemple: Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer.
- C. Les projections salto, twist, inversée ou qui se déplacent intentionnellement (projection de groupe à groupe) sont interdites.
- D. La voltige doit avoir les deux pieds dans/sur les mains des bases lorsque la projection est initiée.
- E. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus, sous ou à travers une projection et aucune projection ne peut être lancée par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- F. Les seules projections permises sont les lancées en ligne droite.
Clarification: Une position arquée exagérée de la voltige ne serait pas considérée comme une ligne droite et donc, serait illégale.
- G. Durant une projection ligne droite, la voltige peut faire plusieurs mouvements de bras (Exemple: La voltige peut donner un bec, faire un signe de la main, etc.). Par contre, la voltige doit garder ses jambes collées et son corps doivent demeurer en ligne droite.
- H. Les voltiges dans les projections ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les unes avec les autres et doivent être libérées de tout contact d'une base et/ou une autre voltige.
- I. Une seule voltige par groupe de stunt/projection est autorisée.
- J. La voltige ne doit pas tenir d'objets (pancartes, pompons, etc.) lors d'une projection.

RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU MÉDIAN

(Années scolaires 6 à 9, 7 à 12 & 9 à 12))

NIVEAU MÉDIAN – TUMBLING GÉNÉRAL

- A. Toute habileté de tumbling doit débuter et atterrir sur la surface de performance.

Clarification: L'athlète peut rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence de tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, l'athlète/voltige doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition des hanches au-dessus de la tête ou le stunt.

Exemple: Rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto arrière enfreindrait ce règlement pour les niveaux Débutants à Avancés. Une séparation claire entre la passe de tumbling et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également applicable si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.

- B. Le tumbling par-dessus, en dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire est interdit à moins que l'accessoire soit un équipement mobile pour les athlètes avec besoins spéciaux.

Clarification: Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre individu.

- C. Le tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire est interdit.

- D. Les plongeurs (dive rolls) sont permis.

Exception 1: Les plongeurs en position du cygne/arqué sont interdits.

Exception 2: Les plongeurs impliquant des rotations (twists) sont interdits.

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

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

NIVEAU MÉDIAN – TUMBLING À L'ARRÊT

- A. Les saltos à l'arrêt sont interdits.

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

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

B. Les séries de flics et les séries de sauts de mains sont permises.

C. Aucune rotation twist n'est permise dans une habileté aérienne.

Exception: La rondade est permise.

NIVEAU MÉDIAN – TUMBLING AVEC ÉLAN

A. Les saltos :

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

Exemples d'éléments illégaux: les saltos tels que : X-out, salto arrière tendu, salto arrière tendu step out, tempo, salto arrière carpé, saut de mains aérien et arabian.

2. Il est permis de faire d'autres habiletés, qui ont un support d'une/deux main(s) sur le sol, avant d'effectuer la rondade ou la rondade flic.

Exemple: Les sauts de main et les renversements avant enchaînés d'une rondade flic salto arrière sont permis.

3. Les roues enchaînées d'un salto groupé et/ou roues flics salto arrière ne sont pas permises.

4. Les roues sans main, les saltos avant avec élan et les $\frac{3}{4}$ de salto avant ($\frac{3}{4}$ front flips) sont permis.

Clarification: Un saut de mains (ou n'importe laquelle habileté de tumbling) enchaîné d'un salto avant est interdit.

B. Aucune habileté de tumbling n'est permise après un salto ou une roue sans main.

Clarification: S'il y a du tumbling après un salto ou une roue sans main, afin de séparer clairement les deux (2) passes de tumbling, il doit y avoir au moins un pas de fait avant de débiter la prochaine habileté de tumbling. Faire une ouverture (step-out) après un salto est considérée comme une continuité de la même passe. L'athlète doit prendre un pas additionnel après un salto ouverture. Par contre, si l'athlète finit son élément avec les deux (2) pieds ensemble, alors un seul pas est nécessaire pour créer une nouvelle passe de tumbling.

C. Aucune rotation twist n'est permise dans une habileté aérienne.

Exception 1: La rondade est permise.

Exception 2: Les roues sans main sont permises.

NIVEAU MÉDIAN – STUNTS

A. Spotteurs:

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

1. Un spotteur est requis pour chaque voltige soutenue au-dessus de la hauteur des épaules.
- B. Hauteur des Stunts:
1. Les stunts à une jambe en extension sont permis.
- C. Les montées/transitions avec rotation twist :
1. Dans les stunts et les transitions impliquant une rotation twist, il est permis à la voltige de faire au maximum une rotation (1 twist) par rapport à la surface de performance. Clarification: Dans une même séquence d'habiletés, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède un tour (1 twist). Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotations effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position, un prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair et défini, avec une voltige immobile, ils peuvent ensuite enchaîner le stunt avec une autre rotation.
 2. Les montées/transitions impliquant un twist doivent provenir et arriver à la hauteur des épaules (prep) ou plus bas seulement. Exemple: Une montée twist (full up) jusqu'à une position en extension est interdite.
 3. Lorsque la transition twist va jusqu'en extension ou que la transition provient d'une position en extension, il est permis à la voltige de faire au maximum une demi-rotation twist ($\frac{1}{2}$ tour). Clarification: Dans une même séquence d'habiletés, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède un demi-tour ($\frac{1}{2}$ tour).
- D. Durant les transitions, au moins une base doit demeurer en contact avec la voltige. Exception: Voir les mouvements de relâche pour le niveau Médian.
- E. Aucun salto libre n'est permis dans les stunts et les transitions.
- F. Aucun stunt, pyramide ou individu ne peut se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt, pyramide ou individu séparé.
- Clarification 1: Cette règle fait référence au torse (le milieu du corps) d'un athlète qui ne peut pas se déplacer par-dessus ou sous le torse d'un autre athlète. Ceci ne fait pas référence aux bras ni aux jambes.
- Clarification 2: Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Exemple: Un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

Exception: Un individu peut sauter par-dessus un autre individu.

G. Les attrapées en position écart (split) à une seule base sont interdites.

H. Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges doivent avoir un spotteur pour chaque voltige (ex : double cupie).

I. Les voltiges en extension à une jambe ne peuvent pas être connectées à d'autres voltiges en extension.

J. Les bases ne peuvent tenir aucun objet dans une main qui soutient la voltige.

Exception : Une base et une voltige peuvent partager un pompon lors d'un démontage à partir d'un thigh stand, d'un assis-épaule, d'un debout-épaule ou d'un prep.

Clarification: Une base peut passer à ou prendre un accessoire d'une voltige dans les stunts à la hauteur des épaules ou plus bas.

K. NIVEAU MÉDIAN – STUNTS MOUVEMENTS DE RELÂCHE

1. Les mouvements de relâche sont permis, mais ils ne peuvent pas aller plus haut que le niveau des bras en extension.

Clarification: Si le mouvement de relâche dépasse le niveau des bras des bases en extension, il sera considéré comme une projection et/ou un démontage et doit suivre les règlements des projections et/ou démontages appropriés au niveau. Pour déterminer la hauteur du mouvement de relâche, au point de relâche le plus haut, la distance entre les hanches de la voltige et les bras des bases en extension sera utilisée pour déterminer la hauteur du mouvement de relâche. Si cette distance est plus grande que la longueur des jambes de la voltige, ce sera considéré comme une projection ou un démontage et doit suivre les règlements des projections et démontages appropriés au niveau.

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

3. Les mouvements de relâche doivent débuter au niveau de la taille ou plus bas et doivent être attrapés à la hauteur des épaules ou plus bas.

4. Les mouvements de relâche qui n'atterrissent pas dans une position verticale doivent avoir 3 attrapeurs pour un stunt à bases multiples et 2 attrapeurs pour les stunt à une seule base.

5. Il est permis d'effectuer une (1) seule habileté/truc et aucune rotation twist (0 twist) dans les mouvements de relâche. Seules les habiletés exécutées pendant le

mouvement de relâche comptent. Conséquemment, arriver immédiatement dans une figure ne compte pas comme une habileté.

Exception: Il est permis de faire jusqu'à une rotation dans un log roll et il doit atterrir en position cradle ou dans une position du corps à plat, couchée ou horizontale (ex : dead man ou sur le ventre).

Clarification: Le log roll d'un stunt à une seule base doit avoir 2 attrapeurs. Le log roll d'un stunt à bases multiples doit avoir 3 attrapeurs.

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

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

Exception 1: Voir règlement C des démontages de niveau Médian.

Exception 2: Démontage à partir d'un stunt à seule base avec plusieurs voltiges (ex : double cupie).

7. Les hélicoptères ne sont pas permis.

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

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

10. Les voltiges dans les mouvements de relâche séparés ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les unes avec les autres.

Exception: Démontage à partir d'un stunt à seule base avec plusieurs voltiges (ex : double cupie).

L. NIVEAU MÉDIAN – STUNTS INVERSIONS

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

Exception: Dans un stunt à bases multiples, une roulade suspendue qui arrive en position cradle, en position accroupie, en position couchée dans un stunt à la hauteur des épaules ou sur la surface de performance est permis. La roulade suspendue doit être soutenue par deux mains. Chaque main (les deux mains) de la voltige doit être connectée à chaque main (les deux mains) de la (des) base(s).

2. Les inversions sont limitées à ½ rotation twist (½ tour) pour les stunts se terminant en extension et à une (1) rotation twist pour les stunts se terminant au niveau des épaules ou plus bas.

Exception: Dans un stunt à bases multiples, où la voltige effectue une roulade avant suspendue, il est permis à la voltige de faire jusqu'à 1 rotation twist (voir exception du #1 ci-dessus).

3. La roulade avant suspendue qui excède plus d'un demi-tour doit atterrir en cradle.

Exception: Dans un stunt à bases multiples, il n'est pas permis d'effectuer une rotation impliquant un twist lorsque la voltige fait une roulade arrière suspendue.

4. Les inversions qui se dirigent vers le bas, sont seulement permises au niveau de la taille et doivent être assistées par un minimum de 2 bases/attrapeurs positionnées du niveau de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules. La voltige doit demeurer en contact avec une des bases d'origine.

Clarification 1: Le stunt ne peut pas passer à la hauteur des épaules et ensuite s'inverser sous la hauteur des épaules (le momentum de la voltige qui descend est la priorité numéro un).

Clarification 2: Les attrapeurs doivent physiquement toucher la voltige de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules.

Clarification 3: Les stunts à 2 jambes où la voltige se replie sur elle-même en position carpée (la crêpe/pancake) ne sont pas permis dans le niveau Médian.

5. Les inversions qui se dirigent vers le bas, ne peuvent se toucher/entrer en contact les unes avec les autres.

- M. Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles (les bases) sont placées dans une position de pont ou une position inversée.

Clarification: Une personne se tenant debout sur le sol n'est pas considérée comme une voltige.

NIVEAU MÉDIAN – PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages de niveau Médian et sont permises jusqu'à deux personnes de hauteur.

Note: Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis dans les catégories du primaire.

- B. Le support primaire de la voltige doit être une base.

Exception: Voir les mouvements de relâche des pyramides de niveau Médian.

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

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

Clarification: Une voltige ne peut pas passer par-dessus ou sous le torse d'une autre personne, et ce, même si le stunt ou la pyramide est séparé ou pas.

Exemple: Un shoulder sit qui se déplace en dessous d'un stunt à la hauteur des épaules (prep) n'est pas autorisé.

- E. Une montée/transition twist qui se termine en extension, impliquant jusqu'à un (1) twist, est permise si la voltige est connectée à UNE voltige qui est à la hauteur des épaules ou plus bas ET à au moins une base. La connexion avec la voltige à la hauteur des épaules ou plus bas doit être une connexion main/bras à main/bras seulement. La connexion doit être faite avant d'initier l'habileté et la voltige doit demeurer connectée durant toute la transition. Une connexion main/bras n'inclut pas l'épaule.

F. NIVEAU MÉDIAN – PYRAMIDES MOUVEMENTS DE RELÂCHE

Toute habileté légale sous mouvements de relâche de pyramides niveau Médian, demeure légale si l'habileté reste en contact avec une (1) base ET deux (2) voltiges. Chaque fois qu'une voltige est relâchée de ses bases durant les transitions de pyramide et qu'elle ne respecte pas les quatre (4) règlements ci-dessous, la voltige devra atterrir en position cradle ou démonter sur la surface de performance et suivre les règlements des démontages niveau Médian.

1. Durant une transition de pyramide, la voltige peut passer plus haut que deux personnes de hauteur lorsqu'elle est en contact physique directe avec minimum deux (2) connexions à la hauteur des épaules (prep level) ou plus bas.
Le contact doit être maintenu avec les mêmes personnes pendant toute la transition.
Clarification 1: Les montées/transitions twists sont autorisées jusqu'à une (1) rotation twist si la voltige est connectée à au moins deux voltiges, à la hauteur des épaules et plus bas, avec des connexions main/bras. La connexion doit être faite avant l'initiation de l'habileté et doit rester en contact pendant l'habileté. Clarification 2: Dans les pyramides mouvements de relâche de niveau Médian, il est permis d'incorporer des mouvements de relâche de stunt où le contact est maintenu avec une autre voltige si les mouvements de relâche respectent les règlements des stunts mouvements de relâche niveau Médian ou des démontages niveau Médian.
2. La voltige doit demeurer en contact directe avec minimum deux (2) personnes différentes à la hauteur des épaules (prep level) ou plus bas. Une de ces deux

connexions doit être une connexion main/bras à main/bras ou main/bras à pied/tibia (sous le genou).

Clarification 1: Les mouvements de relâche dans les pyramides doivent être connectés par deux (2) personnes et sur deux (2) côtés différents (côté droit et gauche ou côté gauche et arrière, etc.). Une voltige doit être soutenue/connectée par deux (2) de ses quatre (4) côtés du corps de la voltige (avant, arrière, droite, gauche).

Clarification 2: Deux personnes qui soutiennent du même côté n'est pas permis.

Clarification 3: Un contact doit être fait entre la voltige et une base sur la surface de performance AVANT que le contact avec les personnes effectuant les connexions (les autres voltiges) soit relâché.

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

Clarification: La transition doit être continue.

4. Ces types de transitions ne peuvent pas inclure un changement de bases.
5. Ces types de transitions doivent être attrapées par minimum deux (2) attrapeurs (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur) et doivent respecter les conditions ci-dessous :
 - a) Ces deux personnes/attrapeurs doivent être en position stationnaire/ immobile.
 - b) Ces deux personnes/attrapeurs doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.
6. Les mouvements de relâche ne peuvent pas être soutenus/connectés à des voltiges qui sont plus hautes que la hauteur des épaules.

G. NIVEAU MÉDIAN – PYRAMIDES INVERSIONS

1. Les inversions dans les pyramides doivent suivre les règlements des stunts inversions du niveau Médian.
2. Une voltige peut passer par une position inversée, pendant une transition de pyramide, si elle demeure en contact directe avec au moins une base qui a les deux pieds au sol ET une voltige à la hauteur des épaules ou plus bas. La voltige doit demeurer connectée à la base et à l'autre voltige tout le long de la transition. La base qui demeure en contact avec la voltige peut tendre ses bras en extension lors de la transition, si l'élément débute et se termine dans une position à la hauteur des épaules ou plus bas.

Exemple d'habileté légale: Une voltige couchée sur le dos en position jambes écartées (flat back split), qui effectue une roulade arrière afin de revenir dans une position de départ (accroupi ou pied au sol) est permis, même si la base tend ses bras en extension

durant la position inversée.

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

H. NIVEAU MÉDIAN – PYRAMIDES MOUVEMENTS DE RELÂCHE AVEC INVERSIONS SOUTENUES

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

NIVEAU MÉDIAN – DÉMONTAGES

Note: Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les voltiges sont relâchées pour atterrir en cradle, ou relâchées et assistées jusqu'à la surface de performance.

- A. Les démontages cradle de stunts à une seule base doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- B. Les démontages cradles de stunts à bases multiples doivent avoir deux (2) attrapeurs en plus d'un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, de la taille jusqu'à la région des épaules afin de protéger la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- C. Les démontages doivent retourner aux bases d'origine.

Clarification 1: Les démontages à la surface de performance doivent être assistés par soit une base d'origine et/ou un spotteur.

Exception: Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs) jusqu'à la surface de performance, sans aucune habileté supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous, sont les seuls démontages permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

Clarification 2: Un individu ne peut pas atterrir sur la surface de performance sans assistance à partir d'un stunt plus haut que le niveau de la taille.

- D. Seuls les démontages de type pop down, cradle en ligne droite et cradle $\frac{1}{4}$ de tour sont permis de tout stunt à une jambe.
- E. Les démontages cradle twist sont permis jusqu'à maximum $1\frac{1}{4}$ de rotation ($1\frac{1}{4}$ tour) de tous les stunts à deux (2) jambes.

Clarification: Un démontage cradle twist à partir d'un « faux » cupie (plateforme) n'est pas permis. Ce stunt n'est pas considéré comme un stunt à deux jambes.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

- F. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou sous un démontage, et un démontage ne peut être projeté par-dessus, sous ou à travers des stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- G. Dans les démontages de stunts à deux jambes, il est possible d'exécuter une (1) habileté/truc.
- H. Tout démontage impliquant une habileté (Exemple: twist, toe touch), d'un stunt au niveau des épaules ou au-dessus, doit être attrapé en position cradle.
- I. Aucun démontage de type salto libre n'est permis.
- J. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- K. Lors des démontages, les voltiges ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases.
- L. Tous les types de tensions drops/rolls sont interdits.
- M. Dans les démontages cradle d'un stunt à seule base avec plusieurs voltiges (ex : double cupie), il doit y avoir deux attrapeurs pour chacune des voltiges. Ces attrapeurs et bases doivent être en position stationnaire/immobile avant l'initiation du démontage.
- N. Les démontages à partir d'une position inversée sont interdits.
- O. Dans les démontages cradle, la voltige ne peut tenir aucun objet fabriqué de matériel dur ou ayant des coins ou rebords tranchants.

NIVEAU MÉDIAN – PROJECTIONS

- A. Un maximum de quatre (4) bases est autorisé. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut l'assister dans sa préparation/montée.
- B. Les projections doivent être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être attrapée en position cradle par minimum trois (3) bases d'origine, dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules. Les bases doivent être immobiles durant la projection.
Exemple: Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer.
- C. Les projections salto, inversée ou qui se déplacent intentionnellement (projection de groupe à groupe) sont interdites.
- D. La voltige doit avoir les deux pieds dans/sur les mains des bases lorsque la projection est initiée.
- E. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus, sous ou à travers une projection et aucune projection ne peut être lancée par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.

- F. Durant les projections, jusqu'à maximum une (1) habileté est permise. Lors des projections impliquant un twist, il est permis d'exécuter au maximum $1\frac{1}{4}$ de rotation ($1\frac{1}{4}$ twist).
- Exemple 1, légal: Toe-touch, boule X, carpé, pretty-girl.
- Exemple 2, illégal: Switch kick, pretty girl kick, kick twist, double toe touch.
- Clarification: La position arquée (arch) ne compte pas comme une habileté.
- Exception: Boule X est permis dans ce niveau.
- G. Lors des projections impliquant un twist, aucun autre élément que la rotation n'est permis.
- Exemple: Kick twist, $\frac{1}{2}$ tour toe touch sont interdits.
- H. Les voltiges dans les projections ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les unes avec les autres.
- I. Une seule voltige par groupe de stunt/projection est autorisée.
- J. La voltige ne doit pas tenir d'objets (pompons, pancartes, etc.) lors d'une projection.

RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU AVANCÉ

(Règles approuvées par l'AACCA et la NFHS, Années scolaires 9 à 12,
Postsecondaire)

NIVEAU AVANCÉ – TUMBLING GÉNÉRAL

- A. Faire du tumbling par-dessus, sur ou sous un stunt, une personne ou un accessoire est interdit.

Rebondir par-dessus un stunt, une personne ou un accessoire est interdit.

Exception 1: Le tumbling non-aérien par-dessus une personne ou un objet est permis.

Clarification: Il est permis de faire des roues, des roulades et des renversements avec des pompons dans les mains ou de les faire par-dessus une personne.

Exception 2: Il est permis de faire des roues sans mains et des saltos arrière sur place (à l'arrêt) avec des pompons dans les mains.

Clarification: Faire un flic avec des pompons est interdit.

- B. Un salto qui atterrit dans un stunt ou en position cradle est interdit.

Exemple: Rondade flic, puis un cognement ou un contact d'une base ou d'un bracer directement dans un salto arrière enfreindrait cette règle pour les divisions Débutant - Avancé. Une séparation claire du tumbling au stunt est nécessaire pour rendre cela légal. Attraper le rebond puis plonger pour créer l'initiation de la rotation est légal. Ce serait également vrai si vous veniez d'un flic sur place (à l'arrêt) sans rondade.

Clarification: Une passe de tumbling qui se termine avec un salto arrière qui atterrit en position cradle n'est pas permise. Toutefois, rebondir d'un flic jusqu'à une position cradle est autorisé.

- C. Les atterrissages des sauts doivent d'abord être absorbés par au moins un pied.

Clarification: Un saut écart (toe touch) qui atterrit sur les fesses, les genoux, le ventre (push-up) ou qui atterrit les deux pieds vers l'arrière est interdit.

- D. Tomber directement au sol (Drop), dans une position sur les genoux, sans d'abord avoir absorbé du poids avec les mains est interdit.

- E. Tomber directement au sol (Drop) dans une position sur le ventre (ex : Push-up/Pompe) est interdit.

- F. Les habiletés aériennes, qui n'impliquent pas de rotation des hanches par-dessus la tête, ne peuvent pas sauter vers l'arrière, sur le dos, les épaules et les mains, à partir d'une position debout ou en squat.

Clarification: Ce règlement réfère au mouvement de style Kickup/Rubberband.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

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

NIVEAU AVANCÉ - TUMBLING À L'ARRÊT/TUMBLING AVEC ÉLAN

- A. Les plongeurs (dive rolls) sont interdits.
- B. Les saltos avec plus d'une (1) rotation sont interdits.
- C. Les rotations twist avec plus d'une (1) rotation sont interdites.
- D. Un $\frac{3}{4}$ de salto avant qui atterrit sur les fesses ou sur les genoux est interdit.

NIVEAU AVANCÉ - STUNTS

- A. Un spotteur est requis pour les stunts statiques en extension où le poids de la voltige est supporté par la ou les bases,
Exception: Les stunts de type Show & Go, où la voltige n'est pas en position statique en extension, ne requièrent pas de spotteur.
- B. Un spotteur est requis pour les stunts au niveau des épaules à une seule base dans lesquels le pied ou les pieds de la voltige sont dans les mains de la base et pour les lancers toss à debout-épaule à une seule base.
Clarification: Ce spotteur peut aider à tenir sous la plante du pied.
- C. Dans les stunts où un spotteur est requis, les spotteurs:
 - 1. Dans les stunts à une seule base en extension, les spotteurs ne peuvent pas tenir sous le talon ou sous la plante du pied de la voltige. Ils peuvent tenir la cheville de la voltige et/ou le poignet de la base ou une combinaison de ceux-ci.
 - 2. Ne peuvent pas tenir d'objets dans leurs mains.
 - 3. Ne peuvent pas avoir leurs mains derrière leur dos.Note: Voir «Spotteur» dans le glossaire pour des règles plus spécifiques concernant les spotteurs.
- D. Un participant ne peut pas se déplacer sous un stunt ou pyramide excepté s'il aide à construire, stabiliser ou à démonter ce stunt ou pyramide.
- E. La voltige ne peut pas se déplacer par-dessus une autre personne à partir d'une lancée Coed (Quick Toss) ou d'une projection.
- F. La base de tout stunt en extension doit avoir les deux pieds en contact direct avec la surface de performance.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

- G. Les bases ne peuvent tenir aucun objet dans une main qui soutient la voltige.
Exception : Une base et une voltige peuvent partager un pompon lors d'un démontage à partir d'un thigh stand, d'un assis-épaule, d'un debout-épaule ou d'un prep.
Clarification: Une base peut passer à ou prendre un accessoire d'une voltige dans les stunts à la hauteur des épaules ou plus bas.
- H. Il est permis, dans les transitions de stunt, d'effectuer des grands écarts suspendus à condition de respecter les règlements ci-dessous:
1. La voltige doit avoir les deux (2) mains en contact continu avec une personne qui assume le rôle de poteau ou avec les mains des deux bases OU;
 2. Pendant les transitions jusqu'à la position grand écart, il est permis de ne pas avoir un contact continu main à main à condition de respecter ce qui suit :
 - a. Il y a un total de trois (3) bases qui supportent la voltige.
 - b. Au moins deux (2) des bases doivent soutenir sous les jambes de la voltige. La troisième personne peut supporter la voltige sous ses jambes ou être en contact avec ses mains.
 - c. La voltige doit avoir les deux mains en contact avec les bases durant la partie grand écart de la transition.
- I. Les assis-écart en extension à deux bases (Double Based Extended Straddle Lifts) doivent avoir une personne qui assume le rôle de poteau ou un spotteur supplémentaire derrière la voltige. (position similaire au Prep (Double-Based Elevator/Extension Prep)).
- J. Les stunts à une seule base, où la voltige est en position parallèle au sol et les bras de la base sont en extension, doivent avoir un spotteur en position continue au niveau de la tête et des épaules de la voltige.
Exemple: Bird, T sur le côté, dead-man à une base, etc.
- K. Une voltige peut se déplacer d'une position verticale à une position horizontale (le corps droit ou en position cradle) à condition que les règlements suivants soient respectés:
1. La voltige demeure en contact avec au moins une base d'origine, une personne qui assume le rôle de poteau ou un spotteur.
 2. Au moins deux (2) attrapeurs et/ou bases attrapent le haut du corps de la voltige.
 3. Lorsque les attrapeurs ne sont pas les bases d'origine, ils doivent demeurer près des bases d'origine et être en position avant le mouvement vers l'horizontal.

4. Lorsque les attrapeurs ne sont pas les bases d'origine et que la voltige débute le mouvement ou passe par la position en extension, au moins trois (3) attrapeurs sont requis.
- L. Dans un stunt à une seule base, la base ne peut pas être le support principal de deux voltiges en extension.
- Exception: Les double cupies sont permis.
- Clarification: S'ils sont démontés en cradle, il doit y avoir trois (3) personnes pour chaque voltige attrapée en position cradle.
- M. Un stunt de style balançoire est permis à condition de respecter les règles ci-dessous:
1. Un mouvement vers le bas est seulement autorisé à partir d'en dessous du niveau des épaules.
 2. La voltige a le visage vers le haut.
 3. La voltige débute à partir de la surface de performance ou dans un stunt sous le niveau des épaules.
- N. Une voltige ne doit pas être dans une position suspendue visage vers le bas entre des bases sur lesquelles son torse est suspendu sous leurs bras et jambes.
- O. Les attrapées écarts à une seule base sont interdites.
- P. Les tension rolls/drops sont interdits.
- Q. NIVEAU AVANCÉ – STUNTS MOUVEMENTS DE RELÂCHE
1. À moins que ce soit mentionné ci-dessous, un mouvement de relâche dans un stunt doit soit atterrir en position cradle ou être connecté à au moins une (1) personne.
Exception: Les Switchs-up jusqu'au même groupe de stunts sont permis.
 2. Les inversions peuvent être relâchées en respectant les règles suivantes et à condition qu'il y ait un spotteur:
 - a. Démontages non-inversés n'effectuant pas plus d'une demi-rotation twist ($\frac{1}{2}$ twist).
 - b. Montées (Loading positions) sous la hauteur des épaules (prep level) n'effectuant pas plus d'une demi-rotation twist ($\frac{1}{2}$ twist).
 - c. Stunts non-inversés à n'importe hauteur n'effectuant pas plus d'un quart de rotation twist ($\frac{1}{4}$ twist).
 3. Les projections de type Hélicoptères sont permises et doivent respecter les règles suivantes:
 - a. La voltige effectue un maximum d'un demi-tour (180 degrés).

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

- b. Quatre bases doivent être en position durant toute la transition.
 - c. Il doit y avoir une base de située au niveau de la tête et les épaules de la voltige lors de l'initiation de la projection ainsi qu'à l'attrapée.
 - d. Les bases ne peuvent pas changer de position pendant le relâchement de la voltige.
 - e. La voltige doit débiter et terminer le mouvement en regardant vers le haut (visage vers le haut et non pas vers le sol).
 - f. La voltige ne peut pas exécuter d'habileté impliquant une rotation twist.
4. Un log roll est permis à condition qu'il n'implique pas plus d'une rotation complète et que la voltige ne soit pas en contact avec une autre voltige qui soit également relâchée. Les conditions supplémentaires ci-dessous doivent également être respectées:
- a. Dans un log roll à une seule base, la voltige doit effectuer sa rotation en direction de sa base et débiter et terminer la transition dans une position avec le visage vers le haut.
 - b. Dans un log roll à bases multiples, la voltige doit débiter et terminer la transition dans une position avec le visage vers le haut ou vers le bas.
5. Une voltige supportée, dans une position verticale, à la hauteur des épaules ou plus bas peut être relâchée pour atterrir dans un stunt à n'importe quelle hauteur à condition que la voltige demeure dans une position verticale et n'effectue pas plus d'une rotation et un quart ($1\frac{1}{4}$ twist). Les relâchements verticaux depuis une position en extension ne doit pas effectuer plus d' $\frac{1}{4}$ de rotation twist.
6. Une voltige supportée, dans une position horizontale, à la hauteur des épaules (ou plus bas) ou en position cradle, peut être relâchée pour atterrir dans un stunt à n'importe quelle hauteur à condition que la voltige n'effectue pas plus d'un quart de rotation ($\frac{1}{4}$ twist).

R. NIVEAU AVANCÉ – INVERSIONS

Les inversions sont des stunts ou des pyramides dans lesquelles la voltige est positionnée de façon à ce que ses épaules soient sous sa taille. À moins que ce soit spécifiquement indiqué dans cette section des règlements, une voltige ne peut pas être dans une position inversée.

Exemple: Les projections panier avec roulade ne sont pas permises dans cette section, et sont donc interdits.

1. Une voltige en position inversée peut passer par la position en extension, mais ne peut pas commencer ni terminer, prendre une pause ou un arrêt dans une position statique en extension.
2. Dans les inversions où la base du support débute et reste sous la hauteur des épaules, au moins une personne doit maintenir un contact avec la voltige jusqu'à ce que celle-ci ne soit plus inversée ou que ses mains soient sur la surface de performance.
3. Dans les inversions où la base du support débute à ou passe par la hauteur des épaules:
 - a. Au moins deux (2) personnes sur la surface de performance doivent être en position pour protéger la tête et le cou de la voltige.
 - b. Si attrapé en cradle, load ou en stunt par des attrapeurs qui ne sont pas les bases initiales, les nouveaux attrapeurs sont en place et ne doivent pas être impliqués dans aucune autre habileté lorsque la transition est initiée.
 - c. À partir d'un stunt à la hauteur des épaules ou plus haut, la voltige ne peut pas aller directement à la position inversée sur la surface de performance.
4. Une voltige inversée ne peut pas tenir d'objets (pompons, pancartes, etc.) dans ses mains.

Exception: Durant une transition, d'une position inversée sur la surface de performance jusqu'à un stunt non-inversé ou depuis une position sur le ventre sous la hauteur des épaules jusqu'à un démontage en roulade avant, la voltige peut tenir des objets.
5. Un stunt qui effectue une roulade vers le bas avec élan (Swing Roll Down stunt) n'est pas permis.

NIVEAU AVANCÉ – PYRAMIDES

- A. Les pyramides doivent suivre les règlements des stunts et démontages de niveau Avancé.
- B. La voltige d'une pyramide doit recevoir le support principal d'une base ou être connectée à un bracer qui est sur une base.
- C. Un bracer ne peut pas supporter la majorité du poids d'une voltige.
- D. Dans les pyramides où un stunt en extension est connecté à un autre stunt en extension, la connexion ne doit pas être main/bras à jambe/tibia.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

- E. Un participant ne peut pas se déplacer par-dessus ou sous un autre stunt ou pyramide, excepté s'il aide à construire, stabiliser ou démonter ce stunt ou pyramide.
- F. Si une personne, dans une pyramide, est utilisée pour tenir le pied/la jambe d'un stunt en extension, cette personne ne doit pas supporter la majorité du poids de la voltige.
Clarification: Pour le démontrer, le pied/jambe qui est connecté doit être au niveau du genou (ou plus haut) de la jambe d'appui.
- G. Les pyramides suspendues doivent avoir un spotteur en position continue pour chaque shoulder stand qui suspend une autre personne. Les pyramides suspendues ne peuvent pas tourner.
- H. NIVEAU AVANCÉ – PYRAMIDES MOUVEMENTS DE RELÂCHE

Dans les transitions de pyramides, les mouvements de relâche sont permis à condition de respecter les règles ci-dessous:

1. Les habiletés exécutées avant et après le mouvement de relâche doivent être légales/autorisées incluant les spotteurs requis.
2. La voltige doit avoir un contact main/bras à main/bras avec au moins un bracer durant toute la transition.
Exception: Une relâche connectée d'une pyramide peut aller dans une position cradle avec un contact main-pied tant que le bracer est dans un Prep (double based prep) avec un spotteur.
3. Le(s) bracer(s) doit/doivent être à la hauteur des épaules ou plus bas. Le(s) bracer(s) doit/doivent avoir au minimum deux bases ou une base et un spotteur.
4. La voltige ne peut pas mettre de poids sur aucune autre partie du corps de la personne qui lui porte assistance (par exemple les épaules du bracer).
5. La voltige ne peut pas faire plus d'un quart de rotation twist ($\frac{1}{4}$ de tour) autour du bracer lorsqu'elle est relâchée. Le bracer peut tourner mais ne peut pas se déplacer pendant la relâche. La voltige doit être dans un mouvement continu et ne peut pas être supportée/soutenue de façon à ce qu'il y ait une pause durant la transition.
6. Lorsque les attrapeurs ne sont pas les bases d'origine, les nouveaux attrapeurs doivent être en place lorsque la transition est initiée, rester près des bases d'origine et ne pas faire partie d'une autre habileté.

I. NIVEAU AVANCÉ – PYRAMIDES INVERSIONS

Note: Les inversions sont des stunts ou des pyramides dans lesquelles la voltige est positionnée de façon à ce que ses épaules soient sous sa taille. À moins que ce soit

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

spécifiquement indiqué dans cette section des règlements, une voltige ne peut pas être dans une position inversée.

1. Les inversions en pyramide doivent suivre les règlements des inversions en stunt de niveau Avancé.

J. NIVEAU AVANCÉ – PYRAMIDES MOUVEMENTS DE RELÂCHE AVEC INVERSIONS SOUTENUES

1. Les inversions dans une pyramide qui n'effectuent pas de salto ou de rotation sont permises à condition que :
 - a. La voltige ait deux bases ou une base et un spotteur ET
 - b. Si la voltige est relâchée de sa/ses base(s), tous les règlements de mouvements de relâche en pyramide soient rencontrés.
2. Les saltos soutenus dans les pyramides sont permis à condition de respecter les règlements ci-dessous:
 - a. La voltige maintient un contact continu main à main/bras avec un ou des bracer(s). Chaque bras de la voltige doit être connecté à une personne (bracer). Si un seul bracer est utilisé, il doit y avoir une connexion main/bras entre chaque main/bras de la voltige et de son bracer.
 - b. Chaque bracer doit être en position Prep (double base prep) avec un spotteur.
 - c. La voltige doit être positionnée devant ou à côté de ses bracers (Elle ne doit pas être derrière eux).
 - d. Au moins trois (3) personnes doivent être impliquées dans la lancée et dans l'attrapée de la voltige (bases ou spotteurs). N'importe quel nouvel attrapeur/spotteur doit être en place lorsque le salto est initié, rester près des bases d'origine et ne pas être impliqué dans une autre habileté.
 - e. La voltige doit atterrir dans une position non-inversée.
 - f. Si le salto se termine en cradle, les bracers peuvent lâcher le contact avec la voltige une fois qu'elle a commencé à descendre et qu'elle n'est plus en position inversée.
 - g. La voltige n'effectue pas plus d'un salto et un quart (1 ¼ de salto) et pas plus d'un tour (1 twist).

NIVEAU AVANCÉ – DÉMONTAGES

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Note: Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les voltiges sont relâchées pour atterrir en cradle, ou relâchées et assistées jusqu'à la surface de performance

- A. Le nombre maximal de rotations twist permis dans un démontage de stunt est d'une rotation et un quart ($1\frac{1}{4}$ twist).
- B. Les inversions peuvent être relâchées en un démontage non-inversé n'effectuant pas plus d'une demi-rotation twist ($\frac{1}{2}$ twist) et à condition qu'il y ait un spotteur.
- C. Les démontages cradle provenant de stunts au niveau des épaules ou plus haut, qui retournent à la/aux base(s) d'origine, requièrent un spotteur supplémentaire pour protéger la tête, le cou et les épaules de la voltige.
- D. Pour tous les démontages où les attrapeurs ne sont pas les bases d'origine, les conditions suivantes doivent être respectées:
 - 1. La voltige doit être attrapée en position cradle par deux (2) attrapeurs et un (1) spotteur/attrapeur au niveau de la tête et les épaules.
 - 2. Les nouveaux attrapeurs doivent se tenir près des bases d'origine.
 - 3. Les nouveaux attrapeurs doivent être en place et ne peuvent pas être impliqués dans aucune autre habileté lorsque le mouvement de relâche est initié.
 - 4. La voltige ne peut exécuter aucune habileté lorsqu'elle est relâchée (twist, toe touch, etc.).
- E. Dans les démontages cradle, la voltige ne peut pas tenir d'accessoires qui sont fabriqués de matériel rigide ou qui ont des coins ou qui ont des rebords tranchants.
- F. Les démontages sur la surface de performance, à partir d'un stunt au niveau des épaules ou plus haut, doivent avoir des atterrissages assistés. L'assistance apportée doit être suffisante pour ralentir le mouvement de descente de la voltige. Si le démontage implique une habileté (ex : toe touch, twist, etc.), il doit avoir un spotteur supplémentaire. Cette personne peut aider à fournir de l'assistance à la voltige mais n'est pas dans l'obligation de le faire.

NIVEAU AVANCÉ – PROJECTIONS

Note: Les règlements de cette section s'appliquent seulement aux projections où quelqu'un est sous le pied de la voltige (ex : Projections Panier (basket), Projections Turbo, Lancées Jambe/Pied, etc.).

- A. Un maximum de quatre (4) bases est autorisé. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut l'assister dans sa préparation/montée.
- B. Les projections doivent être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être attrapée en position cradle par

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

minimum trois (3) bases d'origine, dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules. Les bases doivent être immobiles durant la projection.

Exemple: Les projections ne doivent pas intentionnellement se déplacer.

- C. Les projections salto, inversée ou qui se déplacent intentionnellement (projection de groupe à groupe) sont interdites.
- D. La voltige ne doit pas tenir d'objets (pompons, pancartes, etc.) lors d'une projection.
- E. La voltige ne peut pas atterrir dans une position inversée,
- F. La voltige ne peut pas se déplacer par-dessus ou sous une autre personne ou à travers un accessoire.
- G. Lors des projections impliquant un twist, il est permis d'exécuter au maximum $1\frac{1}{4}$ de rotation ($1\frac{1}{4}$ twist).

RÈGLEMENTS POUR LE NIVEAU PREMIER

RÈGLES ICU DU NIVEAU PREMIER

(Veuillez noter que les règles UWCC diffèrent de celles ci-dessous.)

NIVEAU PREMIER – TUMBLING GÉNÉRAL

- A. Toute habileté de tumbling doit débuter et atterrir sur la surface de performance.

Clarification: L'athlète peut rebondir de ses pieds à une transition de stunt. Pour les niveaux concernés, si le rebond après la séquence de tumbling implique une rotation des hanches au-dessus de la tête, l'athlète/voltige doit être attrapé et arrêté dans une position non inversée, avant de continuer avec la transition des hanches au-dessus de la tête ou le stunt.

Exemple : Rondade flic suivi d'une poussée ou d'un contact avec une base ou une personne effectuant une connexion pour enchaîner un salto arrière enfreindrait ce règlement pour les niveaux Débutants à Avancés. Une séparation claire entre la passe de tumbling et le stunt est nécessaire pour le rendre légal. Attraper le rebond puis effectuer un squat pour créer la poussée à la rotation est permis. Ceci serait également applicable si vous effectuez un flic à l'arrêt sans rondade.

Exception: Les rewinds de type rondade (Round off rewinds) et les rewinds de type flic sur place (à l'arrêt) (standing single back handspring rewinds) sont permis. Aucune habileté de tumbling n'est permise avant la rondade ou le flic sur place (à l'arrêt).

- B. Le tumbling par-dessus, sous ou au travers un stunt, un individu ou un accessoire est interdit.

Clarification: Un athlète peut sauter (rebondir) par-dessus un autre individu.

- C. Le tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire est interdit

- D. Les plongeurs (dive rolls) sont permis.

Exception: Les plongeurs impliquant des rotations (twists) sont interdits.

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

NIVEAU PREMIER - TUMBLING À L'ARRÊT/TUMBLING AVEC ÉLAN

- A. Les habiletés n'effectuant pas plus d'une rotation salto (1 flipping) et pas plus d'une rotation twist (1 twist) sont permises.

NIVEAU PREMIER - STUNTS

- A. Un spotteur est requis:

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

1. Durant un stunt à un bras plus haut que la hauteur des épaules (prep level), autre que Cupies ou libertés (liberties).
Clarification: Un heel stretch à un bras, arabesque, high torch, scorpion, bow and arrow, etc. exige un spotteur.
 2. Quand une montée/transition implique:
 - a. Un mouvement de relâche impliquant une rotation de type twist de plus de 360 degrés.
 - b. Un mouvement de relâche avec une position inversée atterrissant à la hauteur des épaules ou plus haut.
 - c. Un salto libre.
 3. Durant les stunts dans lesquels la voltige est en position inversée plus haut que la hauteur des épaules.
 4. Quand la voltige est relâchée d'au-dessus du niveau du sol à un stunt à un bras.
- B. Hauteur des Stunts:
1. Les stunts à une jambe en extension sont permis
- C. Dans les stunts et les transitions impliquant une rotation twist, il est permis à la voltige de faire au maximum deux rotations et quart ($2\frac{1}{4}$ twist) par rapport à la surface de performance.
Clarification: Dans une même séquence d'habiletés, une rotation effectuée avec un tour supplémentaire des bases serait illégale si le total de rotation effectuée par la voltige excède deux tours et quart ($2\frac{1}{4}$ twist). Les juges de pénalités regarderont les hanches de la voltige pour déterminer le nombre total de rotations effectué par la voltige dans une séquence de stunts. Une fois que le stunt arrive en position, un prep par exemple, et que les athlètes prennent une pause, démontrent un arrêt clair et défini, avec une voltige immobile, ils peuvent ensuite enchaîner le stunt avec une autre rotation.
- D. Les stunts et les transitions de type salto libre et assisté (rewinds (free flipping) and assisted flipping stunts and transitions) sont permis. Les rewinds doivent provenir uniquement du niveau du sol et sont autorisés jusqu'à 1 rotation salto (1 flipping) et une rotation et quart twist ($1\frac{1}{4}$ twisting).
Exception 1: Les rewinds à une position cradle position sont des rotations salto de un et quart ($1\frac{1}{4}$ flips). Tous les rewinds attrapés sous la hauteur des épaules doivent utiliser 2 attrapeurs.
Exemple: Un rewind qui atterrit en position cradle.

Exception 2: Les rewinds de type rondade (Round off rewinds) et les rewinds de type flic sur place (à l'arrêt) (standing single back handspring rewinds) sont permis. Aucune habileté de tumbling n'est permise avant la rondade ou le flic sur place (à l'arrêt).

Clarification: Les stunts et les transitions de type salto libre qui ne commencent pas sur la surface de performance sont interdits.

Clarification: La lancée pied (toe pitch), la lancée jambe (leg pitch) et les lancées similaires ne sont pas permises pour initier les habiletés de salto libre.

- E. Les attrapées en position écart (split) à une seule base sont interdites.
- F. Les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges doivent avoir un spotteur pour chaque voltige (ex : double cupie).

G. NIVEAU PREMIER – STUNTS MOUVEMENTS DE RELÂCHE

1. Les mouvements de relâche sont permis mais ne doivent pas dépasser plus de 18 pouces / 46 centimètres au-dessus du niveau des bras en extension.

Clarification: Si le mouvement de relâche dépasse plus de 18 pouces / 46 centimètres au-dessus du niveau des bras en extension de la base, il sera considéré comme une projection ou un démontage, et doit suivre les règles appropriées de projections ou de démontages.

2. Les mouvements de relâche ne peuvent pas atterrir dans une position inversée.
3. Les mouvements de relâche doivent retourner aux bases d'origine.

Exception 1: Les lancées Coed vers une nouvelle base sont permises si le stunt est lancé par une seule base et rattrapé par au moins une base et un spotteur supplémentaire qui ne sont impliqués dans aucune autre habileté ou chorégraphie lorsque la transition est initiée.

Exception 2: Les stunts de type lancée à seule base avec plusieurs voltiges sont permis de ne pas retourner à la ou aux bases d'origine. La base d'origine peut devenir un spotteur requis dans les stunts de type lancée à une seule base avec plusieurs voltiges.

Clarification: Un individu ne peut pas atterrir sur la surface de performance sans assistance à partir d'un stunt plus haut que le niveau de la taille.

4. Les projections de type Hélicoptères sont permises jusqu'à un maximum d'un demi-tour (180 degrés) et doivent être attrapés par un minimum de 3 bases/attrapeurs dont un situé au niveau de la tête et les épaules de la voltige.

5. Les mouvements de relâche ne peuvent pas intentionnellement se déplacer. Voir l'exception dans #3 ci-dessus.
6. Les mouvements de relâche ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.
7. Les voltiges de mouvements de relâche séparés ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases.
Exception: Les stunts à seule base avec plusieurs voltiges.

H. NIVEAU PREMIER – STUNTS INVERSIONS

1. Les inversions vers le bas de plus haut que la hauteur des épaules doivent être assistées par un minimum de 2 bases/attrapeurs. La voltige doit demeurer en contact avec une base.

NIVEAU PREMIER – PYRAMIDES

- A. Les pyramides sont permises jusqu'à deux personnes et demie de hauteur (2½ high).
- B. Pour les pyramides de deux personnes et demie de hauteur, il doit y avoir un minimum de 2 spotteurs, un qui peut fournir un support pyramidal supplémentaire, et tous deux désignés pour chaque personne plus haut que 2 personnes et dont le support principal n'a pas au moins 1 pied au sol. Les deux spotteurs doivent être en position lorsque la voltige monte dans la pyramide. Un spotteur doit être derrière la voltige et l'autre spotteur doit être devant la voltige ou sur le côté de la pyramide dans une position pour atteindre la voltige s'ils devaient démonter vers l'avant. Une fois qu'une pyramide montre une stabilité adéquate et juste avant le démontage, ce spotteur peut reculer pour attraper le cradle. Comme les conceptions de pyramides varient considérablement, nous recommandons un examen de toutes les nouvelles pyramides où la position de spot peut être en question.
Clarification: Pour toutes les pyramides de type la Tour, il doit y avoir un spotteur qui n'est pas en contact avec la pyramide en place derrière la voltige et un bracer pour aider la couche du milieu du thigh stand.
- C. Les montées en vol libre provenant du sol ne peuvent pas provenir d'une position d'équilibre sur les mains et sont permises jusqu'à une rotation salto (1 flipping) (maximum de ¾ de rotation salto libre (¾ maximum free flip) entre la relâche et l'attrapée) et une rotation twist (1 twisting), ou aucune rotation salto (0 flipping) et 2 rotations twist (2 twisting). Les montées en vol libre provenant d'une hauteur au-dessus du sol sont permises jusqu'à une rotation salto (1 flipping) (maximum de ¾ de rotation salto libre (¾ maximum free flip) entre la relâche et

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

l'attrapée) et aucune rotation twist (0 twisting), ou aucune rotation salto (0 flipping) et 2 rotations twist (2 twisting).

Clarification: Les montées de type vol libre ne peuvent pas dépasser de manière significative la hauteur de l'habileté prévue et ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.

D. NIVEAU PREMIER – PYRAMIDES MOUVEMENTS DE RELÂCHE

1. Lors d'une transition de pyramide, une voltige peut passer au-dessus de deux personnes et demie de hauteur (2½ high) dans les conditions suivantes:
 - a. Chaque fois qu'un mouvement de relâche de pyramide est relâché d'une base de la deuxième couche et est attrapé par une base de la deuxième couche, la base de la deuxième couche qui attrape la voltige doit également être la base de la deuxième couche qui a initialement relâché la voltige. (c'est-à-dire tower tic-tocks)
 - b. Les mouvements de relâche complets (Free released moves) des pyramides de deux personnes et demie de hauteur ne peuvent pas atterrir sur le ventre ou dans une position inversée.

E. NIVEAU PREMIER – PYRAMIDES INVERSIONS

1. Les habiletés inversées sont permises jusqu'à 2 deux personnes et demie de hauteur (2½ high).
2. Les inversions vers le bas de plus haut que la hauteur des épaules doivent être assistées par un minimum de 2 bases/attrapeurs. La voltige doit demeurer en contact avec une base ou une autre voltige.

F. NIVEAU PREMIER – PYRAMIDES MOUVEMENTS DE RELÂCHE AVEC INVERSIONS SOUTENUES

1. Les saltos soutenus sont permis jusqu'à une rotation salto et quart (1¼ flipping) et une rotation twist (1 twisting)
2. Les saltos soutenus sont permis si un contact physique direct est maintenu avec au moins 1 voltige à la hauteur des épaules ou en dessous et doivent être attrapés par au minimum 2 attrapeurs.

Exception: Les inversions soutenues aux pyramides de deux personnes et demie de hauteur peuvent être attrapées par 1 personne.

3. Les inversions soutenues (incluant les saltos soutenus) qui atterrissent en position verticale à la hauteur des épaules ou plus haut nécessitent au moins 1 base et 1 spotteur supplémentaire et doivent respecter les conditions suivantes:
 - a. Les bases/spotteurs doivent être en position stationnaire/immobile.
 - b. Les bases/spotteurs doivent avoir un contact visuel avec la voltige durant toute la transition.
 - c. Les bases/spotteurs ne doivent pas être impliqués dans aucune autre habileté ou chorégraphie lorsque la transition est amorcée. (Le squat pour lancer la voltige est considéré comme l'initiation de l'habileté).
- G. Les mouvements de relâche complets (Free released moves) des pyramides de deux personnes et demie de hauteur
 1. Ne peuvent pas atterrir sur le ventre ou dans une position inversée.
 2. Sont limités à aucune rotation salto (0 flipping) et une rotation twist (1 twisting).
- H. Un spotteur est requis pour chaque voltige soutenue dans les Paper Dolls à un bras en extension.

NIVEAU PREMIER – DÉMONTAGES

Note: Les mouvements sont considérés comme des démontages seulement si les voltiges sont relâchées pour atterrir en cradle, ou relâchées et assistées jusqu'à la surface de performance.

- A. Les démontages cradle à une seule base qui dépassent 1¼ de rotation twist doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- B. Les démontages doivent retourner à la/aux base(s) d'origine.

Clarification 1: Les démontages à la surface de performance doivent être assistés par soit une base d'origine et/ou un spotteur.

Exception 1: Les stunts à seule base avec plusieurs voltiges sont permis de ne pas retourner à la ou aux bases d'origine.

Exception 2: Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs) jusqu'à la surface de performance, sans aucune habileté supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous, sont les seuls démontages permis qui ne nécessitent pas d'assistance.

Clarification 2: Un individu ne peut pas atterrir sur la surface de performance sans assistance à partir d'un stunt plus haut que le niveau de la taille.

- C. Un démontage cradle jusqu'à $2\frac{1}{4}$ rotations twist ($2\frac{1}{4}$ twist) est permis de tous les stunts et pyramides de deux personnes de hauteur et doivent avoir au minimum 2 attrapeurs. Les démontages cradle des pyramides de deux personnes et demie de hauteur sont permis jusqu'à $1\frac{1}{2}$ rotations twist ($1\frac{1}{2}$ twist) et doivent avoir au minimum 2 attrapeurs, dont 1 doit être en position stationnaire/immobile à l'initiation du cradle.
Exception: Les thigh stands 2-1-1 peuvent effectuer 2 rotations twist (2 twists) à partir d'un stunt face vers l'avant uniquement (exemple: extension, liberté, heel stretch).
- D. Les démontages complets (Free released dismounts) des pyramides de deux personnes et demie de hauteur ne peuvent pas atterrir sur le ventre ou dans une position inversée.
- E. Les démontages impliquant une rotation salto libre vers un cradle (Free flipping dismounts to a cradle):
1. Sont permis jusqu'à $1\frac{1}{4}$ rotations salto ($1\frac{1}{4}$ flipping) et $\frac{1}{2}$ rotation twist ($\frac{1}{2}$ twisting) (arabians).
 2. Doivent avoir au minimum 2 attrapeurs, dont 1 est une base d'origine.
 3. Ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
 4. Doivent provenir de la hauteur des épaules (prep) ou plus bas. (Ne peuvent pas provenir de pyramides de deux personnes et demie de hauteur.)
Exception: Un $\frac{3}{4}$ de salto avant ($\frac{3}{4}$ front flip) vers un cradle peut provenir d'une pyramide de deux personnes et demie de hauteur et doit avoir 2 attrapeurs, 1 de chaque côté de la voltige et dont 1 doit être stationnaire lorsque le cradle est initiée, Le $\frac{3}{4}$ de salto avant ($\frac{3}{4}$ front flip) vers le cradle à partir d'une pyramide de deux personnes et demie de hauteur ne doit pas impliquer de rotation twist.
- F. Les démontages impliquant une rotation salto libre vers la surface de performance (Free flipping dismounts to the performing surface) sont seulement permis en rotation salto avant:
Clarification: Les démontages impliquant une rotation salto arrière doivent aller vers un cradle.
1. Sont permis jusqu'à 1 rotation salto avant (1 front flipping) et aucune rotation twist (0 twisting).
 2. Doivent retourner à une base d'origine.
 3. Doivent avoir un spotteur.
 4. Ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
 5. Doivent provenir de la hauteur des épaules (prep) ou plus bas. (Ne peuvent pas provenir de pyramides de deux personnes et demie de hauteur.)
- G. Les tension rolls/drops sont interdits.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

- H. Dans les démontages cradle d'un stunt à seule base avec plusieurs voltiges (ex : double cupie), il doit y avoir deux attrapeurs pour chacune des voltiges. Ces attrapeurs et bases doivent être en position stationnaire/immobile avant l'initiation du démontage.
- I. Les démontages cradle de stunts à un bras impliquant une rotation twist doivent avoir un spotteur qui supporte, avec au minimum un bras/main, la tête et les épaules de la voltige lors de l'attrapée.
- J. Les mouvements de relâche ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides ou individus.
- K. Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.
- L. Lors des démontages, les voltiges ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases

NIVEAU PREMIER – PROJECTIONS

- A. Un maximum de quatre (4) bases est autorisé. Une d'entre elles doit être positionnée derrière la voltige pendant la projection et peut l'assister dans sa préparation/montée.
 Exception 1: Les projections de type fly away qui iraient au-dessus de la personne derrière la voltige.
 Exception 2: Les arabians dans lesquels la troisième personne aurait besoin de commencer devant pour être en position d'attraper un cradle.
- B. Les projections doivent être exécutées avec les pieds des bases sur la surface de performance et doivent atterrir en position cradle. La voltige doit être attrapée en position cradle par minimum trois (3) bases, dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules. Les projections ne peuvent pas être dirigées de telle sorte que les bases doivent bouger pour attraper la voltige.
- C. La voltige doit avoir les deux pieds dans/sur les mains des bases lorsque la projection est initiée.
- D. Les projections impliquant une rotation salto sont permises jusqu'à 1¼ rotations salto (1¼ flipping) et 2 habiletés additionnelles. Le groupé (tuck), le carpé (pike) ou le tendu (layout) ne sont pas comptés dans les 2 habiletés additionnelles. Un carpé ouvert double complet (pike open double full) est légal. Un groupé X-out double complet (tuck X-out double full) est illégal car le X-out est considéré une habileté.

Légal (Deux Habiletés)

Illégal (Trois Habiletés)

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

- Tuck flip, X-Out, Full Twist
- Double Full-Twisting Layout
- Kick, Full-Twisting Layout
- Pike, Open, Double Full-Twist
- Arabian Front, Full-Twist
- Tuck flip, X-Out, Double Full Twist
- Kick, Double Full-Full Twisting Layout
- Kick, Full-Twisting Layout, Kick
- Pike, Split, Double Full-Twist
- Full-Twisting Layout, Split, Full-Twist

Note: Un arabian de face (Front Arabian) suivi de 1½ rotation twist (1½ twist) est considéré être une habileté légale.

- E. Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire, ne peut se déplacer par-dessus, sous ou à travers une projection et aucune projection ne peut être lancée par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.
- F. Les projections sans rotation salto ne doivent pas dépasser 3½ de rotations twist (3½ twists).
- G. Les voltiges lancées vers un autre groupe de bases doivent être attrapées en position cradle par au minimum 3 attrapeurs stationnaires. Les attrapeurs ne peuvent être impliqués dans aucune autre chorégraphie et doivent avoir un contact visuel avec la voltige lorsque la projection est initiée et doivent maintenir un contact visuel pendant toute la projection. La projection est autorisée jusqu'à aucune rotation salto (0 flipping) et 1½ rotation twist (1½ twisting) ou ¾ rotation salto avant (¾ front flips) avec aucune rotation twist (0 twists). Les bases impliquées dans la projection doivent être stationnaires pendant la projection.
- H. Les voltiges dans les projections ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les unes avec les autres et doivent être libérées de tout contact d'une base et/ou une autre voltige.
- I. Une seule voltige par groupe de stunt/projection est autorisée.

RÈGLEMENTS POUR GAME DAY/JOUR DE MATCH

(Scolaire)

GAME DAY/JOUR DE MATCH SCOLAIRE - ROUTINE DE COMPÉTITION

- A. La routine suivra toujours cet ordre : Chant de groupe, chant de ligne de touche situationnelle , chant de temps d'arrêt et chant de combat.
- B. Les stunts ne sont pas autorisés en tant que transition avant/entre les sections, y compris entre le chant de ligne de touche situationnelle et le chant de temps d'arrêt. Cela inclut l'entrée de l'équipe sur le terrain et à tout moment avant le début de la performance.
- C. L'utilisation d'accessoires pour diriger la foule est requise.
- D. Les stunts et le tumbling ne sont pas autorisés dans le chant de groupe, mais les sauts et les battements sont autorisés.
- E. L'incorporation d'habiletés pendant le chant de combat est limitée à 3 x 8 comptes consécutifs de stunts et/ou tumbling. Si le chant de combat se répète, l'incorporation d'habiletés ne sera autorisée que deux fois et que si elle est répétée exactement de la même manière les deux fois. Les comptes commenceront avec la première initiation d'une habileté et se poursuivront jusqu'à ce que l'incorporation soit terminée ou la fin du troisième compte 8.
- F. Restrictions d'habiletés supplémentaires :
 - 1. Aucune projection n'est autorisée (panier, turbo, etc.)
 - 2. Aucune inversion n'est autorisée
 - 3. Aucun démontage avec rotation(s) n'est autorisé.
 - 4. Les stunts à une jambe sont limités aux libertés.
 - 5. Aucun tumbling à l'élan n'est autorisé.
 - 6. Le tumbling à l'arrêt est limité à une habileté de tumbling et un salto arrière est la compétence de tumbling la plus élite autorisée.

RÈGLEMENTS POUR GAME DAY/JOUR DE MATCH

(Collégial/universitaire)

GAME DAY/JOUR DE MATCH COLLÉGIAL/UNIVERSITAIRE - ROUTINE DE COMPÉTITION

- A. L'ordre de la routine du jour de match sera aléatoire, basé sur les signaux audio et devrait consister en un chant de combat, un chant de ligne de touche situationnelle (attaque/défense) et un chant de temps d'arrêt pour le jour de match.
- B. Restrictions de habiletés :
1. Les inversions de type salto vers ou à partir des stunts et des pyramides ne sont pas autorisées.
 2. Les stunts et démontages avec rotation ne doivent pas dépasser $1 \frac{1}{4}$ de rotation.
 3. Les projections avec inversions sont autorisées avec 0 rotation sur l'axe vertical.
 4. Aucun tumbling avec rotation sur l'axe vertical n'est autorisé.

GLOSSAIRE DES TERMES

1/2 Tour enroulé (1/2 Wrap around): Stunt à une seule base, où la voltige est habituellement soutenue dans la position cradle. La base relâche les pieds de la voltige (jambes collées) et les balance à l'entour de son dos. La base vient ensuite enrouler ses bras autour des jambes de la voltige et le corps de la voltige est enroulé sur le dos de la base.

3/4 de Salto Avant (3/4 Front Flip (tumble)): Habilité aérienne où l'athlète, à partir d'une position verticale, effectue une rotation avant des hanches au-dessus de la tête jusqu'à une position assise sur le sol avec les mains et/ou les pieds qui atterrissent en premier.

3/4 de Salto Avant (3/4 Front Flip (stunt)): Mouvement de relâche où la voltige, à partir d'une position verticale, effectue une rotation avant des hanches au-dessus de la tête et atterrit en position cradle.

Accessoire (Prop): Objet pouvant être manipulé. Les drapeaux, les bannières, les pancartes, les pompons, les mégaphones et les morceaux de vêtement sont les seuls accessoires autorisés. Tout morceau d'uniforme retiré volontairement du corps et utilisé comme effet visuel sera considéré comme un accessoire.

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

Aérien/Mouvement avec envol (Aerial/Airborne (adjective)): Qui se passe dans les airs. Ne pas avoir de contact avec une personne ou la surface de performance.

Appui Tendu Renversé (Handstand): Habilité qui consiste à soutenir le corps dans une position inversée à la verticale, en se tenant en équilibre sur les mains, avec les bras tendus près des oreilles et de la tête.

Assis-Écart (V-Sit): Stunt où la voltige est assise dans les mains des bases avec les jambes droites et parallèles au sol en position de V. Ce stunt est considéré comme un stunt à deux (2) jambes.

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

Attrapée Écart (Split Catch): Stunt où la voltige est soutenue dans une position verticale avec les genoux légèrement vers l'avant. La base supporte l'intérieur des cuisses de la voltige pendant que celle-ci forme habituellement un High V avec ses bras, créant ainsi un X avec son corps. Les attrapées en position écart à une seule base sont interdites.

Attrapeur (Catcher): Personne responsable de l'attrapée (atterrissage) sécuritaire de la voltige pendant une portée (stunt, projection, pyramide, mouvement de relâche). Tous les attrapeurs:

1. Doivent être attentifs;
2. Ne peuvent pas être impliqués dans d'autres habiletés chorégraphiées;

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

3. Doivent avoir un contact physique avec la voltige lors de l'attrapée;
4. Doivent être sur la surface de performance lorsque l'habileté est initiée.
5. Ne peuvent pas être impliqués dans quelque chose qui pourrait les empêcher d'attraper.

Exemple: un attrapeur requis tenant une pancarte.

Axe Horizontal (Rotation dans les Stunts) (Horizontal Axis (Twisting in Stunts)): Ligne invisible qui passe, de l'avant vers l'arrière, à travers le nombril d'une voltige qui n'est pas en position verticale.

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

Baril (Barrel Roll): Voir "Log Roll".

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

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

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

Bracer (Bracer): Le «bracer» est la personne qui effectue une connexion. Il s'agit d'une personne autre que la base ou le spotteur. Le «bracer» est une voltige qui est en contact physique directe avec une autre voltige afin d'assurer la stabilité. La personne qui effectue la connexion («bracer») ne peut pas passer par une position inversée pendant une transition. Voir connexion.

Carpé (Pike): Position où le corps est penché vers l'avant, au niveau des hanches, et les jambes sont collées et tendues.

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

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

Chant de combat (Fight Song): La Chanson de Combat doit représenter la chanson traditionnelle de combat (par exemple, une musique spécifique à l'équipe) qui est généralement jouée lors d'une compétition sportive, habituellement après un but, des points, etc. Les équipes de cheerleading peuvent incorporer des habiletés permettant de bien animer la foule (stunts, tumbling, et / ou sauts). Il

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

est permis de faire jusqu'à trois (3) comptes de 8 temps consécutifs sur une musique enregistrée pour une équipe sportive. Si des chants sont inclus, l'utilisation de la langue maternelle est encouragée.

Chant de groupe (Band Chant) : Le chant de groupe est un chant avec de la musique qui met l'accent sur l'attrait de la foule et doit mettre en valeur les mouvements vifs, la haute énergie et la synchronisation de l'équipe.

Chant de ligne de touche situationnelle : un chant situationnel et répétitif avec des mouvements et des compétences simples pour encourager la foule à crier pour l'équipe qui joue.

Chant de temps d'arrêt (Game Day Time Out): Semblable à un Chant de Groupe, le Jour de Match Temps d'Arrêt peut durer de trente secondes (0:30) à une minute (1:00) et est souvent effectuée sur une chanson populaire qui joue dans les événements sportifs (par exemple des chansons comme Dr. Who, Hey, Nation Zombie, etc.). Les équipes de cheerleading peuvent incorporer des stunts, du tumbling et/ou des sauts dans leur routine et performer sur une musique enregistrée pour une équipe sportive. Les équipes peuvent choisir d'utiliser des pancartes, drapeaux et d'autres accessoires pour amener/encourager les spectateurs/la foule à participer, interagir et répondre. Si des chants sont inclus, l'utilisation de la langue maternelle est encouragée.

Connexion (Brace): Il s'agit d'une connexion physique qui contribue à assurer la stabilité entre deux voltiges (d'une voltige à une autre voltige). Les cheveux d'une voltige et l'uniforme ne sont pas des parties du corps ou des éléments appropriés (légaux) pour effectuer une connexion dans une pyramide ou une transition de pyramide. La personne qui effectue la connexion correspond au «bracer». Le «bracer» est une voltige qui est en contact physique directe avec une autre voltige afin d'assurer la stabilité. La personne qui effectue la connexion (le bracer) ne peut pas passer par une position inversée pendant une transition.

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

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

Corps à Plat (Flat Body): Lorsque le corps de la voltige est parallèle à la surface de performance.

Cradle (Cradle): Type de démontage où la voltige est attrapée en position cradle sous le niveau des épaules. La position cradle est une position carpée / en V / gainée avec le visage levé, les jambes droites et collées. La (les) base(s) attrape et supporte la voltige en enroulant ses bras sous le dos et les jambes de la voltige.

Cradle au Niveau de la Taille (Waist Level Cradle): Type de démontage/mouvement de relâche d'un stunt qui débute au niveau de la taille et qui atterrit en position cradle. Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds de la voltige sont considérés comme des projections et doivent suivre les règlements des projections.

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

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

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

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

Dead-Man (Flat Back): Voir "Flat Back".

Démontage (Dismount):

Mouvement de fin d'un stunt ou d'une pyramide qui est relâché jusqu'à la position cradle ou jusqu'à la surface de performance.

Si relâché jusqu'à la surface de performance, la voltige doit atterrir sur ses pieds.

Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire ne peut se déplacer par-dessus ou en-dessous d'un démontage et un démontage ne peut pas être lancé par-dessus, en-dessous ou à travers des stunts, des pyramides, des individus ou des accessoires.

Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer.

Tous les types de tension drops/rolls sont interdits.

Les démontages doivent retourner à la (aux) base(s) d'origine à moins que ce soit un démontage d'un stunt à une seule base avec plusieurs voltiges.

Les démontages jusqu'à la surface de performance requièrent de l'assistance de la base/du spotteur d'origine à moins de faire une descente en ligne droite (Straight drop) ou un petit saut (hop off), sans aucune habileté supplémentaire, à partir du niveau de la taille ou plus bas.

Les voltiges ne peuvent pas être en contact ou se toucher lorsqu'elles sont relâchées des bases.

Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds de la voltige sont considérés comme des projections et doivent suivre les règlements des projections.

Deuxième niveau (Second Level): Toute personne étant supportée au-dessus de la surface de performance par une ou plusieurs bases.

Double Cupie à une seule Base (Single-Based Double Cupie): Stunt à une seule base, où la base supporte deux voltiges. Les deux pieds d'une voltige dans une main et les deux pieds de l'autre voltige dans l'autre main. Voir cupie et stunt à une seule base.

Équilibre (Handstand): Voir "Appui Tendru Renversé".

Figure/Position de Corps (Body Position): Élément effectué par une voltige lors d'une portée/stunt. Fait référence à une position du corps (ex: heel stretch scale, scorpion, etc.). La liberté et la plateforme ne sont pas considérées comme des figures.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Flat Back (Flat Back): Stunt où la voltige est couchée à l'horizontale, parallèle au sol, avec le visage vers le haut, et est généralement soutenue par deux bases ou plus. Ce stunt est considéré comme un stunt à deux (2) jambes.

Flic (Back Handspring): Habilité de tumbling avec envol (aérienne), où l'athlète saute de ses pieds vers l'arrière, pour aller en position d'appui tendu renversé (équilibre), en transférant tout le poids sur ses mains en utilisant la force de ses épaules pour se pousser du sol et terminer la rotation en ramenant ses pieds sur le sol pour se relever debout.

Flic Ouverture/Menichelli (Back Handspring Step Out): Il s'agit d'un flic où l'athlète termine en ramenant un pied à la fois sur le sol (au lieu des deux pieds en même temps). Voir step out.

Habilité de Saut (Jump Skill): Habilité qui implique un changement dans la position du corps pendant le saut (exemple: saut écart (toe touch), saut carpé (pike), saut groupé (tuck), etc.). Un saut droit avec une rotation ne fait pas du saut une habilité de saut. Si un saut est inclus dans une passe ou séquence de tumbling, le saut créera une séparation de la passe (un arrêt).

Habilité de Tumbling Aérienne/Aérien (Airborne Tumbling Skill/Aerial (noun)): Habilité de tumbling avec envol (aérienne) impliquant une rotation des hanches par-dessus la tête, où la personne utilise son corps et la surface de performance pour se propulser dans les airs (impulsion). Une roue ou un renversement exécuté sans placer les mains au sol.

Handspring (Handspring): Habilité de tumbling avec envol (aérienne), où l'athlète saute de ses pieds vers l'avant ou l'arrière, pour aller en position d'appui tendu renversé (équilibre), en transférant tout le poids sur ses mains en utilisant la force de ses épaules pour se pousser du sol et terminer la rotation en ramenant ses pieds sur le sol pour se relever debout.

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

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

Initiation (Initiation/Initiating): Réfère au début du mouvement (habilité), le point de départ d'où l'habilité provient. Le début (l'initiation) d'une (des) habilité(s) de portée (stunt, pyramide, transition, mouvement de relâche, démontage ou projection) correspond au point le plus bas du squat.

Inversion/Inversé (Inversion/Inverted): C'est l'action de passer par une position inversée. L'athlète a au moins un pied au-dessus de sa tête et les épaules sont en-dessous de sa taille, à l'exception du niveau Avancée où inversé est défini comme lorsque les épaules de l'athlète sont en-dessous de sa taille.

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

Kick Double Twist (Kick Double Full/Kick Double): Habilité, habituellement effectuée lors d'une projection, qui implique un battement de la jambe suivi de deux rotations de 360 degrés (720 degrés au total). Un quart de tour est habituellement performé par la voltige dans la portion du battement de jambe et est permis pour initier la rotation.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Kick Twist (Kick Full): Habilité, habituellement effectuée lors d'une projection, qui implique un battement de la jambe suivi d'une rotation de 360 degrés (twist). Un quart de tour est habituellement performé par la voltige dans la portion du battement de jambe et est permis pour initier la rotation.

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

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

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

Leap Frog de deuxième niveau (Second Level Leap Frog): Identique à un Leap Frog mais la voltige est soutenue par des voltiges au lieu de bases lorsqu'elle se déplace d'un groupe de bases à un autre (ou même) groupe de bases.

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

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

Mascotte (Mascot): Un objet ou une personne (déguisée ou non) adopté par l'équipe pour lui porter chance ou en tant que symbole (représentant le club ou l'équipe en question). La mascotte est interdite sur la surface de performance pendant la routine/performance de l'équipe.

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

Mouvement de relâche (Release Move): Lorsque la voltige perd le contact avec toutes les personnes sur la surface de performance.

Ne peut pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires.

Les voltiges, dans des mouvements de relâche séparés, ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres.

Les attrapées écarts à une seule base ne sont pas permises.

Pour déterminer la hauteur d'un mouvement de relâche, au point de relâche le plus haut, la distance entre les hanches de la voltige et les bras des bases en extension sera utilisée pour identifier la hauteur du mouvement. Si cette distance est plus grande que la longueur des jambes de la voltige (niveau 3 et 4), ou plus grande que la longueur des jambes de la voltige plus 18 pouces/46 centimètres (niveau 5 à 6). Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

7), le mouvement sera considéré comme une projection ou un démontage et devra suivre les règlements des projections et des démontages appropriés au niveau.

Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds de la voltige sont considérés comme des projections et doivent suivre les règlements des projections.

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

Niveau des Bras en Extension (Extended Arm Level): Le point le plus élevé du (des) bras d'une (des) base(s) (pas les bras du spotteur), lorsqu'elle se tient debout avec les bras tendus (en extension) au-dessus de sa tête. Les bras en extension ne veulent pas nécessairement dire que le stunt est en extension. Voir stunt en extension pour plus de détails.

Niveau des Épaules (Prep-Level): Le point le plus bas de la connexion entre la (les) base(s) et la voltige est au-dessus du niveau de la taille et sous le niveau en extension (exemple: prep, crochet au niveau des épaules, assis-épaules). Un stunt peut être considéré au niveau des épaules si le (les) bras de la (les) base(s) est en extension au-dessus de sa tête. Ces types de stunts ne sont pas considérés en extension puisque la hauteur du corps de la voltige est similaire à la hauteur d'un stunt au niveau des épaules (exemple: flat back, assis-écart, chaise ou stunt en T). Si la ou les bases principales s'accroupissent, squattent, se mettent à genoux ou réduisent la hauteur globale du stunt, tout en ayant la connexion la plus basse au niveau des épaules, l'habileté sera considérée comme au niveau des épaules.

Un stunt est considéré comme étant sous le niveau des épaules si au moins un pied de la voltige est au niveau de la taille, telle que déterminée par le positionnement/la hauteur de la base.

Exception: la chaise, l'assis-épaules et le stunt en T sont considérés comme des stunts au niveau des épaules.

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

Niveau du Sol (Ground Level): Être sur la surface de performance.

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

Onodi (Onodi): Habileté de tumbling avec envol (aérienne) où l'athlète effectue un flic enchaîné d'une demi-rotation pour arriver sur ses mains et terminer l'élément avec un saut-de-mains.

Paper Dolls/Ribambelle (Paper Dolls): Il s'agit d'une pyramide (série de stunts connectés) où les voltiges sont connectées les unes aux autres, tout en étant supportées sur une seule jambe. Les stunts peuvent être en extension ou non.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Pendule (Pendulum): Transition de stunt où la voltige tombe en dehors de son axe vertical et est attrapée par des bases additionnelles. La voltige tombe, habituellement, dans une position couchée sur le dos ou sur le ventre.

Plateforme/Faux Cupie/Target (Platform Position/Dangle/Target Position): Stunt à une jambe où la jambe non supportée de la voltige est collée à côté de la jambe supportée, comme si elle faisait un cupie.

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

Poney Mount (Back Stand): Stunt où la voltige est supportée sur le dos de la base. La voltige a les genoux pliés et accotés sur les côtés du corps de la base. La base est debout, a le dos légèrement penché vers l'avant et les genoux fléchis. Le poney mount est considéré comme un stunt au niveau de la taille.

Pont (Backbend): Le pont est un élément de souplesse statique où la personne vient prendre appui sur les mains et les pieds. Le corps forme une arche, les jambes et les bras sont tendus et l'abdomen est vers le haut.

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

Position Cradle (Cradle Position): Position où la/les base(s) supporte une voltige en enroulant ses bras sous le dos et les jambes de la voltige. La voltige doit atterrir sous le niveau des épaules en position carpée / V / gainée (visage levé, jambes droites et collées).

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

Position de Départ (Load-In): Position utilisée par la voltige pour débiter ou initier un stunt. Position où la voltige a au moins un pied dans les mains de la (les) base(s). Les mains de la (les) base(s) sont au niveau de la taille.

Position en Extension (Extended Position): Position où une voltige, en position verticale, est supportée par une (des) base(s) ayant les bras en extension (complètement tendus au-dessus de sa tête). Les bras en extension ne veulent pas nécessairement dire qu'un stunt est en extension. Voir stunt en extension pour plus de détails.

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

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

1. Les épaules de la voltige sont au niveau de sa taille ou au-dessus de sa taille;
2. Les épaules de la voltige sont sous sa taille et les deux pieds sont sous sa tête, à l'exception du niveau Avancé où cela est considéré comme une position inversée.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Position sur le Ventre (Prone Position): Position où la personne est sur le ventre, dans une position couchée, avec le visage vers le sol.

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

Power Press (Power Press): Type de transition de stunt où les bases amènent la voltige, à partir d'une position en extension, au niveau des épaules (prep) ou plus bas puis remontent immédiatement la voltige dans une position en extension.

Prep/Double Base/Elevator/Half/Low (Prep/Double Base (stunt)): Stunt à deux jambes, effectué par plusieurs bases, où la voltige en position verticale est supportée à la hauteur des épaules de ses bases.

Projection (Toss): Stunt aérien où la (les) base(s) fait un mouvement de lancer (propulsion) à partir du niveau de la taille afin d'augmenter la hauteur de la voltige. La voltige perd tout contact avec ses bases, ses connexions (bracers) et/ou les autres voltiges. La voltige n'a plus de contact avec la surface de performance lorsque le mouvement est initié (Exemple: projection panier et projection turbo).

Une projection requiert un minimum de trois (3) bases et un maximum de quatre (4) bases. Toutes les bases doivent avoir les pieds sur la surface de performance.

Toutes les projections doivent être attrapées dans la position cradle par au moins trois (3) bases dont l'une située à la tête et aux épaules de la voltige.

Les bases doivent rester immobiles pendant la projection.

La voltige doit avoir les deux pieds dans ou sur les mains des bases lorsque la projection est initiée.

Aucun stunt, pyramide, individu ou accessoire peut se déplacer par-dessus ou au-dessous d'une projection et aucune projection ne peut être lancée par-dessus, sous ou à travers des stunts, individus ou accessoires.

Les voltiges dans des projections séparées ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres.

Une seule voltige est autorisée dans une projection.

Tous les cradles à plusieurs bases (bases multiples), provenant du niveau de la taille, où les bases débutent sous les pieds de la voltige sont considérés comme des projections et doivent suivre les règlements des projections.

Note: Une lancée/projection aux mains (toss to hands), une lancée/projection à un stunt en extension (toss to extended stunt) ou une lancée/projection à une chaise (toss chair) ne font pas partie de cette catégorie. Voir mouvement de relâche.

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

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

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

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

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

Projection Twist (Twisting Toss): Type de projection qui implique une (ou des) rotation(s) de la voltige autour de son axe vertical. Les rotations se cumulent. Toutes rotations jusqu'à $1\frac{1}{4}$ de tour/rotation sont considérées comme une seule habileté. Plus de $1\frac{1}{4}$ et jusqu'à $2\frac{1}{4}$ de tour/rotation est considéré comme deux habiletés. Exemple: Une projection où la voltige effectue un demi-tour ($\frac{1}{2}$), une ouverture en X et enchaine un autre demi-tour ($\frac{1}{2}$) est considérée comme 2 habiletés soit une rotation twist et une habileté supplémentaire (X).

Pyramide (Pyramid): Deux groupes de stunts (ou plus) connectés les uns aux autres.

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

Pyramide Deux et Demi ($2\frac{1}{2}$) de Haut $2\frac{1}{2}$ (Two and One Half ($2\frac{1}{2}$) – High Pyramid): Pyramide où la (les) voltige(s) a son poids de supporté par au moins une autre voltige et n'a aucun contact avec la (les) base(s). La hauteur d'une pyramide $2\frac{1}{2}$ est déterminée en mesurant la longueur des corps comme suit: les chaises, les thigh stands et les assis-épaules (shoulder sits) correspondent à $1\frac{1}{2}$ corps de longueur; les shoulder stands sont 2 corps de long; les stunts en extension (cupie, liberté, etc.) correspondent à $2\frac{1}{2}$ corps de longueur. Plus de $2\frac{1}{2}$ de haut est une pyramide où la semi-base (la voltige qui supporte le poids d'une autre voltige) est partiellement/complètement dans une position verticale dans un stunt au niveau des épaules et elle soutient une voltige qui est complètement dans une position verticale dans un stunt au niveau des épaules.

Exception: Les chaises en $2\frac{1}{2}$ de haut sont considérées comme des pyramides $2\frac{1}{2}$.

Pyramide la Tour (Tower Pyramid): Stunt par-dessus un stunt au niveau de la taille. La tour est un type de pyramide $2\frac{1}{2}$.

Pyramide Suspendue (Hanging Pyramid): Pyramide dans laquelle une personne (ou plus) est suspendue au-dessus du sol par une voltige (ou plusieurs voltiges). Une pyramide suspendue est considérée comme une pyramide $2\frac{1}{2}$ de haut puisque le poids de la voltige suspendue est majoritairement supporté par le deuxième niveau.

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

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

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

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

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

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

Rewind (Rewind): Mouvement de relâche, utilisé comme entrée au stunt, où la voltige exécute un salto arrière à partir du niveau du sol.

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

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

Roue à Deux (Double Cartwheel): Stunt inversé avec une roue effectuée par deux personnes en même temps. Ces personnes sont connectées par la (les) main(s)/cheville(s) ou le (les) bras/cuisses.

Roue Sautée/Roue Repoussée (Block Cartwheel): Roue aérienne momentanée, créée par l'athlète qui bloque ses épaules et qui se pousse de la surface de performance pendant l'exécution de l'habileté.

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

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

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

Roulade Suspendue Avant (Suspended Forward Roll): Roulade suspendue où la voltige effectue une rotation vers l'avant, Voir roulade suspendue.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Roulade Suspendue Arrière (Suspended Backward Roll): Roulade suspendue où la voltige effectue une rotation vers l'arrière. Voir roulade suspendue.

Salto (Flip (tumble)): Mouvement de tumbling aérien (avec envol) qui passe par une position inversée, avec rotation des hanches au-dessus de la tête, sans contact avec la surface de performance.

Salto (Flip (stunt)): Habilité qui passe par une position inversée, avec rotation des hanches au-dessus de la tête, sans contact avec une (des) base(s) ou avec la surface de performance.

Salto Arrière Tendue (Layout): Mouvement de tumbling avec envol (aérien) ou habileté effectuée lors d'une projection qui implique une rotation des hanches au-dessus de la tête tout en ayant le corps dans une position tendue, allongée, étirée et gainée.

Salto Assisté (Assisted-Flipping Stunt): Stunt où la voltige exécute une rotation des hanches par-dessus sa tête tout en étant en contact physique avec une base ou une voltige lorsqu'elle passe en position inversée. Voir salto soutenu, roulade suspendue.

Salto Avant/Punch Front (Front Tuck/Punch Front): Mouvement de tumbling avec envol (aérien), où l'athlète se donne une impulsion vers le haut pour effectuer un salto avant en position groupée.

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

Salto Soutenu (Braced Flip): Stunt où la voltige effectue une rotation des hanches par-dessus sa tête tout en demeurant en contact physique constant avec une ou d'autres voltige(s).

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

Saut-de-Mains (Front Handspring): Habilité de tumbling avec envol (aérienne), où l'athlète saute de ses pieds vers l'avant, pour aller en position d'appui tendu renversé (équilibre), en transférant tout le poids sur ses mains en utilisant la force de ses épaules pour se pousser du sol et terminer la rotation en ramenant ses pieds sur le sol pour se relever debout.

Semi-Base (Middle Layer): Terme utilisé dans les pyramides 2½, il réfère à la voltige qui soutient le poids d'une autre voltige. Voir pyramide 2½.

Saut Tourné (Jump Turn): Toute rotation ajoutée à un saut. Un saut droit avec une rotation n'est pas considéré comme une habileté de saut.

Sauté (Block): Terme de tumbling qui réfère à l'augmentation de la hauteur en utilisant la (les) main(s) et la puissance du haut du corps pour se pousser de la surface de performance pendant une habileté de tumbling.

Série (Series): Nombre d'éléments ou de mouvements qui se combinent, enchaînés les uns après les autres (plus d'un mouvement consécutif). Exemple: série de flics ou série de sauts-de-mains.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Série de Flics ou de Sauts-de-Mains (Series Front or Back Handsprings): Deux ou plusieurs flics ou sauts-de-mains exécutés consécutivement par un athlète.

Shoulder Sit (Shoulder Sit): Voir "Assis-Épaules".

Shoulder Stand/ Colonne à Deux/ Debout Épaules (Shoulder Stand): Stunt où la voltige est debout sur l'épaule ou les épaules d'une base (ou des bases).

Show and Go (Show and Go): Stunt de transition où le stunt passe par le niveau en extension avant de retourner dans un stunt qui n'est pas en extension.

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

Souplesse Avant (Front Limber): Habileté de tumbling non aérienne, où l'athlète effectue une rotation avant d'une position inversée à une position non inversée. L'athlète amène ses jambes et ses hanches au-dessus de sa tête en position d'équilibre (jambes à l'écart) et revient debout sur le sol les deux pieds en même temps.

Spotteur (Spotter): Personne dont la première responsabilité est la prévention des blessures en protégeant la tête, le cou, le dos et les épaules d'une voltige lors de l'exécution d'un stunt, d'une pyramide ou d'une projection. Tous les spotteurs doivent être formés aux techniques de spotting appropriées.

Le spotteur:

1. Doit typiquement être positionné sur le côté ou derrière le stunt, la pyramide ou la projection pour protéger la tête, le cou, le dos et les épaules d'une voltige;
2. Doit être debout sur la surface de performance;
3. Doit être attentif à l'élément exécuté;
4. Doit être positionné de façon à pouvoir de toucher la (les) base(s) du stunt qu'il spot, mais n'a pas besoin d'être en contact physique direct avec le stunt;
5. Ne peut pas se tenir de façon à ce que son torse soit sous le stunt;
6. Peut tenir le(s) poignet(s) de la (les) base(s), d'autres parties des bras de la (les) base(s), les jambes/chevilles de la voltige ou n'a pas besoin de toucher du tout le stunt;
7. Ne peut pas avoir les deux mains sous le(s) pied(s) de la voltige ou sous les mains des bases;
 - a. Clarification: Si la main du spotteur est sous le pied de la voltige, ce doit être la main du devant. La main arrière DOIT être placée sur le derrière de la cheville/jambe de la voltige OU à l'arrière du poignet arrière de la base.
8. Ne peut pas être une base et satisfaire aux exigences de spotteur en même temps. S'il y a une (1) seule personne sous le pied de la voltige, indépendamment de la façon dont les mains sont placées, cette personne est considérée une base.

Exemple : Dans un stunt à 2 jambes, la base d'une des deux jambes ne peut pas tenir la voltige et être considérée comme le spotteur requis, indépendamment de la façon dont elle la tient.

Note: Pour le niveau avancé, revoir Stunts B & C pour plus de règles concernant les spotteurs.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

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

Straddle Lift (Straddle Lift): Voir "Assis-Écart".

Stunt (Stunt): Toute habileté où une voltige est supportée au-dessus de la surface de performance par une ou plusieurs personnes (bases). Nous déterminons si le stunt est à une jambe ou à deux jambes en fonction du nombre de pieds que la voltige a de soutenues par la (les) base(s). Si la voltige n'a aucun pied de soutenu, le nombre de jambes qu'elle a de soutenues déterminera s'il s'agit d'un stunt à une jambe ou d'un stunt à deux jambes.

Exception : Si une voltige est en position assis-écart (v-sit), en position carpée (pike) ou dans une position couchée, le stunt est considéré comme un stunt à 2 jambes.

Stunt à 1 jambe (Single-Leg Stunt): Voir stunt.

Stunt à 2 jambes (Double-Leg Stunt): Voir stunt.

Stunt à Une Seule Base: Stunt utilisant une seule base comme support.

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

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

Stunt avec Twist (Twisting Stunt): Toute transition de stunt, impliquant une rotation, effectuée par la voltige et la (les) base(s). Le nombre de tours (degrés de rotation) est généralement déterminé par la rotation continue et totale des hanches de la voltige par rapport à la surface de performance. L'axe vertical (tête/pieds) et l'axe horizontal (à travers le nombril, dans une position non verticale) sont tous les deux utilisés pour mesurer le nombre de tours effectué (degrés de rotation). Lorsque vient le temps de déterminer le nombre de tours effectué (degrés de rotation), les rotations simultanées sur l'axe vertical et horizontal doivent être considérées séparément, et elles ne sont pas cumulatives. Un squat des bases et/ou un changement de direction dans la rotation indiquent une nouvelle transition. Le nombre de tours (degrés de rotation) est déterminé par la rotation cumulative et totale des hanches de la voltige par rapport à la surface de performance (Une fois que le stunt arrive en position et que la voltige démontre un arrêt clair et défini, une pause, les athlètes peuvent enchaîner le stunt avec une autre rotation).

Stunt en Extension (Extended Stunt): Stunt où le corps entier de la voltige, en position verticale, est au-dessus de la tête de la (les) base(s).

Exemple de stunts en extension: 2 jambes en extension, Cupie en extension, Liberté en extension.

Exemple de stunts qui ne sont pas considérés en extension: chaises, torches, flat backs, bras-à-bras, assis-écarts, roulades suspendues et leap frogs. Dans ces stunts, la (les) bases ont le(s) bras en extension au-dessus de leur tête, mais ils ne sont pas considérés des stunts en extension puisque la hauteur du corps de la voltige est similaire aux stunts à la hauteur des épaules/au niveau des épaules.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

Si la ou les bases principales s'accroupissent, squattent, se mettent à genoux ou réduisent la hauteur globale du stunt tout en ayant les bras tendus au-dessus de la tête (exclut les stunts au sol), l'habileté sera considérée comme en extension.

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

Swing Roll Down Stunt: Une inversion vers le bas où la voltige commence en position écart et est transférée vers la surface de performance ou vers un autre stunt par un mouvement de balancement. Traditionnellement, la voltige a un contact main/bras à main/bras avec une base/ spotteur au centre de l'écart tandis que la voltige tourne vers l'avant vers la surface de performance alors que ses jambes sont soutenues dans une position écart.

Support Principal (Primary Support): Supporter la majorité du poids de la voltige.

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

Tension Roll/Drop (Tension Roll/Drop): Pyramide/Stunt où la (les) base(s) et la (les) voltige(s) se penchent vers l'avant, en même temps, et demeurent en position jusqu'à ce que la (les) voltige(s) quitte la (les) base(s) sans son (leur) assistance. Traditionnellement, la (les) voltige(s) et/ou la (les) base(s) exécutait une roulade avant juste après avoir relâché le contact les unes avec les autres. Tous les types de tensions drops/rolls sont interdits.

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

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

Tomber directement sur les genoux au Sol (Knee (Body) Drop): Voir "Tomber directement au Sol".

Torse (Torso): Partie centrale du corps constituée des épaules, thorax et de l'abdomen.

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

Transition de Pyramide (Transitional Pyramid): Voltige qui passe d'une position à l'autre dans une pyramide, La transition peut inclure un changement de base, à condition qu'au moins une personne au niveau des épaules (ou plus bas) demeure en contact avec la voltige qui effectue la transition. Chaque point d'initiation est utilisé pour déterminer le début d'une transition. La fin d'une transition est définie comme un nouveau point d'initiation, un arrêt de mouvement, et/ou la voltige qui touche la surface de performance.

Ces règles sont tirées du livre de règles « ICU Rules » de l'International Cheer Union et « WSCC & UWCC 2021 Divisions, Rules and Regulations » et sont publiées par Cheer Canada avec la permission de l'International Cheer Union.

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

Tumbling (Tumbling): Toute habileté impliquant une rotation des hanches par-dessus la tête, n'étant pas supportée par une base et qui débute et se termine sur la surface de performance. Lorsqu'il n'est pas permis d'effectuer du tumbling après une habileté de tumbling particulière, il doit y avoir au moins un pas de fait avant d'effectuer la prochaine habileté de tumbling afin de bien séparer les deux passes. Faire une ouverture, un pied à la fois (step-out), après une habileté de tumbling est considérée comme la continuité de la même passe, et un pas supplémentaire est donc nécessaire pour séparer les deux passes. Par contre, si l'athlète finit son habileté avec les deux (2) pieds ensemble, alors un seul pas est nécessaire pour créer une nouvelle passe de tumbling.

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

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

Tumbling avec Twist (Twisting Tumbling): Habileté de tumbling où l'athlète effectue une rotation des hanches par-dessus la tête autour de l'axe vertical de son corps (ex: vrille).

Turbo (Sponge Toss): Voir "Projection Turbo".

Twist (Twist): Rotation autour de l'axe vertical du corps (axe de la tête aux orteils).

Voltige (Top Person/Flyer): L'athlète qui est supportée dans les airs, au-dessus de la surface de performance, dans un stunt, une pyramide ou une projection.

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

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