



ÉQUIPE CANADA PREMIER ALL GIRL EXIGENCES POUR SOUMISSION DE VIDÉO

Date limite pour soumission de vidéo: 8 novembre 2021

- Toutes les vidéos doivent être soumises en suivant le plan ci-dessous et organisées **DANS L'ORDRE** de la liste d'habiletés.
- Veuillez ne pas inclure de son (bruit de fond, musique, comptage, etc. après l'introduction)
- Le tumbling sur un tapis sans ressort est fortement préféré. Si vous ne disposez que d'un tapis avec ressort, vous devez l'indiquer dans chaque clip de tumbling que vous incluez qui est exécuté sur un tapis avec ressort.
- Les vidéos doivent être à jour, idéalement prises entre le 2 octobre et le 8 novembre 2021. Si vous incluez une vidéo avant le 2 octobre, vous devez indiquer le mois et l'année de chaque clip que vous incluez **ET** vous devez fournir une explication lors de votre introduction à savoir pourquoi vous n'avez pas de vidéo plus actuelle. Sachez que nous recherchons des athlètes en entraînement actif (avec ou sans équipe). Les anciennes vidéos ne signifient pas nécessairement que vous avez conservé ces compétences.
- S'il y a une section que vous ne pouvez pas exécuter, sautez-la. Sachez que des ensembles d'habiletés complètes sont les plus souhaitables.

INTRODUCTION	
	<p>Souriez naturellement, parlez clairement et utilisez un éclairage adéquat. Merci d'inclure:</p> <ul style="list-style-type: none"> • votre nom et prénom, • la ville et la province où vous résidez actuellement, et, • votre position dans un stunt, • le nom de votre/vos partenaire(s) de stunt et s'il s'agit soit d'un partenaire régulier, soit uniquement aux fins de votre essai. • N'oubliez pas d'indiquer la ou les raisons pour lesquelles vous utilisez des clips plus anciens, le cas échéant.
TUMBLING	
	Toe Touch Salto
	Salto précédé d'un flic arrière
	Passes à l'arrêt (ex: flics enchaînés jusqu'à salto arrière tendu)
	Passes à l'élan (ex: Rondade - flic - vrille)
STUNTS	
	<p>Rewind à extension Obligatoire : incluez 1-2 des versions les plus difficiles que vous maîtrisez Facultatif : incluez 1 des versions les plus difficiles vers lesquelles vous travaillez en toute sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cupie

	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 pied (liberté) ● Figure ● Entrée rondade à rewind
	<p>Entrée flic à extension Obligatoire : incluez 1-2 des versions les plus difficiles que vous maîtrisez Facultatif : incluez 1 des versions les plus difficiles vers lesquelles vous travaillez en toute sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Flic jusqu'à extension cupie ● Flic jusqu'à extension 1 jambe ● Flic jusqu'à extension figure ● Flic jusqu'à full up
	<p>Main à main Obligatoire : incluez 1-2 des versions les plus difficiles que vous maîtrisez</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Du niveau des épaules jusqu'à cupie ● Du niveau extension jusqu'à cupie ● Niveau varié jusqu'à figure
	<p>Transition avec tour Obligatoire : incluez 1-2 des versions les plus difficiles que vous maîtrisez</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Extension cupie jusqu'à liberté ● Liberty jusqu'à liberty ● Liberty jusqu'à figure ● 1 ¼ jusqu'à figure
DÉMONTAGE	
	<p>Démarrage en extension et power press (niveau des épaules) pour toutes les sorties sauf double down Incluez TOUT ce que vous maîtrisez</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Démontage 2 tours à partir d'arabesque ● Demi salto arrière tendu ● Salto arrière ● Arabian
PROJECTIONS	
	<p>Bases : incluez 1 des versions les plus difficiles que vous maîtrisez Voltiges : incluez 1 à 3 des versions les plus difficiles que vous maîtrisez</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Salto X ● Salto X vrille ● Vrille ● Double vrille ● Arabian vrille
AUTRE	
	<p>Habilités supplémentaires recommandées</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Montée diamodov (1 tour) jusqu'à main à main ● Montée incluant flic vers l'avant ● Mouvement de relâche avec full up ● Marcher en fentes tout en tenant un shoulder stand (pour habiletés de bases de pyramides) ● Transition à shoulder stand pour pyramide ● Main à main avec prise inversée