



**ÉQUIPE CANADA PREMIER COED**  
**SAISON 2021-2022**  
**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.
- N'ajoutez rien d'autre à votre vidéo que nous n'avons pas demandé. Notre temps est très limité.

**INTRODUCTION**

Souriez naturellement, parlez clairement et utilisez un éclairage adéquat. Merci d'inclure:

- votre nom et prénom,
- la ville et la province où vous résidez actuellement, et,
- 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.

**LISTE DE COMPÉTENCES :**

**SECTION #1** - Toutes les habiletés énumérées ci-dessous sont demandées aux athlètes masculins et féminins. Dans chaque situation, montrez les habiletés que vous maîtrisez et que vous pouvez exécuter proprement et avec précision. N'incluez que la meilleure répétition de n'importe quelle habileté.

**TUMBLING**

Montrez vos habiletés les plus difficiles maîtrisées. Si vous ne maîtrisez pas l'habileté préférentielle, incluez une vidéo de ce que vous pouvez faire.

**Salto arrière groupé ou vrille à l'arrêt (ne PAS effectuer de sauts)**

**Vos lignes de tumbling à l'arrêt les plus difficiles - pas plus de 2 vidéos**

- **Préférences** : flic à l'arrêt à vrille; flic(s) à l'arrêt à vrille connecté à flic(s) à l'arrêt à vrille

	<p><b>Vos lignes de tumbling à l'élan les plus difficiles - pas plus de 2 vidéos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Préférences</b> : lignes présentant de multiples habiletés avec twist(s) connectés</li> </ul>
<b>STUNTS</b>	<p>Montrez vos habiletés les plus difficiles maîtrisées. Une <b>FORTE PRÉFÉRENCE</b> est donnée aux stunts sans assistance. Si vous ne maîtrisez pas les habiletés suggérées, incluez des images de ce que vous pouvez effectuer.</p>
	<p><b>Montées de style inversion (Rewind)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemples : jusqu'à extension, liberté, figure, cupie, lancée à un bras, etc.</li> <li>• N'incluez pas plus de 3 vidéos</li> </ul>
	<p><b>Montée avec flic arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemples : jusqu'à extension, jusqu'à liberté, avec un tour, jusqu'à extension main à main, etc.</li> <li>• N'incluez pas plus de 3 vidéos</li> </ul>
	<p><b>Montées, transitions et démontages avec rotation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemples de montées : Full-ups &amp; double-ups jusqu'à extension, liberté ou figure</li> <li>• Exemple de transition : transition avec 1 tour</li> <li>• Exemples de démontage : pop-downs avec un tour à partir d'extension, cradle avec 2 tours à partir d'extension, démontage kick-double à partir du niveau des épaules</li> <li>• Montrez autant de variété que possible, mais n'incluez pas plus de 3 vidéos</li> </ul>
	<p><b>Stunt main à main</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Montrez vos montées les plus difficiles (préférentiellement jusqu'à extension), mais n'incluez pas plus de 3 vidéos.</li> </ul>
	<p><b>Stunt à un bras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluez des stunts comme cupie, liberté, mains à mains, montée particulière, etc.</li> <li>• Cela n'a pas besoin d'être sa propre section séparée. Cela peut être inclus dans les sections ci-dessus.</li> </ul>
<b>DISMOUNTS</b>	
	<p><b>Démontage avec rotation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluez à la fois des rotations vers l'avant et vers l'arrière à partir de stunts variés.</li> <li>• Cela n'a pas besoin d'être sa propre section séparée. Cela peut être inclus dans les sections ci-dessus.</li> </ul>
<b>AUTRES COMPÉTENCES</b>	<p>Vous êtes invité inclure au maximum 20 secondes de vidé qui incluent d'autres habiletés. Cela peut inclure, sans s'y limiter</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base de pyramide et habiletés de transition,</li> <li>• Montée incluant un flic vers l'avant,</li> <li>• Tic-tocks,</li> <li>• Double-cupies,</li> <li>• Fast-forwards</li> <li>• etc.</li> </ul>

**SECTION #2** - Les habiletés de **PROJECTIONS** énumérées ci-dessous sont demandées aux athlètes *féminines*. Montrez ce que vous pouvez faire avec maîtrise. Veuillez fournir des vues de face et de côté. La capacité d'utiliser toute la pleine hauteur est prise en compte.

## PROJECTIONS

Compétences recommandées

- X-Out ou X-vrille
- Vrille ou Double vrille
- Pike-Split-vrille et/ou Pike-ouverture double vrille
- Arabian 1½ twist et/ou side-somi 1¾ twist