



CHEER CANADA

# Liste des habiletés au niveau 2022/2023

Mise à jour en juin 2022

NOTE: Ces listes sont non-exhaustives. Ces listes sont conçues comme une référence rapide pour les juges du panel et ne précisent pas la légalité spécifique pour chaque habileté et niveau. Les entraîneur-es doivent utiliser les règlements complets de l'IASF lors de la création des routines.

## NIVEAU 1 – HABILITÉS DE BUILDING

| NIVEAU 1 - STUNTS |   |  |   |  |
|-------------------|---|--|---|--|
| Style inversion   | Style mouv. de relâche/<br>Transition   | Rotation   | Style démontage   | Autres stunts  |
|                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• TRANSITIONS MAINTENANT CONTACT AVEC AU MOINS 1 BASE</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• TRANSITION JUSQU'À ½ (du sol jusqu'au sol et connecté à la taille)</li><li>• REBOND ½ TOUR JUSQU'À VENTRE</li><li>• ½ TOUR ENROULÉ (WRAP AROUND)</li><li>• TRANSITION ¼ TOUR</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• POP DOWN</li><li>• CRADLE DROIT</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• STUNT À 1 JAMBE SOUS LE NIVEAU DES ÉPAULES</li><li>• STUNT À 2 JAMBES AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS</li><li>• STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES (avec connexion)</li></ul> |

| NIVEAU 1 - PYRAMIDES |   |   |  |   |
|----------------------|---|---|--|---|
| Style inversion      | Style mouv. de relâche/<br>Transition                                   | Rotation  | Style démontage  | Structures  |
|                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• TRANSITIONS SOUTENUES</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ¼ TOUR</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• DÉMONTAGES SOUTENUS DE NIVEAU 1 À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• HABILITÉS DE STUNT SOUTENUES</li><li>• STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES SOUTENU</li><li>• STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION SOUTENU</li><li>• STUNTS À 1 JAMBE AU NIVEAU DE LA TAILLE CONNECTÉS (paperdolls)</li></ul> |



## NIVEAU 2 – HABILITÉS DE BUILDING

| NIVEAU 2 - STUNTS   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| Style inversion   | Style mouv. de relâche/<br>Transition   | Rotation   | Style démontage   | Autres stunts  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• INVERSION À PARTIR DU NIVEAU DU SOL JUSQU'À STUNT NON-INVERSÉ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRANSITIONS MAINTENANT CONTACT AVEC AU MOINS 1 BASE JUSQU'À/À PARTIR 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULE OU À 2 JAMBES EN EXTENSION</li> <li>• VARIATIONS DE LEAP FROG</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRANSITION ¼ TOUR JUSQU'À/À PARTIR DE 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULE OU 2 JAMBES EN EXTENSION</li> <li>• LOG ROLL</li> <li>• TRANSITION ½ TOUR (excluant les habiletés ½ tour du niveau 1)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CRADLE DU NIVEAU DE LA TAILLE (exclu pour Initiation et U8)</li> <li>• POP DOWN OU CRADLE DROIT À PARTIR DE 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES OU 2 JAMBES EN EXTENSION</li> <li>• CRADLE ¼ TOUR</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES</li> <li>• STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION</li> </ul> |

| NIVEAU 2 - PYRAMIDES |   |  |  |   |
|----------------------|---|--|--|---|
| Style inversion      | Style mouv. de relâche/<br>Transition   | Rotation   | Style démontage  | Structures  |
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRANSITIONS SOUTENUES DE NIVEAU 2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ¼ - ½ TOUR JUSQU'À/À PARTIR D'UNE JAMBE EN EXTENSION</li> <li>• TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ½ TOUR</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POP DOWN OU CRADLE DROIT SOUTENU À PARTIR DE STUNT EN EXTENSION</li> <li>• PROJECTION CRADLE SOUTENUE À PARTIR DU NIVEAU DE LA TAILLE (exclu pour initiation &amp; U8)</li> <li>• CRADLE AVEC ¼ TOUR SOUTENU</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION SOUTENU</li> <li>• STUNTS À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES CONNECTÉS (paperdolls)</li> </ul> |

| NIVEAU 2 - PROJECTIONS   |                           |
|--|---------------------------|
| Projections sans rotation  | Projections avec rotation |
| <p style="text-align: center;"><b>LIGNE DROITE</b></p> <p>NOTE: Les projections ne sont pas permises pour les divisions Initiation et Mini</p> | -                         |

## NIVEAU 3 – HABILITÉS DE BUILDING

| NIVEAU 3 - STUNTS   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| Style inversion   | Style mouv. de relâche/ Transition   | Rotation   | Style démontage  | Autres stunts   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>STUNT INVERSÉ AU NIVEAU DE LA TAILLE OU DES ÉPAULES</b></li> <li>● <b>ROULADE SUSPENDUE</b> (peut inclure jusqu'à 1 twist)</li> <li>● <b>INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DE SOUS LES ÉPAULES</b></li> <li>● <b>INVERSION JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR DU NIVEAU DE LA TAILLE OU PLUS BAS JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS</b></li> <li>● <b>TRANSITION MAINTENANT CONTACT JUSQU'À/À PARTIR DE 1 JAMBE EN EXTENSION</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>TRANSITION <math>\frac{3}{4}</math> - 1 TOUR</b> (excluant log roll du niveau 2)</li> <li>● <b>TRANSITION <math>\frac{1}{4}</math> - <math>\frac{1}{2}</math> TOUR JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>CRADLE DROIT OU <math>\frac{1}{4}</math> TOUR À PARTIR DE 1 JAMBE EN EXTENSION</b></li> <li>● <b>DÉMONTAGE AVEC 1 HABILITÉ À PARTIR DE STUNT À 2 JAMBES</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION</b></li> <li>● <b>MONTÉE STYLE WALK-IN À UNE SEULE BASE JUSQU'À STUNT EN EXTENSION</b></li> <li>● <b>UNE SEULE BASE AVEC PLUSIEURS VOLTIGES</b></li> </ul> |

| NIVEAU 3 - PYRAMIDES   |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| Style inversion  | Style mouv. de relâche/ Transition   | Rotation  | Style démontage  | Structures   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>TRANSITIONS SOUTENUES DE NIVEAU 3</b></li> <li>● <b>PASSER PAR UNE INVERSION AVEC UN BRACER ET UNE CONNEXION AU SOL</b> (doit commencer et finir au niveau des épaules ou plus bas)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>MOUV. DE RELÂCHE DE NIVEAU 3 SOUTENU</b> (Ex : à partir de sous le niveau des épaules jusqu'au niveau des épaules ou plus bas, etc.)</li> <li>● <b>MOUV. DE RELÂCHE PAS PERMIS EN STUNT DE NIVEAU 3 SOUTENU</b> (2 bracers) (Ex : kick kick jusqu'à prep, relâche jusqu'à extension, etc.)</li> <li>● <b>MOUV. DE RELÂCHE AVEC JUSQU'À 1 TOUR SOUTENU</b> (2 bracers) (Ex : 1 tour complet à partir du niveau des épaules jusqu'à extension ou tic-toc d'extension aux épaules, etc.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>LOG ROLL SOUTENU</b> (jusqu'à 1 tour)</li> <li>● <b>TRANSITIONS SOUTENUES AVEC <math>\frac{3}{4}</math> - 1 TOUR</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>DÉMONTAGES DE NIVEAU 3 SOUTENUS</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>AUTRES HABILITÉS APPROPRIÉES</b> (Ex: stunt à 1 jambe en extension sans connexion main-bras, etc.)</li> <li>● <b>STUNTS À 2 JAMBES EN EXTENSION CONNECTÉS</b></li> </ul> |

| NIVEAU 3 - PROJECTIONS    |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Projections sans rotation | Projections avec rotation |
| 1 TRUC ou BOULE-X         | JUSQU'À 1 TOUR COMPLET    |

## NIVEAU 4 – HABILITÉS DE BUILDING

| NIVEAU 4 - STUNTS   |  |   |   |               |
|---|--|---|---|---------------|
| Style inversion   | Style mouv. de relâche/ Transition   | Rotation  | Style démontage   | Autres stunts |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES</li> <li>● MOUV. DE RELÂCHE D'UNE POSITION INVERSÉE À NON-INVERSÉE</li> <li>● STUNT INVERSÉ EN EXTENSION</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● HÉLICOPTÈRE RELÂCHÉE</li> <li>● MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES</li> <li>● MOUV. DE RELÂCHE AVEC ROTATION JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS</li> <li>● 2 TRUCS</li> <li>● MOUV. DE RELÂCHE JUSQU'À/À PARTIR DU NIVEAU EN EXTENSION</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● TRANSITION 1 ½ TOUR</li> <li>● TRANSITION ¾ - 1 ½ TOUR JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● DÉMONTAGE À PARTIR D'UN STUNT INVERSÉ</li> <li>● DÉMONTAGE JUSQU'AU SOL AVEC 1 HABILITÉ À PARTIR DE STUNT À 2 JAMBES AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS HAUT</li> <li>● DÉMONTAGE AVEC 2 HABILITÉ À PARTIR DE STUNT À 2 JAMBES</li> <li>● DÉMONTAGE AVEC 2 HABILITÉS À PARTIR DE STUNT À 1 JAMBE (max 1 twist)</li> </ul> |               |

| NIVEAU 4 - PYRAMIDES  |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| Style inversion   | Style mouv. de relâche/ Transition   | Rotation  | Style démontage   | Structures  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● INVERSION / STUNT INVERSÉ DE NIVEAU 4 SOUTENU / INVERSION VERS LE BAS</li> <li>● INVERSION RELÂCHÉE SOUTENUE / SALTO SOUTENUE (2 bracers)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● MOUV. DE RELÂCHE DE NIVEAU 4 SOUTENU (1 bracer) (Ex : relâché à partir/jusqu'à extension, etc.)</li> <li>● MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU À PARTIR D'EXTENSION JUSQU'À EXTENSION (1 bracer)</li> <li>● MOUV. DE RELÂCHE AVEC 1 ¼ - 1 ½ TOUR SOUTENU JUSQU'À/À PARTIR D'EXTENSION</li> <li>● MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU (non-inversé) QUI CHANGE DE BASES (Ex : mouv. de relâche soutenu d'une groupe à un autre, leap-frog au deuxième niveau, etc.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● TRANSITIONS SOUTENUES AVEC 1 ¼ - 1 ½ TOUR</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● DÉMONTAGES DE NIVEAU 4 SOUTENUS</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION CONNECTÉ À STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION</li> </ul> |

| NIVEAU 4 - PROJECTIONS    |   |
|---------------------------|---|
| Projections sans rotation | Projections avec rotation                       |
| 2 TRUCS                   | TRUC TOUR; TOUR TRUC; DOUBLE TOUR (jusqu'à 2 ¼) |



CHEER CANADA

## NIVEAU 5 – HABILITÉS DE BUILDING

| NIVEAU 5 - STUNTS  |   |  |  |               |
|--|---|--|--|---------------|
| Style inversion  | Style mouv. de relâche/ Transition  | Rotation   | Style démontage  | Autres stunts |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● INVERSION VERS LE BAS À PARTIR D'UN STUNT EN EXTENSION</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● HÉLICOPTÈRE RELÂCHÉE AVEC TWIST</li> <li>● MOUV. DE RELÂCHE D'UN STUNT EN EXTENSION À STUNT EN EXTENSION</li> <li>● MOUV. DE RELÂCHE AVEC ROTATION JUSQU'À/À PARTIR D'UN STUNT EN EXTENSION</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● TRANSITION 1 <math>\frac{3}{4}</math> - 2 <math>\frac{1}{4}</math> TOURS</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● DÉMONTAGE AVEC 1 <math>\frac{1}{2}</math> - 2 <math>\frac{1}{4}</math> TOURS À PARTIR DE STUNT À 1 JAMBE</li> <li>● DÉMONTAGE AVEC 3 TRUCS</li> </ul> |               |

| NIVEAU 5 - PYRAMIDES   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Style inversion  | Style mouv. de relâche/ Transition  | Rotation  | Style démontage   | Structures   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● INVERSIONS DE NIVEAU 5 SOUTENUES</li> <li>● INVERSION RELÂCHÉE SOUTENUE / SALTO SOUTENU (1 bracer)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● MOUV. DE RELÂCHE DE NIVEAU 5 SOUTENU</li> <li>● MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU AVEC INVERSION QUI IMPLIQUE UN CHANGEMENT DE BASES (Ex : salto soutenu relâché d'un groupe à l'autre, leap-frog au deuxième niveau avec salto, etc.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ROTATION DE NIVEAU 5</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● DÉMONTAGES DE NIVEAU 5 SOUTENUS</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● STUNTS À 1 JAMBE EN EXTENSION CONNECTÉS (paperdolls)</li> </ul> |

| NIVEAU 5 - PROJECTIONS    |   |
|---------------------------|---|
| Projections sans rotation | Projections avec rotation   |
| 3 TRUCS                   | TRUC TRUC TOUR; TRUC TOUR TRUC; TOUR TRUC TRUC; TRUC 1 $\frac{1}{2}$ TOUR; 1 $\frac{1}{2}$ TOUR TRUC; 2 $\frac{1}{2}$ TWIST |



## NIVEAU 6 – HABILITÉS DE BUILDING

| NIVEAU 6 - STUNTS  |                                    |          |  |               |
|--|------------------------------------|----------|--|---------------|
| Style inversion  | Style mouv. de relâche/ Transition | Rotation | Style démontage  | Autres stunts |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR D'UNE POSITION INVERSÉE À NON-INVERSÉE AVEC JUSQU'À ½ TOUR</li> <li>● REWIND AVEC 0 TOUR</li> </ul> |                                    |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● DÉMONTAGE AVEC 4+ TRUCS</li> <li>● DÉMONTAGE À PARTIR D'UN STUNT INVERSÉ AVEC JUSQU'À ½ TOUR</li> </ul> |               |

| NIVEAU 6 - PYRAMIDES   |  |          |   |            |
|--|--|----------|---|------------|
| Style inversion  | Style mouv. de relâche/ Transition   | Rotation | Style démontage   | Structures |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● INVERSIONS DE NIVEAU 6 SOUTENUES</li> <li>● INVERSION RELÂCHÉE AVEC 1 ¼ SALTO ET ½ TOUR SOUTENUE</li> <li>● INVERSION RELÂCHÉE AVEC ¾ SALTO ET JUSQU'À 1 TOUR SOUTENUE</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU AVEC INVERSION (avec ou sans tour) QUI IMPLIQUE UN CHANGEMENT DE BASES (Ex: salto soutenu relâché d'un groupe à l'autre avec rotation, leap-frog au deuxième niveau avec salto et rotation, etc.)</li> </ul> |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● DÉMONTAGES DE NIVEAU 6 SOUTENUS</li> </ul> |            |

| NIVEAU 6 - PROJECTIONS    |   |
|---------------------------|---|
| Projections sans rotation | Projections avec rotation   |
| 4+ TRUCS                  | TRUC 2 TOURS; 2 TOURS TRUC; TOUR TRUC TOUR;<br>TRUC TOUR TRUC TOUR; TRUC TRUC 2 TOURS<br>*2 = jusqu'à 2 ½ tours |



## NIVEAU 7 – HABILITÉS DE BUILDING

| NIVEAU 7 - STUNTS   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Style inversion   | Style mouv. de relâche/ Transition   | Rotation   | Style démontage  | Autres stunts  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENTRÉE TUMBLING À REWIND</li> <li>• MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR D'UNE POSITION INVERSÉE À NON-INVERSÉE AVEC ROTATION</li> <li>• INVERSION VERS LE BAS À PARTIR D'AU-DESSUS DES ÉPAULES JUSQU'AU SOL</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LANCÉE STYLE TOSS À UNE SEULE BASE JUSQU'À NOUVELLE(S) BASE(S)</li> <li>• MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS JUSQU'À STUNT INVERSÉ AU NIVEAU DES ÉPAULES</li> <li>• TRANSITIONS AVEC SALTO LIBRE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES</li> <li>• SIDE-SOMI OU SALTO LIBRE AVANT À PARTIR DU NIVEAU DU SOL JUSQU'À STUNT</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRANSITION SALTO LIBRE AVEC ROTATION</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SALTO AVANT LIBRE JUSQU'AU NIVEAU DU SOL</li> <li>• SALTO LIBRE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS JUSQU'À CRADLE</li> <li>• SALTO LIBRE AVEC ROTATION JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAUT-DE-MAIN AVEC 1 – 2 ¼ TOURS JUSQU'À STUNT</li> <li>• FLIC ARRIÈRE AVEC 1 – 2 ¼ TOURS JUSQU'À STUNT</li> </ul> |

| NIVEAU 7 - PYRAMIDES   |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| Style inversion  | Style mouv. de relâche/ Transition  | Rotation   | Style démontage  | Structures  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• MONTÉE AVEC SALTO SOUTENU JUSQU'À 2 ½</li> <li>• MONTÉE AVEC SALTO LIBRE JUSQU'À 2 ½</li> <li>• INVERSION EN 2 ½</li> <li>• INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DE 2 ½</li> <li>• INVERSIONS VERS LE BAS CONNECTÉES</li> <li>• INVERSION RELÂCHÉE SOUTENUE AVEC 1 ¼ SALTO ET 1 TOUR</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MOUV. DE RELÂCHE PLUS HAUT QUE 2 ½ (avec ou sans rotation)</li> <li>• MONTÉE LIBRE (sans salto) JUSQU'À 2 ½ (avec ou sans rotation)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MONTÉE OU TRANSITION AVEC ROTATION JUSQU'À/À PARTIR DE 2 ½ (soutenue ou non)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CRADLE OU POP OFF À PARTIR DE 2 ½ (avec ou sans rotation)</li> <li>• ¾ SALTO AVANT À PARTIR DE 2 ½</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PYRAMIDE 2 ½ DE HAUTEUR</li> </ul> |

| NIVEAU 7 - PROJECTIONS                |   |
|---------------------------------------|---|
| Projections sans rotation             | Projections avec rotation   |
| <p>FLYOVER;<br/>JUSQU'À 1 ¼ SALTO</p> | <p>FLYOVER<br/>3 - 3 ½ TOURS (sans salto)<br/>JUSQU'À 1 ¼ SALTO AVEC JUSQU'À 2 TOURS;</p> |



CHEER CANADA

## HABILETÉS DE TUMBLING APPROPRIÉES AU NIVEAU

**Les passes qui incluent les habiletés suivantes :**

**(Pour tous les niveaux, les habiletés énumérées incluent les variations et les combinaisons d'habiletés lorsque permises dans le niveau.)**

| <b>HABILETÉS DE TUMBLING À L'ARRÊT</b>   |  | <b>HABILETÉS DE TUMBLING AVEC ÉLAN</b>   |  |
|--|--|--|--|
| <b>NIVEAU 1 - TUMBLING</b>   |  |  |  |
| ROULADE; ÉQUILIBRE; ROUE; RENVERSEMENT   |  | ROULADE; ROUE; RONDADE; RENVERSEMENT   |  |
| <b>NIVEAU 2 - TUMBLING</b>   |  |  |  |
| FLIC   |  | FLIC(S), SAUT-DE-MAIN  |  |
| <b>NIVEAU 3 - TUMBLING</b>   |  |  |  |
| SÉRIES DE FLICS;<br>COMBO SAUT - FLIC(S) ARRIÈRE(S)  |  | ROUE SANS MAIN; SALTO AVANT GROUPÉ;<br>SALTO ARRIÈRE GROUPÉ  |  |
| <b>NIVEAU 4 - TUMBLING</b>   |  |  |  |
| ONODI; SANS MAIN; SALTO À L'ARRÊT; SALTO PRÉCÉDÉ D'UN FLIC<br>ARRIÈRE; PASSE JUSQU'À SALTO |  | ONODI; SALTO DE CÔTÉ; SAUT-DE-MAIN SANS MAIN; TUMBLING SUIVI DE<br>SALTO AVANT GROUPÉ; TUMBLING APRÈS UN SALTO/SANS MAIN;<br>TEMPO ; SALTO ARRIÈRE TENDU |  |
| <b>NIVEAU 5 - TUMBLING</b>   |  |  |  |
| SAUT – SALTO; COMBO SALTO - SALTO  |  | JUSQU'À VRILLE COMPLÈTE  |  |
| <b>NIVEAU 6 - TUMBLING</b>   |  |  |  |
| SAUT – SALTO AVEC ROTATION; VRILLE; PASSE JUSQU'À DOUBLE<br>VRILLE                         |  | VRILLE; DOUBLE VRILLE  |  |
| <b>NIVEAU 7 - TUMBLING</b>   |  |  |  |
| SAUT – SALTO AVEC ROTATION; VRILLE; DOUBLE VRILLE  |  | VRILLE; DOUBLE VRILLE; VRILLE-DOUBLE VRILLE  |  |
| <b>SAUTS – TOUS LES NIVEAUX</b>  |  |  |  |
| <b>SAUTS DE BASE</b>   |  | <b>SAUTS AVANCÉS</b>   |  |
| SPREAD EAGLE; ÉTOILE; GROUPÉ   |  | PIKE; TOE TOUCH; HURDLER; HERKIE; DOUBLE NINE  |  |