

LISTE D'HABILETÉS PAR NIVEAU



HABILETÉS DE BUILDING

Ces listes sont non-exhaustives et servent comme outil de référence rapide. Les entraîneur-es doivent consulter les règlements techniques complets pour connaître légalité des habiletés de chaque niveau.

NIVEAU 1 - STUNTS

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
	TRANSITIONS MAINTENANT CONTACT AVEC AU MOINS 1 BASE	TRANSITION ¼ TOUR TRANSITION ½ TOUR du sol jusqu'au sol et connecté à la taille REBOND ½ TOUR À POSITION VENTRE ½ TOUR ENROULÉ (WRAP AROUND)	POP DOWN CRADLE DROIT	STUNT À 1 JAMBE SOUS LE NIVEAU DES ÉPAULES STUNT À 2 JAMBES AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES (avec connexion)

NIVEAU 1 - PYRAMIDES

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
	TRANSITIONS SOUTENUES	TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ¼ TOUR	DÉMONTAGES SOUTENUS DE NIVEAU 1 À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES	HABILETÉS DE STUNT SOUTENUES STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES SOUTENU STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION SOUTENU PAPERDOLL AU NIVEAU DE LA TAILLE

NIVEAU 2 - STUNTS

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
INVERSION À PARTIR DU NIVEAU DU SOL JUSQU'À STUNT NON-INVERSÉ	TRANSITIONS MAINTENANT CONTACT AVEC AU MOINS 1 BASE JUSQU'À/À PARTIR 1 JAMBE AU NIVEAU PREP OU À 2 JAMBES EN EXTENSION VARIATIONS DE LEAP FROG	TRANSITION ¼ TOUR JUSQU'À/À PARTIR DE 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULE OU 2 JAMBES EN EXTENSION LOG ROLL TRANSITION ½ TOUR (excluant les habiletés ½ tour du niveau 1)	CRADLE DU NIVEAU DE LA TAILLE (exclu pour Initiation et U8) POP DOWN OU CRADLE DROIT À PARTIR DE 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES OU 2 JAMBES EN EXTENSION CRADLE ¼ TOUR	STUNT À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION

NIVEAU 2 - PYRAMIDES

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
	TRANSITIONS SOUTENUES DE NIVEAU 2	TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ¼ - ½ TOUR JUSQU'À/À PARTIR D'UNE JAMBE EN EXTENSION TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ½ TOUR	POP DOWN OU CRADLE DROIT SOUTENU À PARTIR DE STUNT EN EXTENSION PROJECTION DROITE SOUTENUE À PARTIR DU NIVEAU DE LA TAILLE (exclu pour initiation et U8) CRADLE AVEC ¼ TOUR SOUTENU	STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION SOUTENU PAPERDOLL STUNTS À 1 JAMBE AU NIVEAU DES ÉPAULES

NIVEAU 2 - PROJECTIONS

Sans rotation	AVEC ROTATION(S)
LIGNE DROITE (Interdit en initiation et U8)	

NIVEAU 3 - STUNTS

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
STUNT INVERSÉ AU NIVEAU DE LA TAILLE OU DES ÉPAULES ROULADE SUSPENDUE (peut inclure jusqu'à 1 twist) INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DE SOUS LES ÉPAULES INVERSION JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION	MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR DU NIVEAU DE LA TAILLE OU PLUS BAS JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS TRANSITION MAINTENANT CONTACT JUSQU'À/A PARTIR DE 1 JAMBE EN EXTENSION	TRANSITION $\frac{3}{4}$ - 1 TOUR (EXCLUANT LOG ROLL DU NIVEAU 2) TRANSITION $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TOUR JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION	CRADLE DROIT OU $\frac{1}{4}$ TOUR À PARTIR DE 1 JAMBE EN EXTENSION DÉMONTAGE AVEC 1 HABILITÉ À PARTIR DE STUNT À 2 JAMBES	STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION MONTÉE STYLE WALK-IN À UNE SEULE BASE JUSQU'À STUNT EN EXTENSION UNE SEULE BASE AVEC PLUSIEURS VOLTIGES

NIVEAU 3 - PYRAMIDES

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
TRANSITIONS SOUTENUES DE NIVEAU 3 PASSER PAR UNE INVERSION AVEC UN BRACER ET UNE CONNEXION AU SOL (doit commencer et finir au niveau des épaules ou plus bas)	MOUV. DE RELÂCHE DE NIVEAU 3 SOUTENU MOUV. DE RELÂCHE PAS PERMIS EN STUNT DE NIVEAU 3 SOUTENU (2 bracers) MOUV. DE RELÂCHE JUSQU'À EXTENSION À PARTIR DU NIVEAU DE LA TAILLE OU PLUS BAS (1 ou 2 bracers avec connexion main-bras) MOUV. DE RELÂCHE AVEC JUSQU'À 1 TOUR SOUTENU (2 bracers)	LOG ROLL SOUTENU (jusqu'à 1 tour) TRANSITIONS SOUTENUES AVEC $\frac{3}{4}$ - 1 TOUR	DÉMONTAGES DE NIVEAU 3 SOUTENUS	AUTRES HABILITÉS APPROPRIÉES STUNTS À 2 JAMBES EN EXTENSION CONNECTÉS

NIVEAU 3 - PROJECTIONS

SANS ROTATION	AVEC ROTATION(S)
1 TRUC OU BOULE-X	JUSQU'À UN TOUR COMPLET

NIVEAU 4 - STUNTS

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES MOUV. DE RELÂCHE D'UNE POSITION INVERSÉE À NON-INVERSÉE STUNT INVERSÉ EN EXTENSION	HÉLICOPTÈRE RELÂCHÉE MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES MOUV. DE RELÂCHE AVEC ROTATION JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS 2 TRUCS MOUV. DE RELÂCHE JUSQU'À À PARTIR DU NIVEAU EN EXTENSION	TRANSITION 1 ¼ - 1 ½ TOUR TRANSITION ¾ - 1 TOUR JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION	DÉMONTAGE À PARTIR D'UN STUNT INVERSÉ DÉMONTAGE JUSQU'AU SOL AVEC 1 HABILITÉ À PARTIR DE STUNT À 2 JAMBES AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS HAUT DÉMONTAGE AVEC 2 HABILITÉS À PARTIR DE STUNT À 2 JAMBES DÉMONTAGE AVEC 2 HABILITÉS À PARTIR DE STUNT À 1 JAMBE (max 1 twist)	

NIVEAU 4 - PYRAMIDES

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
INVERSION / STUNT INVERSÉ DE NIVEAU 4 SOUTENU / INVERSION VERS LE BAS INVERSION RELÂCHÉE SOUTENUE / SALTO SOUTENUE (2 bracers)	MOUV. DE RELÂCHE DE NIVEAU 4 SOUTENU (1 bracer) MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU À PARTIR D'EXTENSION JUSQU'À EXTENSION (1 bracer) MOUV. DE RELÂCHE AVEC 1 ¼ - 1 ½ TOUR SOUTENU JUSQU'À À PARTIR D'EXTENSION MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU (non-inversé) QUI CHANGE DE BASES	TRANSITIONS SOUTENUES AVEC 1 ¼ - 1 ½ TOUR JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ROTATION DE NIV. 4	DÉMONTAGES DE NIVEAU 4 SOUTENUS	STUNT À 1 JAMBE EN EXTENSION CONNECTÉ À STUNT À 2 JAMBES EN EXTENSION

NIVEAU 4 - PROJECTIONS

SANS ROTATION	AVEC ROTATION(S)		
2 TRUCS	TRUC TOUR	TOUR TRUC	DOUBLE TOUR (jusqu'à 2 ¼)

NIVEAU 5 - STUNTS

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
INVERSION VERS LE BAS À PARTIR D'UN STUNT EN EXTENSION	<p>HÉLICOPTÈRE RELÂCHÉE AVEC TWIST</p> <p>MOUV. DE RELÂCHE D'UN STUNT EN EXTENSION À STUNT EN EXTENSION</p> <p>MOUV. DE RELÂCHE AVEC ROTATION JUSQU'À À PARTIR D'UN STUNT EN EXTENSION</p>	<p>TRANSITION 1 $\frac{3}{4}$ - 2 TOURS</p> <p>1 $\frac{1}{4}$ - 1 $\frac{1}{2}$ TOUR JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION</p>	<p>DÉMONTAGE AVEC 1 $\frac{1}{2}$ - 2 $\frac{1}{4}$ TOURS À PARTIR DE STUNT À 1 JAMBE</p> <p>DÉMONTAGE AVEC 3 TRUCS (aucun truc si plus de 1 $\frac{1}{2}$ tour)</p>	

NIVEAU 5 - PYRAMIDES

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
<p>INVERSIONS DE NIVEAU 5 SOUTENUES</p> <p>INVERSION RELÂCHÉE SOUTENUE / SALTO SOUTENU (1 bracer)</p>	<p>MOUV. DE RELÂCHE DE NIVEAU 5 SOUTENU</p> <p>MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU AVEC INVERSION QUI IMPLIQUE UN CHANGEMENT DE BASES</p>	<p>TRANSITIONS SOUTENUES AVEC 1 $\frac{3}{4}$ - 2 TOURS JUSQU'À 1 JAMBE EN EXTENSION</p> <p>TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ROTATION DE NIVEAU 5</p>	DÉMONTAGES DE NIVEAU 5 SOUTENUS	STUNTS À 1 JAMBE EN EXTENSION CONNECTÉS (paperdolls)

NIVEAU 5 - PROJECTIONS

SANS ROTATION	AVEC ROTATION(S)
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 - STUNTS

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR D'UNE POSITION INVERSÉE À NON-INVERSÉE AVEC JUSQU'À ½ TOUR REWIND AVEC 0 TOUR		TRANSITIONS AVEC 2 ¼ TOURS	DÉMONTAGE AVEC 4+ TRUCS DÉMONTAGE À PARTIR D'UN STUNT INVERSÉ AVEC JUSQU'À ½ TOUR	

NIVEAU 6 - PYRAMIDES

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
INVERSIONS DE NIVEAU 6 SOUTENUES INVERSION RELÂCHÉE AVEC 1 ¼ SALTO ET ½ TOUR SOUTENUE INVERSION RELÂCHÉE AVEC ¾ SALTO ET JUSQU'À 1 TOUR SOUTENUE	MOUV. DE RELÂCHE SOUTENU AVEC INVERSION (avec ou sans tour) QUI IMPLIQUE UN CHANGEMENT DE BASES	TRANSITIONS SOUTENUES AVEC ROTATION DE NIVEAU 6	DÉMONTAGES DE NIVEAU 6 SOUTENUS	

NIVEAU 6 - PROJECTIONS

SANS ROTATION	AVEC ROTATION(S)
4+ TRUCS	TRUC 2 TOURS 2 TOURS TRUC TOUR TRUC TOUR TRUC TOUR TRUC TOUR TRUC TRUC 2 TOURS *2 = jusqu'à 2 ½ tours

NIVEAU 7 - STUNTS

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
ENTRÉE TUMBLING À REWIND MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR D'UNE POSITION INVERSÉE À NON-INVERSÉE AVEC ROTATION INVERSION VERS LE BAS À PARTIR D'AU-DESSUS DES ÉPAULES JUSQU'AU SOL	LANCÉE STYLE TOSS À UNE SEULE BASE JUSQU'À NOUVELLE(S) BASE(S) MOUV. DE RELÂCHE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS JUSQU'À STUNT INVERSÉ AU NIVEAU DES ÉPAULES TRANSITIONS AVEC SALTO LIBRE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES SIDE-SOMI OU SALTO LIBRE AVANT À PARTIR DU NIVEAU DU SOL JUSQU'À STUNT	TRANSITION SALTO LIBRE AVEC ROTATION	SALTO AVANT LIBRE JUSQU'AU NIVEAU DU SOL SALTO LIBRE À PARTIR DU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS JUSQU'À CRADLE SALTO LIBRE AVEC ROTATION JUSQU'AU NIVEAU DES ÉPAULES OU PLUS BAS	SAUT-DE-MAIN AVEC 1 - 2 ¼ TOURS JUSQU'À STUNT FLIC ARRIÈRE AVEC 1 - 2 ¼ TOURS JUSQU'À STUNT

NIVEAU 7 - PYRAMIDES

STYLE INVERSION	STYLE MOUV. DE RELÂCHE ET TRANSITION	ROTATION	STYLE DÉMONTAGE	AUTRES STUNTS
MONTÉE AVEC SALTO SOUTENU JUSQU'À 2 ½ MONTÉE AVEC SALTO LIBRE JUSQU'À 2 ½ INVERSION EN 2 ½ INVERSION VERS LE BAS À PARTIR DE 2 ½ INVERSIONS VERS LE BAS CONNECTÉES INVERSION RELÂCHÉE SOUTENUE AVEC 1 ¼ SALTO ET 1 TOUR	MOUV. DE RELÂCHE PLUS HAUT QUE 2 ½ (avec ou sans rotation) MONTÉE LIBRE (sans salto) JUSQU'À 2 ½ (avec ou sans rotation)	MONTÉE OU TRANSITION AVEC ROTATION JUSQU'À/ À PARTIR DE 2 ½ (soutenue ou non)	CRADLE OU POP OFF À PARTIR DE 2 ½ (avec ou sans rotation) ¾ SALTO AVANT À PARTIR DE 2 ½	PYRAMIDE 2 ½ DE HAUTEUR

NIVEAU 7 - PROJECTIONS

SANS ROTATION	AVEC ROTATION(S)
FLYOVER JUSQU'À 1 ¼ SALTO	FLYOVER 3 - 3 ½ TOURS (sans salto) JUSQU'À 1 ¼ SALTO AVEC JUSQU'À 2 TOURS

LISTE D'HABILETÉS PAR NIVEAU

HABILETÉS DE TUMBLING

	TUMBLING À L'ARRÊT	TUMBLING À L'ÉLAN
NIV 1	ROULADE ÉQUILIBRE ROUE RENVERSEMENT	ROULADE ÉQUILIBRE ROUE RENVERSEMENT
NIV 2	FLIC	RONDADE - FLIC·S SAUT DE MAIN
NIV 3	SÉRIES DE FLIC·S ARRIÈRE·S SAUT - FLIC·S ARRIÈRE·S	ROUE SANS MAIN SALTO AVANT GROUPÉ FLIC OU SAUT DE MAIN AVANT - SALTO AVANT GROUPÉ SALTO ARRIÈRE GROUPÉ
NIV 4	ONODI ROUE SANS MAIN SALTO GROUPÉ FLIC ARRIÈRE - SALTO GROUPÉ PASSE À L'ARRÊT INCLUANT UN SALTO GROUPÉ	ONODI SALTO DE CÔTÉ SAUT DE MAIN SANS MAIN TUMBLING SUIVI DE SALTO AVANT GROUPÉ TUMBLING APRÈS UN SALTO TUMBLING APRÈS UNE ROUE OU UN SAUT DE MAIN SANS MAIN TEMPO SALTO ARRIÈRE TENDU
NIV 5	SAUT - SALTO SALTO - SALTO	VRILLE
NIV 6	SAUT - SALTO (AVEC OU SANS ROTATION) VRILLE DOUBLE VRILLE	VRILLE DOUBLE VRILLE
NIV 7	SAUT - SALTO (AVEC OU SANS ROTATION) VRILLE DOUBLE VRILLE	VRILLE DOUBLE VRILLE VRILLE - DOUBLE VRILLE

HABILETÉS DE SAUTS

SAUTS DE BASE	SAUTS AVANCÉS
ÉTOILE GROUPÉ	PIKE TOE TOUCH HURDLER HERKIE DOUBLE NINE