

RÈGLEMENTS DE CHEERLEADING TABLEAUX DE RÉFÉRENCE RAPIDE NIVEAUX 1 à 5

Toutes les règles et tous les mots ne sont pas énumérés dans les tableaux que vous retrouverez dans les pages suivantes.
Cet outil devrait être utilisé comme un guide de référence rapide et ne doit pas être utilisé pour remplacer les règlements.

TUMBLING / GYMNASTIQUE AU SOL (tous les règlements ne sont pas énumérés dans ce tableau)

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau Y5 & 5R	Niveau 5
<p>TUMBLING GÉNÉRAL</p> <p>Doit débiter et terminer sur le sol de performance; Peut rebondir des pieds à une transition de stunt; Peut sauter (rebondir) par-dessus un individu.</p> <p>Pas de rebond jusqu'à la position inversée; Pas de tumbling par-dessus, en-dessous ou à travers un stunt, un individu ou un accessoire; Pas de tumbling en tenant ou en contact avec un accessoire; Les habiletés de saut séparent la séquence (arrêt de la passe)</p>	<p>Peut rebondir du sol, faire un ½ tour pour atterrir sur la position sur le ventre;</p> <p>Aucun plongeon de permis</p>	<p>Pas de plongeon en position du cygne/arqué ;</p> <p>Les plongeurs ne peuvent pas impliquer de rotation twist</p>	<p>Pas de plongeon en position du cygne/arqué ;</p> <p>Les plongeurs ne peuvent pas impliquer de rotation twist</p>	<p>Pas de plongeon en position du cygne/arqué ;</p> <p>Les plongeurs ne peuvent pas impliquer de rotation twist</p>	<p>Les plongeurs ne peuvent pas impliquer de rotation twist</p> <p>Y5 - Pas de plongeon en position du cygne/arqué</p>	<p>Les plongeurs ne peuvent pas impliquer de rotation twist</p>
<p>TUMBLING À L'ARRÊT</p>	<p>Les habiletés doivent rester en contact physique constant avec la surface de performance (sol) : Roues, roulades, renversements, équilibres sont permis</p> <p>Les roues sautées sont permises</p>	<p>Un Flic ou un Saut-de-mains</p> <p>Pas de tour ou rotation twist après un flic ouverture (menichelli); Pas d'habiletés de saut en combinaison immédiate avec le flic ou le saut-de-mains; Pas de rotation twist dans une habileté aérienne sauf pour la rondade</p>	<p>Série de flics ou sauts-de-mains ; Saut(s) combiné(s) au flic (s) ou saut(s)-de-mains</p> <p>Pas de Salto de permis; Pas de rotation twist dans une habileté aérienne sauf pour la rondade</p>	<p>Jusqu'à 1 Salto et 0 rotation twist; Les saltos doivent être exécutés dans une position groupée; Les Saltos à l'arrêt, Flic(s) Salto, Roues sans main et Onodis sont permis</p> <p>Pas de Saut Salto; Aucun tumbling après un salto, une roue sans main ou un onodi</p>	<p>Saut Salto</p> <p>Jusqu'à 1 Salto et 0 rotation twist</p>	<p>Jusqu'à 1 Salto et 2 rotations twist; Les habiletés impliquant 2 rotations twist doivent être immédiatement précédées par minimum deux (2) habiletés qui se déplacent vers l'arrière (une de ces habiletés doit être un flic, exclut les roulades arrière montées en équilibre/Strüli, et les sauts) et ces habiletés n'impliquent aucune rotation twist</p> <p>Pas de Salto impliquant une rotation twist enchaîné d'une habileté impliquant deux rotations twist (pas de vrille-double vrille); Pas de Salto impliquant une rotation twist après une habileté impliquant deux rotations twist (pas de double vrille-vrille)</p>
<p>TUMBLING AVEC ÉLAN</p>	<p>Les habiletés doivent rester en contact physique constant avec la surface de performance (sol) : Roues, roulades et renversements sont permis</p> <p>Les roues sautées et les rondades sont permises</p> <p>Aucun tumbling enchaîné immédiatement après une rondade ou rondade rebond</p>	<p>Série de flics ou sauts-de-mains ;</p> <p>Pas de tour ou rotation twist après un flic ouverture (menichelli); Pas de rotation twist dans une habileté aérienne sauf pour la rondade</p>	<p>Rondade salto arrière groupé ou rondade flic(s) salto arrière groupé; Roues sans main; Salto avant et ¾ de salto avant avec élan</p> <p>Aucun tumbling après un salto ou une roue sans main; Saut-de-mains enchaîné d'un salto avant n'est pas permis</p>	<p>Jusqu'à 1 Salto et 0 rotation twist; Roues sans main et Onodis</p>	<p>Jusqu'à 1 Salto et 1 rotation twist permis, doit être précédé d'une rondade, de flic(s) ou saut-de-main</p> <p>Aucun tumbling après une habileté impliquant une rotation twist; Aucun élément autre que le twist de permis (ex : vrille x-out) et les deux pieds doivent atterrir sur le sol de performance</p> <p>YOUTH 5- Pas de vrille avant</p>	<p>Jusqu'à 1 salto et 2 rotations twist;</p> <p>Pas de Salto impliquant une rotation twist enchaîné d'une habileté impliquant deux rotations twist (pas de vrille-double vrille); Pas de Salto impliquant une rotation twist après une habileté impliquant deux rotations twist (pas de double vrille-vrille)</p>

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau Y5 & 5R	Niveau 5
SPOTTEURS	Au niveau des épaules des épaules (prep level) et plus haut ; Stunt au sol (peut être à la taille) Exception: Shoulder sits, T-lift, Stunts supportés à la taille, qui débutent et terminent sur le sol de performance	Au-dessus du niveau des épaules; Stunt au sol (peut être à la taille)	Au-dessus du niveau des épaules	Au-dessus du niveau des épaules	Au-dessus du niveau des épaules	Au-dessus du niveau des épaules
HAUTEUR DES STUNTS (Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis dans les catégories Youth et moins)	Stunt à 1 jambe au niveau de la taille, Stunt à 2 jambes au niveau des épaules; Stunt à 1 jambe au niveau des épaules, requiert une base, un spotteur et une base additionnelle avec connexion main/bras; Montée 1 pied à la fois sur un shoulder stand, la voltige doit avoir ses deux mains de connectées aux deux mains de sa base Ne peut pas aller plus haut que le niveau des épaules; Pas de stunt à une seule base avec plusieurs voltiges	Stunt à 1 jambe au niveau des épaules, Stunt à 2 jambes au-dessus du niveau des épaules Pas de stunt à une seule base avec plusieurs voltiges	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules	Stunt à 1 jambe au-dessus du niveau des épaules
TRANSITION	Doit rester en contact avec au moins une base Pas de leap frog (saute-mouton) ni aucune de ces variations	Doit rester en contact avec au moins une base	Doit rester en contact avec au moins une base à moins que ce soit légal comme mouvement de relâche	Doit rester en contact avec au moins une base à moins que ce soit légal comme mouvement de relâche	Voir Mouvements de relâche	Voir Mouvements de relâche
MONTEES & TRANSITIONS TWIST	Jusqu'à ¼ de tour (1/4 twist); Exceptions: Rebond ½ tour à position sur le ventre; ½ tour enroulé (wrap around); Jusqu'à ½ tour si débute et termine sur le sol de performance et est seulement supporté par la taille	Jusqu'à ½ tour (1/2 twist); Log roll assisté complet (1 tour) assisté, débute et termine en position cradle	Jusqu'à 1 twist, débute et termine au niveau des épaules ou + bas; ½ tour (1/2 twist), jusqu'à ou à partir d'un stunt en extension	Jusqu'à 1 1/2 twist jusqu'à stunt au niveau des épaules ou + bas; 1 twist jusqu'à stunt à 2 jambes en extension, plateforme ou liberté; ½ tour (1/2 twist) jusqu'à figure à 1 jambe en extension	Jusqu'à 2 ¼ de tour (2 1/4 twists) jusqu'à stunt au niveau des épaules ou + bas; 1 ½ twist jusqu'à stunt à 2 jambes en extension; 1 twist jusqu'à stunt à 1 jambe en extension	Jusqu'à 2 ¼ de tour (2 1/4 twists)
MOUVEMENTS DE RELÂCHE (Mouvements de relâche qui n'atterrissent pas dans une position verticale requièrent 3 attrapeurs pour les stunts à bases multiples et 2 attrapeurs pour les stunts à une seule base; Ne peuvent pas atterrir en position inversée; Ne peuvent pas intentionnellement se déplacer; Doivent retourner à la base(s) d'origine; Pas de salto libre; Pas d'attrapée en position écart à une seule base (split catch); Ne peuvent pas passer par-dessus, sous ou à travers d'autres stunts, pyramides, individus ou accessoires; Les voltiges dans les mouvements de relâche séparés ne peuvent pas entrer en contact les uns avec les autres excepté pour démonter les stunts à une seule base avec plusieurs voltiges)	Pas permis sauf les démontages	Pas permis sauf les démontages, les projections et les log rolls qui débutent et terminent en position cradle	Début au niveau de la taille ou + bas et arrivé au niveau des épaules ou + bas; Ne dépassent pas le niveau des bras en extension; 1 habileté et 0 rotation twist Excepté les log rolls (doit atterrir en position cradle ou en position corps couché/à plat et horizontale Pas d'hélicoptères. Pas de relâche d'une position inversée à non inversée	Début au niveau des épaules ou + bas; Ne dépassent pas le niveau des bras en extension; Hélicoptères permis jusqu'à 180 degrés de rotation horizontale et 0 twist, attrapés par au moins 3 attrapeurs; Relâche d'une position inversée à non inversée, aucune rotation twist de permise (0 twist); Mouvements de relâche qui atterrissent en extension doivent provenir du niveau de la taille ou + bas, aucune rotation twist de permise (0 twist); Mouvements de relâche qui débutent en extension ne peuvent pas inclure de rotation twist (0 twist)	Ne vont pas plus haut que 18 pouces (45 centimètres) en haut du niveau des bras en extension; Relâche d'une position inversée à non inversée, aucune rotation twist de permise (0 twist); Hélicoptères permis jusqu'à 180 degrés de rotation horizontale, attrapés par au moins 3 attrapeurs	Ne vont pas plus haut que 18 pouces (45 centimètres) en haut du niveau des bras en extension; Relâche d'une position inversée à non inversée, aucune rotation twist de permise (0 twist); Hélicoptères permis jusqu'à 180 degrés de rotation horizontale, attrapés par au moins 3 attrapeurs Exception: les montées relâchées de type saut-de-mains jusqu'à stunt au niveau des épaules ou + haut peuvent impliquer jusqu'à un demi-tour (front handspring ½ twist)

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau Y5 & 5R	Niveau 5
<p>INVERSIONS</p> <p>(Les bases ne peuvent pas supporter le poids d'une voltige lorsqu'elles sont placées dans une position de pont ou une position inversée)</p>	Pas permis (un athlète inversé doit maintenir le contact avec le sol de performance)	Inversions à partir du niveau du sol jusqu'à position non inversée	Ne peut pas être inversé au-dessus de la hauteur des épaules (shoulder level) (la connexion avec base); Limité à ½ tour (1/2 twist) jusqu'en extension et 1 twist jusqu'au niveau des épaules ou + bas EXCEPTION: stunts à bases multiples avec roulade suspendue Multi-connexion main/main jusqu'à cradle, stunt au niveau des épaules avec le corps à plat ou jusqu'à la surface de performance); Roulade AVANT suspendue peut inclure jusqu'à 1 twist (si dépasse un demi-tour/ ½ twist, doit atterrir en cradle); Roulade ARRIÈRE suspendue ne peut pas inclure de twist (0 twist)	Stunts inversés en extension	Stunts inversés en extension	Stunts inversés en extension
<p>INVERSIONS VERS LE BAS</p> <p>(Ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres)</p>	Pas permis	Pas permis	Niveau de la taille ou + bas; 2 bases/ attrapeurs qui touchent la voltige de la taille aux épaules Pas de stunts style crêpe/pancake à 2 jambes	Niveau des épaules (Prep level) avec 3 attrapeurs, dont 2 qui touchent la voltige de la taille aux épaules; Une descente contrôlée, d'un stunt en extension en position inversée, jusqu'au niveau des épaules est permis si initiée à partir d'une position statique inversée en extension (n'inclus pas de passer par l'extension); Les stunts de style crêpe/pancake à 2 jambes doivent débiter au niveau des épaules et peuvent passer par la position en extension mais ne peuvent pas atterrir ou arrêter en position inversée	Au-dessus du niveau des épaules avec 3 attrapeurs, dont 2 qui touchent la voltige de la taille aux épaules; Une descente contrôlée, d'un stunt en extension en position inversée, jusqu'au niveau des épaules est permis si initiée à partir d'une position statique inversée en extension (n'inclus pas de passer par l'extension); Doit maintenir le contact avec une base d'origine (EXCEPTION: peut perdre le contact avec la voltige lorsque cela devient nécessaire comme dans les transitions de style roue) Si provient d'au-dessus du niveau des épaules, ne peuvent pas atterrir, arrêter ou toucher le sol lorsqu'inversée EXCEPTION: Une descente contrôlée, d'un stunt en extension en position inversée, jusqu'au niveau des épaules	Au-dessus du niveau des épaules avec 3 attrapeurs, dont 2 qui touchent la voltige de la taille aux épaules; Une descente contrôlée, d'un stunt en extension en position inversée, jusqu'au niveau des épaules est permis si initiée à partir d'une position statique inversée en extension (n'inclus pas de passer par l'extension); Doit maintenir le contact avec une base d'origine (EXCEPTION: peut perdre le contact avec la voltige lorsque cela devient nécessaire comme dans les transitions de style roue) Si provient d'au-dessus du niveau des épaules, ne peuvent pas atterrir, arrêter ou toucher le sol lorsqu'inversée EXCEPTION: Une descente contrôlée, d'un stunt en extension en position inversée, jusqu'au niveau des épaules
<p>PAR-DESSUS/ EN-DESSOUS</p> <p>(torse/tête par-dessus torse/tête)</p>	Pas permis	Pas permis	Pas permis	Individu sous un stunt, stunt par-dessus un individu	Permis	Permis

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau Y5 & 5R	Niveau 5
STRUCTURES (Les stunts en extension à une seule base (assistés ou non-assistés) ne sont pas permis dans les catégories Youth et moins; jusqu'à deux de haut)	Stunt en extension à 2 jambes connecté, avec connexion main/bras, à stunt au niveau des épaules ou + bas; Stunt à 1 jambe au niveau des épaules connecté à stunt au niveau des épaules ou + bas Les stunts au niveau des épaules qui effectuent les connexions (les bracers) doivent avoir les deux pieds dans les mains des bases à moins que ce soit un shoulder sit, un stunt corps couché à plat (flat back), un stunt style assis-écart ou un shoulder stand; La connexion doit être faites avant l'initiation et elle doit rester connectée	Stunt à 1 jambe en extension connecté, avec connexion main/bras, à stunt au niveau des épaules ou + bas; Pas de stunt en extension connecté à un stunt en extension Les stunts au niveau des épaules qui effectuent les connexions (les bracers) doivent avoir les deux pieds dans les mains des bases à moins que ce soit un shoulder sit, un stunt corps couché à plat (flat back), un stunt style assis-écart ou un shoulder stand; La connexion doit être faites avant l'initiation et elle doit rester connectée	Pas de stunt à 1 jambe, connecté à un stunt en extension	Pas de stunt à 1 jambe, connecté à un stunt à 1 jambe en extension		
MONTÉES & TRANSITIONS TWIST (Pas relâchées)	Jusqu'à 1/4 twist	Jusqu'à 1/2 twist	Jusqu'à 1 twist JUSQU'EN Extension, connecté à stunt au niveau des épaules ou + bas, la connexion doit être main/bras; La connexion doit être faites avant l'initiation et elle doit rester connectée jusqu'à la fin de l'habileté	Jusqu'à 1 1/2 twist connecté à stunt au niveau des épaules ou + bas, la connexion doit être faites avant l'initiation et elle doit rester connectée jusqu'à la fin de l'habileté	Jusqu'à 2 1/4 twists connecté à stunt au niveau des épaules ou + bas	Jusqu'à 2 1/4 twists
TRANSITIONS AVEC MOUVEMENT DE RELÂCHE (Non-inversé) (Le poids de la voltige ne peut être supporté par un deuxième niveau (la transition doit être continue); Doit maintenir un contact physique, avec les personnes qui effectuent les connexions (bracers), tout au long et jusqu'à la fin de la transition; Les attrapeurs requis doivent maintenir un contact visuel avec la voltige tout au long de la transition et ne peuvent pas être impliqués dans aucune habileté ou chorégraphie lorsque la transition est initiée; Ne peut pas être connecté à des voltiges supportées au-dessus de la hauteur des épaules)	Pas permis sauf les démontages	Pas permis sauf les projections et les démontages	Requièrent 2 personnes, supportées au niveau des épaules ou + bas, qui effectuent des connexions (2 bracers). Une de ces personnes doit avoir une connexion main/bras. Doit être connecté sur deux côtés différents; Doit avoir 2 attrapeurs en position stationnaire; Ne peut pas changer de bases	Requièrent 1 personne, supportée au niveau des épaules ou + bas, qui effectue une connexion (1 bracer). Peut changer de bases; Doit avoir 2 attrapeurs en position stationnaire (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur); Une voltige peut se déplacer par-dessus une autre voltige supportée au niveau des épaules ou + bas, pendant qu'elles sont connectées ensemble (style leap frog de 2 ^{ème} niveau)	Requièrent 1 personne, supportée au niveau des épaules ou + bas, qui effectue une connexion (1 bracer). Peut changer de bases; Doit avoir 2 attrapeurs en position stationnaire (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur);	Requièrent 1 personne, supportée au niveau des épaules ou + bas, qui effectue une connexion (1 bracer). Peut changer de bases; Doit avoir 2 attrapeurs en position stationnaire (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur);

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau Y5 & 5R	Niveau 5
MONTÉES & TRANSITIONS TWIST (relâchées)	Pas permis	Pas permis sauf les démontages	Jusqu'à 1 twist connecté à 2 personnes, supportées au niveau des épaules ou + bas (2 bracers). Les connexions mains/bras doivent être faites avant l'initiation; Doit avoir 2 attrapeurs en position stationnaire	Jusqu'à 1 1/2 twist connecté à 1 personne, supportée au niveau des épaules ou + bas; Doit avoir 2 attrapeurs en position stationnaire (minimum 1 attrapeur et 1 spotteur)	Jusqu'à 2 1/4 twist connecté à 1 personne, supportée au niveau des épaules ou + bas	Jusqu'à 2 1/4 twist
INVERSIONS (Non relâchées)	Doivent respecter les règlements de stunt	Doivent respecter les règlements de stunt	Doivent respecter les règlements de stunt EXCEPTION: une voltige doit rester en contact avec une base ET une autre voltige supportée au niveau des épaules ou + bas tout le long de la transition; Doit débiter et terminer au niveau des épaules ou + bas.	Doivent respecter les règlements de stunt	Doivent respecter les règlements de stunt	Doivent respecter les règlements de stunt
MOUVEMENTS DE RELÂCHE (AVEC INVERSIONS/ SALTOS SOUTENUS) (Le poids de la voltige ne peut être supporté par un deuxième niveau (la transition doit être continue); Le contact doit être maintenu avec les mêmes personnes (bracers) tout au long et jusqu'à la fin de la transition; Les attrapeurs requis doivent maintenir un contact visuel avec la voltige tout au long de la transition et ne peuvent pas être impliqués dans aucune habileté ou chorégraphie lorsque la transition est initiée; Ne peut pas se déplacer vers le bas (le sol) lorsqu'inversée; Ne peut pas se toucher ou entrer en contact avec d'autres mouvements de relâche; Ne peut pas être connecté à des voltiges supportées au-dessus de la hauteur des épaules)	Pas permis	Pas permis	Pas permis	Requièrent 2 personnes (2 bracers) supportées au niveau des épaules ou + bas; Connectés sur 2 côtés séparés; Jusqu'à 1-1/4 de Salto, 0 rotation twist; Doit être en mouvement continue; 3 attrapeurs en position stationnaire; Ne peut pas impliquer un changement de bases EXCEPTION: Les saltos soutenus qui atterrissent dans une position verticale au niveau des épaules ou + haut requièrent un minimum de 1 attrapeur et 2 spotteurs	Requièrent 1 personne (1 bracer), supportée au niveau des épaules ou + bas; Jusqu'à 1-1/4 de Salto, 0 rotation twist; Doit être en mouvement continue; 3 attrapeurs en position stationnaire EXCEPTION: : Les saltos soutenus qui atterrissent dans une position verticale au niveau des épaules ou + haut requièrent un minimum de 1 attrapeur et 2 spotteurs	Requièrent 1 personne (1 bracer), supportée au niveau des épaules ou + bas; Jusqu'à 1-1/4 de Salto et 1/2 rotation twist OU 3/4 de Salto et 1 rotation twist si provient d'une position verticale, non inversée et ne dépasse pas la position horizontale; 3 attrapeurs en position stationnaire EXCEPTION: : Les saltos soutenus qui atterrissent dans une position verticale au niveau des épaules ou + haut requièrent un minimum de 1 attrapeur et 2 spotteurs
PAR-DESSUS/ EN-DESSOUS (Torse/tête par-dessus torse/tête)	Pas permis	Pas permis Une voltige ne peut pas passer par-dessous ou en-dessous le torse ou la tête d'une autre voltige	Une voltige ne peut pas passer par-dessous ou en-dessous le torse ou la tête d'une autre voltige	Pas de stunt par-dessus un stunt séparé Une voltige ne peut pas passer par-dessous ou en-dessous le torse ou la tête d'une autre voltige		

DÉMONTAGES & PROJECTIONS

(tous les règlements ne sont pas énumérés dans ce tableau)

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau Y5 & 5R	Niveau 5
DÉMONTAGES GÉNÉRAUX	Les démontages cradle de stunts à une seule base requièrent 2 attrapeurs ; Les démontages cradle de stunts à bases multiples requièrent 3 attrapeurs ; Les démontages, à partir de la hauteur des épaules, jusqu'au sol de performance requièrent de l'assistance d'une base/spotteur d'origine (Exception : Dans les démontages cradle d'un stunt à seule base avec plusieurs voltiges, 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); Les descentes droites (straight drops) ou les petits sauts (hop offs), sans aucune habileté supplémentaire, à partir d'un stunt au niveau de la taille ou en dessous, sont les seuls démontages sur le sol de performance permis qui ne nécessitent pas d'assistance; Il n'est pas permis d'effectuer des démontages impliquant un salto libre ou assisté; Les démontages ne peuvent pas intentionnellement se déplacer; Lors d'un démontage, les voltiges ne peuvent pas entrer en contact les unes avec les autres lorsqu'elles sont relâchées de leurs bases; Tous les types de tensions drops/rolls sont interdits.					
DÉMONTAGES (Tout cradle à partir du niveau de la taille est interdit dans les catégories Mini & Prep (initiation))	Seuls les Pop downs en ligne droite et les démontages cradle en ligne droite sont permis Dans les pyramides, pas de démontage à partir d'un stunt plus haut que la hauteur des épaules (extension)	Les Pop downs en ligne droite, les démontages cradle en ligne droite ou démontages cradle ¼ de tour sont permis	1-1/4 de twist ou 1 truc/habilité à partir d'un stunt à 2 jambes (doit atterrir en cradle si provient de la hauteur des épaules ou + haut); Les Pop downs en ligne droite, les démontages cradle en ligne droite ou démontages cradle ¼ de tour sont permis d'un stunt à 1 jambe Les démontages à partir d'une position inversée sont interdits	2-1/4 de twist à partir d'un stunt à 2 jambes; 1-1/4 de twist à partir d'un stunt à 1 jambe; Si dépasse 1-1/4 de twist doit atterrir en cradle et ne peut effectuer aucune autre habileté; Les démontages à partir d'une position inversée ne peuvent pas impliquer de rotation twist	2-1/4 de twist; Les démontages à partir d'une position inversée ne peuvent pas impliquer de rotation twist	2-1/4 de twist; Les démontages à partir d'une position inversée ne peuvent pas impliquer de rotation twist
PROJECTIONS GÉNÉRALES	Minimum de 3 bases qui lancent/projettent la voltige; Un maximum de 4 bases est autorisé; Une base doit être positionnée derrière la voltige; Toutes les bases doivent avoir leurs pieds sur la surface de performance; La voltige doit être rattrapée en position cradle par minimum trois (3) bases d'origine dont une positionnée derrière la voltige au niveau de la tête et les épaules; La voltige doit avoir les deux pieds dans les mains ou sur les mains des bases lorsque la projection est initiée; Les projections salto, inversée ou qui se déplacent intentionnellement (projection de groupe à groupe) sont interdites; 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; Les voltiges dans les projections ne peuvent pas se toucher/entrer en contact les unes avec les autres; Une seule voltige par groupe de stunt/projection est autorisée.					
PROJECTIONS (Les projections ne sont pas permises dans les catégories Mini & Prep (initiation), ce qui inclus tout cradle à partir du niveau de la taille)	Pas permis incluant les cradle à partir du niveau de la taille	Projection ligne droite	1 truc/habilité ou 1-1/4 de twist EXCEPTION: Boule X Arch ne compte pas comme une habileté	2 trucs/habilités; 2-1/4 twists; Si dépasse 1-1/2 twist, ne peut effectuer aucune autre habileté	3 trucs/habilités; 2-1/2 twists Youth: Si dépasse 1-1/2 twist, ne peut effectuer aucune autre habileté	2-1/2 twists; Nombre illimité de trucs/habilités