

**GENERALITES**

SECURITY MEN minimum 2  
 Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer  
 Un back est obligatoire excepté pour les partner stunt du niveau  
 Les changements de base sont interdits.  
 Tout ce qui n'apparaît pas dans la grille est considéré comme interdit.  
 Lorsqu'il n'est pas précisé le nombre de pieds, le 1 ou 2 pieds sont autorisés

**STUNTS - U11**
**POSITIONS**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
1 High	Pony Sit	Les stunts inférieurs à 1,5 High correspondent aux portés à genoux, sur le dos etc....
< 1,5 high	1 ou 2 pieds et toutes ses variantes	
1,5 High	Thigh Stand	Toutes les variantes en dessous des hauteurs maximales sont autorisées
1,5 High	Demi prep	
1,5 High	Swedish fall et toutes ses variantes	
1,5 High	Flat back (dead man) et toutes ses variantes	
1,5 High	Straddle sit / split	
2 High	1 ou 2 pieds	
2,5 High	Show and go	

**MONTEES / ENTREES**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
1,5 High	Switch up	Toutes les variations sans changement de base sont autorisées, jusqu'à une demi rotation, si et seulement si le flyer reste en contact permanent avec 2 bases d'origine.
2 High	Toss up / Ball up arrivée 2 pieds	
2 High	180° longitudinale sans envol vers 2 pieds	
2 High	180° longitudinale sans envol vers 1 pied assisté	

**TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 High	Cradle <b>1 ou 2 pieds</b>	Toutes les transitions et release move sans rotation, ni changement de bases sont autorisées en fonction de la hauteur maximale
<b>2 High</b>	<b>1/4 + Cradle</b>	
départ 2 High	Leap frog 2 pieds	Après chaque élément avec envol, l'arrivée en cradle est obligatoire excepté le leap frog.
arrivée 1,5 high		
1,5 high	Log roll 360 ° assisté	
2 High	180° Longitudinale sans envol 2 pieds	
2 High	180° Longitudinale sans envol 1 pied assisté	

**DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISES**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
1,5 High	Swedish fall et toutes ses variantes	Les déplacements sont interdits en montée / descente / release move / transition.
1,5 High	Flat back (dead man) et toutes ses variantes	
1,5 High	Straddle sit / split	
1,5 High	2 pieds	
1,5 High	1 pied et toutes ses variantes	

**DESCENTES**

Hauteur maximale de départ	Eléments techniques à l'arrivée	Clarifications
2 High	Smoosh	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément
2 High	Bear Hug 2 pieds	
2 High	Pop off 2 pieds	
2 High	Cradle	
2 High	1/4 + Cradle	

**INVERSIONS EN STUNT - U11**  
**Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
		Toutes les inversions se réalisent avec les 3 bases.
du sol vers le 1,5 high	Entrée vers la position inversée	Ex : départ sol arrivée ATR
du sol vers le 1,5 high	Entrée vers la position non-inversée	Ex : départ ATR arrivée shoulder sit
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	Ex : ATR en stunt arrivée debout au sol

**PARTNER STUNT ASSISTÉ - U11**

Les inversions en partner stunt assisté sont interdites

Hauteur maximale	Position	Clarifications
1,5 high	Shoulder sit et ses variantes	1 base / 1 flyer / 1 back
2 high	Chair	Un partner stunt assisté est obligatoirement composé de :
2 high	Shoulder stand	

Hauteur maximale	Montée	Clarifications
2 high	Toss vers chair / Shoulder Sit et ses variante	Toutes les montées sans rotation ni envol sont autorisées
2 high	Walk in vers chair / Shoulder sit	
2 high	J-up vers chair / Shoulder sit	
2 high	Step up Shoulder stand et ses variantes	

Hauteur maximale	Descente	Clarifications
2 high	Pop off	

**PARTNER STUNT - U11**

Les inversions en partner stunt sont interdites

Hauteur maximale	Position	Clarifications
1,5 High	Shoulder sit et ses variantes	Un partner stunt est obligatoirement composé de : 1 base / 1 flyer / 1 spotter
Hauteur maximale	Montée	
1,5 High	Step up - Toss up - Walk up - Jay up	
Hauteur maximale	Descente	
1,5 High	Pop off	

**BASKET TOSS - U11**

	Trophy	Les 4 bases sont obligatoires
--	--------	-------------------------------

## PYRAMIDE - U11

Tous les stunts, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide  
 Les éléments uniquement autorisés en pyramide doivent être exécutés avec au minimum une connexion  
 Un flyer peut dépasser le 2,5 high si et seulement si il reste en contact permanent main/main ou bras/bras.

### POSITIONS

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 High	2 pieds avec 2 middle bases	
2 high	Connexion directe entre stunt en 2 pieds et toutes ses variantes	

### MONTEE

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 High	180° longitudinale sans envol - 1 pied avec 2 connexions	
2,5 High	Toss up / Ball up - 2 pieds avec 2 middle bases	
2 High	Toss up / Ball up - 1 pied avec 2 middle bases	
2 High	180° Longitudinale Ball up 2 pieds avec 2 middle bases	

### RELEASE MOVE & TRANSITIONS

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 High	Tic toc avec 2 connexions	Pour les transitions et release move en pyramide, les stunts peuvent légèrement s'écarter les uns des autres, pour descendre en toute sécurité. Les changements de base sont interdits.
2 High	180° Longitudinale sans envol avec 2 connexions	
2,5 high	180° Longitudinale 2,5 High 2 pieds vers 2 High 2 pieds ou smooth avec 2 connexions et 2 middle bases	

### DEPLACEMENTS PYRAMIDE non autorisés

### INVERSIONS EN PYRAMIDE

Mêmes règles que les stunts - partner assistés - partner stunt

### DESCENTES EN PYRAMIDE

Mêmes règles que les stunts - partner assistés - partner stunt

Pour la descente d'une pyramide, les stunts peuvent légèrement s'écarter les uns des autres, pour descendre en toute sécurité

## TUMBLING - U11

Tous les éléments tumbling standing et running du niveau peuvent être enchaînés.

STANDING	Roulade avant / arrière et toutes ses variantes	
	Montée pont départ au sol	
	Pont départ debout	
	ATR et toutes ses variantes	
	Appui Renversé cambré	
	Roue et toutes ses variantes sans envols	
	Souplesse avant / arrière / Tic Tac	
RUNNING	Rondade	
	Saut de main	

## SAUTS - N1

	Enchaînement saut(s) + puis standing tumbling	la rondade peut être enchaînée après un saut.
--	---	---

**GENERALITES**

SECURITY MEN minimum 2  
 Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer  
 Un back est obligatoire excepté pour les partner stunt du niveau  
 Les changements de bases sont interdits.  
 Tout ce qui n'apparaît pas dans la grille est considéré comme interdit.  
 Lorsqu'il n'est pas précisé le nombre de pieds, le 1 ou 2 pieds sont autorisés

**STUNTS - N1**
**POSITIONS**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
1 High	Pony Sit	Les stunts inférieurs à 1,5 High correspondent aux portés à genoux, sur le dos etc....
< 1,5 high	1 ou 2 pieds et toutes ses variantes	
1,5 High	Thigh Stand et ses variantes 1 ou 2 pieds	
1,5 High	Demi prep et ses variantes 1 ou 2 pieds	
1,5 High	Swedish fall et toutes ses variantes	
1,5 High	Flat back (dead man) et toutes ses variantes	
2 High	Straddle sit / split	
2 High	1 pied et toutes ses variantes	
2,5 High	Show and go	
2,5 High	2 pieds	

**MONTEES / ENTREES**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
1,5 High	Switch up	Toutes les variations sans changement de base sont autorisées, jusqu'à une demi rotation, si et seulement si le flyer reste en contact permanent avec 2 bases d'origine.
2 High	Switch up assisté	
2 High	Toss up / Ball up - 2 pieds	
2 High	180° longitudinale sans envol vers 2 pieds	
2 High	180° longitudinale sans envol vers 1 pied assisté	

**TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 High	Pendule avant / arrière	Le pendule en avant est rattrapé par 3 bases supplémentaires et en arrière par le back et 2 bases supplémentaires.
2 High	Cradle 1 pied	
2,5 High	Cradle 2 pieds	Les transitions / release move sans rotation ni changement de bases sont autorisées en fonction de la hauteur maximale
2 High	Leap frog 2 pieds	
2 High	Toss up / Ball up - 2 pieds	Tous les éléments sans envol impliquent le contact permanent avec une base d'origine (sauf back et / ou front)
1,5 High	Log roll 360 ° longitudinale	
2 High	180° Longitudinale sans envol 2 pieds (excepté high to high)	Après chaque élément avec envol, l'arrivée en cradle est obligatoire excepté le leapfrog
2 High	180° Longitudinale sans envol 1 pied assisté (excepté high to high)	
2 High	Tic Toc assisté	

**DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISES**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
1,5 High	Swedish fall et toutes ses variantes	Les déplacements sont interdits en montée / descente / release move / transition.
1,5 High	Flat back (dead man) et toutes ses variantes	
1,5 High	Straddle sit / split	
1,5 High	1 pied et toutes ses variantes	
2 High	2 pieds	
2,5 High	Show and go	

DESCENTES		
Hauteur maximale de départ	Eléments techniques à l'arrivée	Clarifications
2,5 High	Smoosh - 2 pieds	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément
2 High	Smoosh	
2 High	Bear Hug - 2 pieds	Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter un flyer sur le sol sans assistance.
2 High	Pop off - 2 pieds	
2 High	Cradle	
2 High	1/4 + Cradle	
2,5 High	Cradle 2 pieds	
INVERSIONS EN STUNT - N1		
<b>Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion</b>		
Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
du sol vers le 1,5 high	Entrée vers la position inversée	Toutes les inversions se réalisent avec les 3 bases avec un contact permanent avec au moins une base d'origine
du sol vers le 1,5 high	Entrée vers la position non-inversée	
du 1,5 high vers le 1,5 high	Transition vers la position inversée	
du 1,5 high vers 1,5 high	Transition vers la position non-inversée	
INTERDIT	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion)	
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	
PARTNER STUNT ASSISTES - N1		
Hauteur maximale	POSITIONS	Clarifications
1,5 high	Shoulder sit et ses variantes	Un partner stunt assisté est obligatoirement composé de : 1 base / 1 flyer / 1 back
2 high	Chair	
2 high	Shoulder stand	
Hauteur maximale	MONTEES	Clarifications
2 high	Toss vers chair / Shoulder Sit et ses variantes	Toutes les montées sans rotation ni envol sont autorisées
2 high	Walk in vers chair / Shoulder sit	
2 high	J-up vers chair / Shoulder sit	
2 high	Step up Shoulder stand et ses variantes	
Hauteur maximale	DESCENTES	Clarifications
2 high	Pop off	
PARTNER STUNT - N1		
Hauteur maximale	POSITIONS	Clarifications  Un partner stunt est obligatoirement composé de :  1 base / 1 flyer / 1 spotter
1,5 High	Shoulder sit et ses variantes	
Hauteur maximale	MONTEES	
1,5 High	Step up - Toss up - Walk up - Jay up	
Hauteur maximale	DESCENTES	
1,5 High	Pop off	
BASKET TOSS - N1		
	Trophy	Les 4 bases sont obligatoires
	Straight Ride	

## PYRAMIDE - N1

**Tous les stunts, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide**  
**Les éléments uniquement autorisés en pyramide doivent être exécutés avec au minimum une connexion**

### POSITIONS EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 High	1 pied avec 2 connexions et 2 middle bases	
2 high	Connexion directe entre stunt en 2 pieds	

### MONTEES EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 High	180° longitudinale - 1 pied avec 2 connexions	Toutes les variations sans changement de base sont autorisées, jusqu'à une demi rotation longitudinale arrivée 2,5 High 2 pieds, permanent avec 2 bases d'origine minimum si si et seulement si le flyer reste en contact
2 High	Switch up	
2 High	Toss up / Ball up - 1 pied avec 2 connexions	
2,5 High	Toss up / Ball up - 2 pieds avec 2 middle bases	
2 High	180° Longitudinale Ball up - 2 pieds	
2,5 High	180° Longitudinale sans envol vers - 2 pieds	
2,5 High	180° Longitudinale sans envol vers 1 pied avec 2 middle bases	

### RELEASE MOVE & TRANSITIONS

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 High	Tic toc	Un flyer peut dépasser le 2,5 high si et seulement si il reste en contact permanent main/main ou bras/bras.
2 High	180° Longitudinale sans envol vers 1 pied avec 2 connexions	
2 High	180° Longitudinale sans envol du 2 pieds vers 2 pieds ou smooth	Pour les transitions et release move en pyramide, les stunts peuvent légèrement s'écarter les uns des autres, pour descendre en toute sécurité.
2 High	360° Longitudinale sans envol du 2 pieds vers smooth avec 2 middle bases	Les changements de base sont interdits.
2,5 high	Cradle 2 pieds	Pour la descente d'une pyramide, les stunts peuvent légèrement s'écarter les uns des autres, pour descendre en toute sécurité.
2,5 high	180° Longitudinale 2,5 High 2 pieds vers 2 High 2 pieds ou smooth	

### DEPLACEMENTS EN PYRAMIDE

Tous les déplacements connectés sont autorisés pour une pyramide 2 high 2 pieds maximum

### INVERSIONS EN PYRAMIDE

mêmes règles que les stunts - partner assistés - partner

### DESCENTES EN PYRAMIDE

**Mêmes règles que les stunts - partner assistés - partner stunt** □

**Pour la descente d'une pyramide, les stunts peuvent légèrement s'écarter les uns des autres, pour descendre en toute sécurité**

## TUMBLING - N1

Tous les éléments tumbling standing et running du niveau peuvent être enchaînés.

<b>STANDING</b>	Roulade avant / arrière et toutes ses variantes	
	Montée pont départ au sol	
	Pont départ debout	
	ATR et toutes ses variantes	
	Appui Renversé cambré	
	Roue et toutes ses variantes sans envols	
	Souplesse avant / arrière / Tic Tac	
<b>RUNNING</b>	Rondade	
	Saut de main	

## SAUTS - N1

	Enchaînement saut(s) + puis standing tumbling	la rondade peut être enchaînée après un saut.
--	---	---



**GENERALITES**

SECURITY MEN minimum 2  
 Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer  
 Un back et / ou le spotter est obligatoire en stunt à partir de 2 high **sauf exception**  
 Les changements de based sont interdits.  
 Toute la grille du niveau précédent est autorisée.  
 Tout ce qui n'apparaît pas dans la grille est considéré comme interdit  
 Lorsqu'il n'est pas précisé le nombre de pieds, le 1 ou 2 pieds sont autorisés

**STUNTS - N2**
**POSITIONS**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 high	2 pieds sans back (double bases)	Le prep 2 pieds en double bases est uniquement autorisé sans rotation ni release move.
2,5 high	1 pied et toutes ses variantes avec <b>front</b>	

**MONTEES**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	180° longitudinale sans envol - 2 pieds	Lors d'une rotation longitudinale, les hanches du flyer doivent effectuer plus de la moitié de la rotation.
2 high	180° longitudinale sans envol	Après une rotation libre la réception en cradle est obligatoire.
2 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds	
2 high	Switch up	
2 high	Toss up / Ball up	
2 high	Toss up / Ball up 180° longitudinale - 2 pieds	

**TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 high	Tic Toc	Toutes les éléments sans envol impliquent le contact permanent avec la base principale.
2 high	Switch up	
2,5 high	Cradle - 1 pied avec <b>front</b>	Après une rotation libre la réception en cradle est obligatoire.
2,5 high	1/4 + Cradle - 1 pied avec <b>front</b>	
2 high	Toss up / Ball up	Lors d'une rotation longitudinale, les hanches du flyer doivent effectuer plus de la moitié de la rotation.
2 high	Toss up / Ball up 180° - 2 pieds	
2 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds	
2,5 high	180° longitudinale sans envol - 2 pieds (excepté high to high)	
2 high	180° longitudinale sans envol (excepté high to high en 1 pied)	
2 high	360° longitudinale avec envol	
2 high	1/4 + 360° longitudinale avec envol	
2,5 high	360° longitudinale avec envol - 2 pieds	
2 high	Prone	Prone : contact permanent avec le back

**DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISES**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 high	Stradle sit / split	Le 1/4 de tour sur lui-même en 1 pied est autorisé car il n'est pas considéré comme un véritable déplacement du stunt mais plutôt comme une évolution de stunt
2 high	1 pied	



DESCENTES		
Hauteur maximale de départ	Eléments techniques	Clarifications
2 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds	Seules les rotations listées sont autorisées
2,5 high	Cradle	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément
2,5 high	1/4 + Cradle	Possibilité de réaliser une figure sans rotation lors du cradle
2,5 high	360° longitudinale avec envol - 2 pieds	Après une rotation libre la réception en cradle est obligatoire.
2 high	360° longitudinale avec envol	Toutes les transitions sans changement de base sont autorisées en descente
2 high	1/4 + 360° longitudinale avec envol	Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter un flyer sur le sol sans assistance.
2 high	Prone	Prone : contact permanent avec le back
INVERSIONS - N2		
<b>Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion</b>		
Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2 high	Entrée vers la position inversée	Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine sauf pour les downward inversion
du sol vers le 1,5 high	Entrée en position inversée <i>Déjà autorisé en N1</i>	
du 1,5 high vers le 2 high	Transition vers la position inversée	
du 2 high vers 2 high	Transition vers la position non-inversée	Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion)	
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	*Exception sortie en inversion : En position ATR en 2 high avec un retour au sol.
PARTNER STUNT ASSISTES - N2		
<b>Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion</b>		
Hauteur maximale	Position	Clarifications
2 high	Hands 1 ou 2 pieds	Un partner stunt assisté est obligatoirement composé de : 1 base / 1 flyer / 1 back
Hauteur maximale	Montée	Clarifications
2 high	Walk in / J-up / Toss vers hands 2 pieds	
Hauteur maximale	Descente	Clarifications
2 high	Pop off du hands	
2 high	Cradle du hands	
PARTNER STUNT - N2		
Hauteur maximale	Position	Clarifications
2 high	Chair	Un partner stunt est obligatoirement composé de : 1 base / 1 flyer / 1 spotter
2 high	Shoulder stand	
Hauteur maximale	Montée	Clarifications
2 high	Step up shoulder stand	
2 high	Walk in / Jay up / Toss	
Hauteur maximale	Descente	Clarifications
2 high	Pop off	
BASKET TOSS - N2		
	Toutes les figures sans rotation	Combinaison des figures sans rotation sont autorisées
	360° longitudinale	Les Baskets Toss doivent se faire avec quatre bases obligatoirement.

## PYRAMIDE - N2

**Tous les stunts, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide**  
**Les éléments uniquement autorisés en pyramide doivent être exécutés avec au minimum une connexion**

### POSITIONS EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	1 pied	La hauteur maximale d'une pyramide est de 2 layer et 3,5 high.
2 high	Connexion directe entre stunt en 1 pied	
2,5 high	Connexion directe entre stunt en 2 pieds	La connexion directe entre deux ou plusieurs stunts en extension est autorisée sur deux pieds

### MONTEES EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	Toss up 2 pieds	La combinaison des rotations longitudinales et transversales n'est pas autorisée
2 high	180° Longitudinale Ball up	
2 high	360° Longitudinale Ball up - 2 pieds avec 2 middle base	Les changements de base sans rotation et arrivée cradle, smooth ou prep sont autorisés
2,5 high	Switch up avec 2 connexions	
2 high	360° Longitudinale	
2,5 high	180° Longitudinale	
2,5 high	360° Longitudinale sans envol - 2 pieds	

### INVERSIONS EN PYRAMIDE

mêmes règles que les stunt, partner assistés, partner

### TRANSITIONS / RELEASE MOVE

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	Tic toc avec 2 connexions	La combinaison de la rotation longitudinale et transversale n'est pas autorisée
2,5 high	360° Longitudinale sans envol - 2 pieds (sauf high to high)	
2 high	360° Longitudinale sans envol	
2,5 high	180° Longitudinale sans envol	
2 high	360° Longitudinale Ball up - 2 pieds avec 2 middle base	

### DESCENTES EN PYRAMIDE

mêmes règles que les stunt, partner assistés, partner

### DEPLACEMENTS EN PYRAMIDE

Tous les déplacements connectés sont autorisés pour une pyramide 2 high 1 pied maximum

## TUMBLING - N2

Tous les éléments tumbling standing et running du niveau peuvent être enchaînés.

STANDING	Flip	Le flip n'est pas autorisé en série
RUNNING	Saut de main	
	Flip	

## SAUTS

	Enchaînement saut(s) + puis standing tumbling	
--	---	--

**GENERALITES**
**SECURITY MEN minimum 2**

Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer et 3 high.

**Un back et / ou le spotter ne sont plus obligatoires en pyramide pour les 2 high et moins**

Les changements de bases sont interdits.

Toutes les grilles du niveau précédent est autorisée.

Tout ce qui n'apparaît pas dans la grille est considéré comme interdit

**STUNTS - N3**
**POSITIONS**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 high	1 pied et toutes ses variantes sans back (double bases)	Le prep 1 pied en double bases est uniquement autorisé sans rotation ni release move.
2,5 high	1 pied et toutes ses variantes	Le front n'est plus obligatoire

**MONTEES**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 high	180° longitudinale sans envol - 2 pieds en double bases	Lors d'une rotation longitudinale, les hanches du flyer doivent effectuer plus de la moitié de la rotation.
2,5 high	180° longitudinale sans envol	
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds	Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter un flyer sur le sol sans assistance.
2 high	360° longitudinale sans envol	
2 high	1/4 + 360° longitudinale sans envol	La combinaison de la rotation longitudinale et des release move est autorisée.
2 high	540° longitudinale sans envol	
2,5 high	Switch up avec front obligatoire	
2,5 high	Toss up - 1 pied avec front obligatoire	
2,5 high	Toss up / Ball up - 2 pieds	
2,5 high	Toss up / Ball up 180° Longitudinale - 2 pieds	
2 high	Toss up / Ball up 360° Longitudinale - 2 pieds	
2 high	Switch up 360° Longitudinale	

**TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2 high	180° longitudinale sans envol - 2 pieds en double bases (excepté high to high)	Lors d'une rotation longitudinale, les hanches du flyer doivent effectuer plus de la moitié de la rotation.
2,5 high	180° longitudinale sans envol (excepté high to high)	
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds (excepté high to high)	
2 high	360° longitudinale sans envol (excepté high to high en 1 pied)	
2 high	1/4 + 360° longitudinale sans envol	
2 high	540° longitudinale sans envol (excepté high to high)	
2,5 high	Tic Toc avec un front obligatoire et toutes ses variantes	
2,5 high	Toss up - 1 pied avec front obligatoire	
2,5 high	Toss up / Ball up - 2 pieds	
2,5 high	Toss up / Ball up 180° Longitudinale - 2 pieds	
2 high	Toss up / Ball up 360° Longitudinale - 2 pieds	
2,5 high	360° longitudinale avec envol	
2,5 high	1/4 + 360° longitudinale avec envol	
2,5 high	720° longitudinale avec envol - 2 pieds	La combinaison de la rotation longitudinale et des release move est autorisée.
1,5 high	Helicoptère 180° longitudinale sur le dos uniquement	
2,5 high	Prone	Toutes transitions sans perte de contact avec minimum une base d'origine sont autorisées.
2 high	Prone sans contact sans rotation	
2,5 high	180° longitudinale Prone sans contact - 2 pieds	
2 high	Fold over	

DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISÉS		
Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	Toutes les directions en 2 pieds	Le 1/4 de tour sur lui-même en extension 1 pied est autorisé car il n'est pas considéré comme un véritable déplacement du stunt mais plutôt comme une évolution de stunt
2 high	Toutes les directions en 1 pied et toutes ses variantes	
DESCENTES		
Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	360° longitudinale avec envol	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément
2,5 high	1/4 + 360° longitudinale avec envol	La combinaison de figures pour les descentes en rotation longitudinale est autorisée
2,5 high	720° longitudinale avec envol - 2 pieds	
2,5 high	Prone	
2 high	Prone sans contact sans rotation	La combinaison de la rotation longitudinale et des release move est autorisée..
2,5 high	180° longitudinale Prone sans contact - 2 pieds	
2 high	Fold over	
INVERSIONS EN STUNT - N3		
<b>Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion</b>		
Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2,5 high	Entrée vers la position inversée	Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine uniquement en downward inversion
du sol vers le 2 high	Entrée vers la position non-inversée	ex entrée en inversion : rewind
du 2 high vers le 2,5 high	Transition vers la position inversée	Tous les sauti doivent être réalisés avec 2 connexions
du 2,5 high vers le 2 high	Transition vers la position non-inversée	Hauteur maximale en rotation transversale lors d'une transition est de 2 layer / 3 high si le flyer :
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion)	- est en contact direct avec au moins une base d'origine
du 2 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	- que la base d'origine ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases.
		La combinaison des rotations (transversale, longitudinale et antéro-postérieure) est interdite
PARTNER STUNT ASSISTES - N3		
Hauteur maximale	POSITIONS	Clarifications
2,5 high	1 ou 2 pieds	Un partner stunt assisté est obligatoirement composé de : 1 base / 1 flyer / 1 back
Hauteur maximale	MONTÉES	Clarifications
2,5 high	Walk in / J-Up / Toss	
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds	
Hauteur maximale	TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE	Clarifications
2,5 high	Cradle	
2,5 high	360° longitudinale avec envol - 2 pieds	
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds (excepté le high to high)	
2,5 high	Prone 2 pieds sans contact et sans rotation	
Hauteur maximale	DESCENTES	Clarifications
2,5 high	Cradle	
2,5 high	360° longitudinale avec envol - 2 pieds	
2,5 high	Prone 2 pieds sans contact et sans rotation	
PARTNER STUNT - N3		
<b>Le spotter n'est plus obligatoire en shoulder sit</b>		
Hauteur maximale	POSITIONS	Clarifications
2,5 high	2 pieds	Un partner stunt est obligatoirement composé de : 1 base / 1 flyer / 1 spotter qui devient attrapeur à la descente
Hauteur maximale	MONTÉES	Clarifications
2,5 high	Walk in / J-up / Toss vers - 2 pieds	
Hauteur maximale	DESCENTE	Clarifications
2,5 high	Pop off / Hop off - 2 pieds	L'attrapeur et la base doivent être en position stationnaire avant le début de la descente.
2 high	360° longitudinal avec envol	
2,5 high	Cradle	
BASKET TOSS - N3		
	720° longitudinale	Les Baskets Toss en rotation doivent se faire avec quatre bases obligatoirement.
	1/4 + 360° longitudinale (ex : kick vrille)	Les basket toss sans rotation peuvent se faire avec trois bases

## PYRAMIDE - N3

Tous les éléments des stunts, inversions, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide

Les éléments uniquement autorisés en pyramide doivent être exécutés avec au minimum une connexion

Les rotations et release move en doubles bases sont autorisés pour les 2 high et moins si et seulement si le flyer est en connexion permanente avec une middle base.

### POSITIONS EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	Connexion directe entre stunts 2 pieds / 1 pied	Une extension 1 pied est autorisée si et seulement si ce stunt est en connexion directe avec au moins une extension 2 pieds uniquement.

### MONTEES EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	Toss Up / Ball Up - 1 pied	La combinaison de la rotation longitudinale et transversale n'est pas autorisée
2,5 high	Switch up sans front	
2,5 high	180° Switch up avec 2 connexions	La combinaison de la rotation longitudinale et des release move est autorisée si le flyer reste en connexion avec au minimum une middle base
2,5 high	360° longitudinale Ball up - 2 pieds avec 2 connexions	
2,5 high	360° longitudinale Ball up - 1 pied avec 2 middle bases	
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 2 pieds avec 2 connexions	
2,5 high	360° longitudinale sans envol - 1 pied (excepté le high to high)	
2,5 high	540° longitudinale sans envol - 2 pieds (excepté le high to high)	

### TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE EN PYRAMIDE

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high	360° longitudinale sans envol 2 connexions	La hauteur maximale en transition est de 2 layer et 3,5 high, peut être atteinte si le flyer :
2,5 high	180° tic toc	- est en contact direct avec au moins une base d'origine
2,5 high	540° longitudinale sans envol - 2 pieds (excepté le high to high)	- que la base d'origine ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases.
		La combinaison des rotations transversales, longitudinales et antéro-postérieure est interdite
		Toutes les transitions sans perte de contact sont autorisées

### INVERSIONS PYRAMIDE - N3

Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2,5 high	Entrée vers la position inversée	Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base ou middle base
du 2 high vers le 2,5 high	Transition vers la position inversée	Tous les salti doivent être réalisés avec 2 connexions (excepté le fold over : 1 connexion)
du 2,5 high vers le 2 high	Transition vers la position non-inversée	Hauteur maximale en rotation transversale lors d'une transition est de 3 layers / 3,5 high si le flyer :
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée	- est en contact direct avec au moins une base d'origine
du 2 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	- que la base d'origine ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases.
		La combinaison des rotations (transversale, longitudinale et antéro-postérieure) est interdite

### DESCENTES EN PYRAMIDE

mêmes règles que les stunt, partner assistés, partner

### DEPLACEMENTS EN PYRAMIDE

Tous les déplacements connectés sont autorisés pour une pyramide 2,5 high 2 pieds maximum

## TUMBLING - N3

Tous les éléments tumbling standing et running du niveau peuvent être enchaînés.

<b>STANDING</b>	Flip	
	Salto arrière / avant groupé	
	Salto costal	
	Flip en série	
<b>RUNNING</b>	Flip en série	
	Salto costal	
	Salto costal en série	
	Salto arrière / avant groupé ou tendu	

## SAUTS - N3

	Enchaînement saut(s)+ puis standing tumbling	exception : le salto doit être exécuté après un flip
--	--	--

**GENERALITES**
**SECURITY MEN minimum 2**

Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer et 3,5 high.

Double Bases : autorisé jusqu'au prep 2 pieds

Deux bases sont obligatoires pour tous les stunts intégrant une phase descendante en grand écart.

Toutes les grilles du niveau précédent est autorisée.

Les changements de bases sont interdits.

Tout ce qui n'apparaît pas dans la grille est considéré comme interdit

**STUNT - ELITE**
**POSITIONS**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	Tout est autorisé	

**MONTEES**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	360° longitudinale vers 1 pied <i>Body Position</i>	Dans une même séquence le flyer et les bases peuvent tourner en même temps, tant que les hanches du flyer ne dépassent pas 2 tours.
2,5 high	540° longitudinale	
2,5 high	720° longitudinale	Lors d'une rotation longitudinale, les hanches du flyer doivent effectuer plus de la moitié de la rotation.
2,5 high	Switch up	
2,5 high	Switch up 360° Longitudinal	La combinaison de la rotation longitudinale et des release move est autorisée..
2,5 high	Toss up + Ball up 720 ° longitudinal	

**TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	Tic Toc 360 ° longitudinale et toutes ses variantes	Tous les release move sans changement de base sont autorisés,
1,5 high	Hélicoptère 180° sur le ventre	La combinaison d'une rotation longitudinale et des release move est autorisée..
1,5 high	Hélicoptère 360° sur le dos	
2,5 high	360° longitudinale vers 1 pied Body Position	
2,5 high	360° longitudinale sans envol	
2,5 high	540° longitudinale avec ou sans envol	
2,5 high	720° longitudinale avec ou sans envol	
2,5 high	1/4 + 720° longitudinale 1 pied avec envol	
2,5 high	Prone 720° Longitudinal avec ou sans contact	
2,5 high	Fold over	

**DÉPLACEMENTS DES STUNTS AUTORISES**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	1 pied et toutes ses variantes	

**DESCENTES**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
2,5 high	540° longitudinale	La combinaison de figures pour les descentes en rotation longitudinale est autorisée
2,5 high	720° longitudinale	
2,5 high	1/4 + 720° longitudinale	Les bases ne peuvent pas intentionnellement effectuer un pop, déplacer ou projeter un flyer sur le sol sans assistance.
2,5 high	Prone 720° Longitudinal avec ou sans contact	
2,5 high	Fold over	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément

**INVERSIONS EN STUNT - Elites**  
**Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion**

Hauteur maximale	Eléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2,5 high	Entrée vers la position inversée	Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine uniquement en downward inversion
du sol vers le 2,5 high	Entrée vers la position non-inversée	Tous les salti doivent être réalisés avec 1 connexion obligatoire
du 2,5 high vers le 2,5 high	Transition vers la position inversée	Hauteur maximale en rotation transversale lors d'une transition est de 2 layer / 3 high si le flyer :
du 2,5 high vers le 2,5 high	Transition vers la position non-inversée	- est en contact direct avec au moins une base d'origine
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion)	- que la base d'origine ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases.
du 2 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	La combinaison des rotations (transversale, longitudinale et antéro-postérieure) est autorisée

**PARTNER STUNT ASSISTES - ELITES**

Toutes les règles des stunts  
 (Position - Montée - Transition / Release move - Déplacement - Descentes - Inversion )  
 du niveau sont applicables à l'identique pour les partner stunt assistés

2,5 high	1 bras 1 pied et toutes ses variantes (Cupie)	Un partner stunt assisté est obligatoirement composé de : 1 base / 1 flyer / 1 back
----------	---	--

**PARTNER STUNT - ELITES**

Toutes les règles des stunts  
 (Position - Montée - Transition / Release move - Déplacement - Descentes - Inversion )  
 du niveau sont applicables à l'identique pour les partner

2,5 high	1 pieds	Un partner stunt est obligatoirement composé de 1 base / 1 flyer / 1 spotter qui devient attrapeur à la descente
2,5 high	1 bras 1 pied et toutes ses variantes (Cupie)	L'attrapeur et la base doivent être en position stationnaire avant le début de la descente.

**BASKET TOSS - ELITES**

	1/4 + 720° longitudinale	Les basket travel* sont interdits
	Toutes les variations sont autorisées	les rotations transversales et antero postérieurs ne sont pas autorisées
		Les basket toss peuvent se faire avec trois bases

## PYRAMIDE - ELITES

Tous les stunts, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide  
Les éléments uniquement autorisés en pyramide doivent être exécutés avec au minimum une connexion

### POSITIONS

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
2,5 high - 2 layer	Mêmes règles que les stunt	Les pyramides doivent suivre les règles des stunts et descentes de ce niveau.
2,5 high	Connexion directe entre stunt en 1 pied	

### MONTEES

Mêmes éléments et mêmes règles que les stunt

### INVERSIONS PYRAMIDE - ELITES

Le passage en 3 layer est autorisé en transition

Seuls les éléments du tumbling en standing du niveau sont autorisés en inversion

Hauteur maximale	Éléments techniques	Clarifications
du sol vers le 2,5 high	Entrée vers la position inversée	Toutes les inversions s'exécutent sans perte de contact avec une base d'origine uniquement en downward inversion
du 2,5 high vers le 2,5 high	Transition vers la position inversée	Tous les salti doivent être réalisés avec 1 connexion obligatoire
du 2,5 high vers le 2,5 high	Transition vers la position non-inversée	Hauteur maximale en rotation transversale lors d'une transition est de 3 layer / 3 high si le flyer :
du 1,5 high vers le sol	Sortie vers le sol en passant par la position inversée (downward inversion)	- est en contact direct avec au moins une base d'origine
du 2 high vers le sol	Sortie vers la position non-inversée	- que la base d'origine ne perd pas la connexion avant un contact du flyer avec les autres bases.
		La combinaison des rotations (transversale, longitudinale et antéro-postérieure) est autorisée

### TRANSITIONS EN PYRAMIDE

Mêmes règles que pour les stunt, partner assisté, partner

### DESCENTES EN PYRAMIDE

Mêmes règles que pour les stunt, partner assisté, partner

### DEPLACEMENTS

Tous les déplacements connectés sont autorisés pour une pyramide en 2,5 high 1 pied

## TUMBLING - ELITES

Tous les éléments tumbling standing et running du niveau peuvent être enchainés.

STANDING	Éléments techniques	Clarifications
	Salto avant groupé ou tendu	
	Salto arrière groupé ou tendu	
	Vrille groupée et tendue	
RUNNING	Tous les éléments tumbling standing et running peuvent être enchainés.	

## SAUTS - ELITES

	Enchaînement saut(s) + standing tumbling	
--	--	--



# LEXIQUE CHEERLEADING

NOM	DEFINITION
<b>Accessoire</b>	Objet pouvant être manipulé. Les drapeaux, bannières, pancartes, pompons, mégaphones et morceaux de vêtement sont les seuls accessoires permis. Une mascotte est considérée comme un accessoire mais n'est pas permis sur le praticable.
<b>Awesome</b>	1 flyer, 1 base et 1 spotter et/ou 1 back. Le flyer avec 1 pied dans chaque main de la base au niveau de l'extension (2,5 high).
<b>Back</b>	Base dont les rôles sont de maintenir les chevilles du flyer et de protéger la tête et les épaules du flyer lors de l'exécution d'un stunt. Cette personne doit être positionnée sur le côté ou derrière le stunt.
<b>Ball-X</b>	Position groupée du flyer suivi d'une ouverture en X (étoile) avant de revenir en position cradle.
<b>Base</b>	Personne qui porte ou lance un flyer dans un stunt et qui est en charge de l'équilibre et du centre de gravité du flyer. Elle peut être principale, secondaire, back et/ou front.
<b>Base d'origine</b>	base qui est en contact avec le flyer dès l'initiation du stunt.
<b>Basket toss</b>	Group Stunt qui a pour action de lancer un flyer dans les airs et de le réceptionner en position cradle. Il est composé de 3 bases minimum et 4 bases maximum au sol, dont 1 back obligatoire. Le flyer peut faire des figures, contrairement aux bases qui restent fixes sauf sur une figure comme le kick full et elles ne se déplacent qu'en cas de besoin.
<b>Changement de base</b>	Il y a changement de base lorsque le flyer passe d'un groupe de bases à un autre sans garder un contact avec au moins une base d'origine.
<b>Connexion</b>	Contact physique entre deux personnes ou plus. Les cheveux et l'uniforme ne sont pas des éléments appropriés pour effectuer une connexion.
<b>Connexion en pyramide</b>	Porté où un flyer est en contact avec une middle base.
<b>Connexion directe en pyramide</b>	Porté où tous les flyers de la pyramide sont en contact à la même hauteur.
<b>Cradle</b>	Mouvement de relâche. Figure dans laquelle les bases, avec les mains vers le haut, rattrapent le flyer en plaçant un bras sous le dos et l'autre sous les cuisses. Le flyer doit arriver tête vers le haut et être en position de « cuillère ».
<b>Crossover</b>	Athlète du même club ayant la possibilité de concourir le jour de la compétition dans deux <b>équipes de cheerleading</b> de niveaux <b>et/ou</b> de catégories différents.
<b>Cupie</b>	1 flyer, 1 base, 1 spotter et/ou 1 back . Le flyer avec les 2 pieds dans une des mains de la base.
<b>Dead man</b>	Stunt où le flyer est couché <b>sur le dos</b> à l'horizontal. Il est généralement soutenu par 2 bases minimum.
<b>Double Base</b>	Stunt sans back
<b>Downward inversion</b>	ex : prone enchaîné d'une roulade avant ; cradle souple arrière ...
<b>Extension</b>	stunt où les bras des bases sont complètement tendus au-dessus de leur tête. Hauteur atteinte de 2,5 high.
<b>Fold over</b>	Stunt dans lequel le flyer effectue successivement 2 rotations transversales de 90°. Une première rotation lors de la fermeture tronc jambes ; une deuxième rotation permettant la réception du flyer dans les bras de ses bases.
<b>Front</b>	<b>Base</b> placée à l'avant du stunt. Son rôle est d'ajouter de la solidité à un stunt ou d'augmenter la puissance au moment d'un basket toss.
<b>Group stunt :</b>	Porté impliquant <b>au 2 bases, 1 flyer et 1 back. Possibilité d'un front ou</b> <b>Nom donné à une discipline en compétition de cheerleading</b>
<b>Hands</b>	1 flyer et 1 base, 1 back et / ou 1 spotter. Le flyer avec 1 pied dans chaque main de la base au niveau du prep (2 high).
<b>Hélicoptère</b>	Mouvement du flyer lors d'un mouvement libre, qui correspond à une rotation dans le plan frontal. Le flyer effectue une rotation parallèle au sol. Il est composé de trois bases dont un back obligatoire à la réception.
<b>High</b>	Mot anglais signifiant « hauteur ». Dans le cadre des stunts, « high » correspond à la hauteur qu'ils peuvent atteindre.

<b>Hop off</b>	Descente où le flyer prend une position verticale et se réceptionne dans cette position sur le sol. Tout au long de la descente, le flyer doit être assisté par minimum une base afin d'amortir sa réception au sol.
<b>Kick Vrille</b>	Combinaison de figures du flyer impliquant un battement de jambe tendue (kick) suivie d'une rotation longitudinale de 360° avant de revenir en position cradle. Un quart de tour est habituellement effectué par le flyer pendant le battement de jambe et est permis pour
<b>Layer</b>	Mot anglais pouvant être traduit par « étage ». Dans le cadre des stunts, « layer » correspond au nombre de personnes « empilées ».
<b>Leap Frog</b>	Transition de stunt où un flyer passe d'un groupe de bases à un autre, ou qui retourne à son groupe d'origine, en passant au travers des bras de la base qui la soutient. Le flyer garde un contact permanent avec cette personne tout au long de la transition.
<b>Liberty</b>	Position du flyer sur une jambe d'appui. La jambe libre se place à côté du genou de la jambe d'appui, pointe de pied tendue.
<b>Log</b>	Transition sans rotation où le flyer démarre et revient en position cradle.
<b>Log-roll</b>	transition où le flyer exécute une rotation longitudinale. Il démarre et revient en position cradle.
<b>Middle Base</b>	dans une pyramide, un flyer qui accompagne un autre flyer pour lui faire exécuter une figure, une transition, un release move vers un autre.
<b>Partner stunt</b>	porté impliquant une base, un flyer et un spotter.
<b>Partner stunt assisté</b>	porté impliquant une base, un flyer et un back
<b>Passage en inversion</b>	figure statique ou non, impliquant une rotation du flyer où la tête passe en dessous du bassin
<b>Pendule</b>	Transition où le flyer "bascule" vers l'avant ou vers l'arrière et est attrapé par des bases supplémentaires. Le flyer est réceptionné en position couchée.
<b>Pony sit</b>	Lorsque le flyer est assis à califourchon sur le bas du dos de sa base qui est debout (Cow boy)
<b>Pop</b>	Mouvement de relâche. Il s'agit d'une poussée qui est exécutée par les bases afin que le flyer
<b>Pop Off</b>	Descente où le flyer prend une position verticale et se réceptionne dans cette position sur le sol. Tout au long de la descente, le flyer doit être assisté par minimum une base afin d'amortir sa réception au sol.
<b>Porté de danse</b>	action où le porteur doit soulever et reposer au sol un voltigeur. Le porteur doit rester en contact permanent avec le sol et le voltigeur. Les rotations du voltigeur sont autorisées, si le voltigeur ne dépasse pas les épaules du porteur
<b>Position inversée</b>	Position où la tête du flyer est en dessous du bassin
<b>Position non-inversée</b>	Position où la tête du flyer est au dessus du bassin
<b>Prep</b>	Stunt où le flyer est soutenu par les pieds au niveau des épaules des bases (2high).
<b>Prône</b>	réception plat ventre du flyer dans les bras des bases avec le back qui garde le contact
<b>Prône sans contact</b>	réception plat ventre du flyer dans les bras des bases après une prise d'envol où toutes les bases perdent le contact avec le flyer.
<b>Pyramide</b>	deux portés minimum qui sont connectés par les flyers
<b>Release move</b>	lorsque le flyer et les bases exécutent un élément technique impliquant une perte de contact et que le flyer revient à ses bases d'origine.
<b>Reload</b>	Mouvement où le flyer revient en position de départ en ramenant ses deux pieds dans les mains des bases. Exemple : position cradle enchaînée par une remise en position smooch.
<b>Rotation antero-postérieure</b>	rotation autour d'un axe antéro (avant) postérieur (arrière), dans le plan frontal. ex : roue et salto costal
<b>Rotation libre</b>	le flyer fait une rotation sans être en contact avec un coéquipier.
<b>Rotation longitudinale</b>	rotation autour d'un axe qui traverse le corps de la tête au pied (supero inferieur), dans le sens de la longueur Ex : log roll
<b>Rotation transversale</b>	rotation autour d'un axe qui traverse le bassin de gauche à droite (rotation dans le sens avant/arrière). Ex : salto avant et arrière
<b>Running tumbling</b>	Élément gymnique exécuté à partir d'une course et/ou d'un saut d'appel, un pas vers l'avant, etc. Tout mouvement vers l'avant avant l'exécution d'un élément gymnique est défini comme du tumbling avec élan.
<b>Salti</b>	pluriel de salto (tumbling)
<b>Saut cheer</b>	tous les sauts répertoriés dans le code image cheerleading.
<b>Scand</b>	Exécution d'au moins 3 répétitions de groupes de mots
<b>Security Men</b>	Athlète ou Entraîneur extérieur à la routine qui assurent la sécurité des groupes stunt lors de l'exécution de la routine. Ils interviennent en cas de chute et de danger.
<b>Shoulder sit</b>	Parnter Stunt ou Parnter Stunt Assisté où le flyer est assis sur les épaules d'une base.

<b>Shoulder stand</b>	Partner Stunt ou Parnter Stunt Assisté où le flyer est debout sur les épaules d'une base.
<b>Show and go</b>	Mouvement de transition où le flyer passe par une position en extension avant d'arriver en smooosh ou dans une position qui n'est pas une extension.
<b>Smoosh</b>	position de départ avant l'exécution d'un stunt où le flyer a ses épaules, ses genoux et ses pointes de pieds alignés. C'est une position groupée dans laquelle le flyer se soutient sur les épaules des bases.
<b>Spotter</b>	personne intérieure à la routine présente sur un stunt en tant qu'observateur sans aider. Il intervient en cas de déséquilibre, de chute et de danger. Il peut également devenir attrapeur lors d'une descente.
<b>Standing Tumbling</b>	Elément gymnique réalisé à partir d'une position à l'arrêt, fait sans aucun élan vers l'avant. Tout nombre de pas fait vers l'arrière avant l'exécution de l'élément gymnique est défini comme tumbling à l'arrêt. (ex : 3 pas vers l'arrière + flip)
<b>Structure pyramidale</b>	Elle correspond au nombre de flyers connectés au plus haut de la pyramide, dans la position <del>la plus élevée autorisée dans le niveau de la hauteur maximale autorisée.</del>
<b>Stunt</b>	acrobatie où le flyer est porté au-dessus du praticable par une personne ou plus.
<b>Thigh stunt</b>	ensemble des portés niveau cuisses.
<b>Tic toc</b>	Transition sur une jambe où le flyer change de jambe d'appui et se réceptionne sur la jambe opposée.
<b>Transition</b>	action permettant de passer d'un élément à un autre.
<b>Transition de routine</b>	Tout élément permettant que combiner les éléments de stunt, de pyramide, de tumbling, les différentes formation...
<b>Transition en pyramide</b>	Elle intègre des éléments techniques permettant le passage d'une structure à une autre sans retour au sol du flyer
<b>Transition stunt</b>	Combinaison de plusieurs éléments techniques sans retour au sol du flyer.
<b>Tumbling</b>	Tout élément ou acrobatie gymnique qui débute et se termine au sol.