

GENERALITES

Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer et 2,5 high.
 Un back est obligatoire lors de tous les stunts.
 Les changements de base sont interdits.
 Toutes les rotations transversales sont interdites
 Toute la grille du niveau précédent est autorisée.
 Tout ce qui n'apparaît pas dans la grille est considéré comme interdit.

STUNT

POSITION	Swedish fall et toutes ses variantes	Pour la catégorie U11 : obligation d'exécuter le prep 1 pied en "assisté"
	Straddle sit jusqu'en extension	
	Flat back (dead man) et toutes ses variantes	
	Straddle split jusqu'en extension	
	Prep 2 pieds	
	<u>Catégorie Juniors et Seniors uniquement</u> : Extension 2 pieds	
	1 pied en dessous du niveau prep et toutes ses variantes	
	Prep 1 pied toutes ses variantes	
MONTEE	180° vers prep 2 pieds niveaux prep maximum	Toutes les montées en rotation vers un prep se font en départ smooth.
	180° vers prep 1 pied en dessous du niveau prep maximum	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.
	180° vers prep 1 pied assisté	
	Show and go	L'enchaînement tumbling/montée est autorisé, si et seulement si un pied est posé au sol entre les deux.
	Switch up en dessous du prep 1 pied	
	<u>Catégorie Juniors et Seniors uniquement</u> : Switch up vers prep 1 pied assisté	
	Toss up / Ball up 2 pieds en dessous du prep	
	Entrées tumbling arrivées smooth maximum	
TRANSITIONS	Leap frog	Toutes les transitions sans rotation, ni changement de bases sont autorisées.
et / ou	Tic toc / Switch up en dessous du prep	
RELEASE MOVE	Tic toc / Switch up prep 1 pied assisté	Toutes les transitions avec rotation doivent rester en contact permanent avec 2 bases d'origine minimum
	Toss up 1 pied ou 2 pieds en dessous du niveau prep	
	Log roll 360 ° assisté	Tous les release move sans rotation sont autorisés en transition
	Cradle du prep 2 pieds	
	Pendule arrière	Réception du pendule avant et arrière exécuté par 3 bases obligatoires (avant et arrière)
	Pendule avant	
	180°longitudinale du prep 2 pieds vers smooth	

DEPLACEMENTS DES STUNTS	Toutes les directions en show and go	Les déplacements sont interdits en :
	Toutes les directions 2 pieds en position statique du flyer en dessous du prep	montée / descente / release move / transition
	Toutes les directions en straddle split / sit niveau prep maximum	Les déplacements en prep 1 pied sont interdits
	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	
DESCENTE	Cradle du prep 2 pieds	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément
	<u>Catégorie Juniors et Seniors uniquement</u> : Cradle de l'extension 2 pieds	
	Cradle du prep 1 pied	La catégorie U11 est autorisée à réaliser un cradle du prep 1 pied seulement si le flyer reste maintenu en assisté pendant la prise d'impulsion et libre lors de la descente
	1/4 + Cradle du prep 1 pied	
	Bear Hug prep 2 pieds / 1 pied	
	Pop off / Hop Off prep 2 pieds / 1 pied	Toutes les transitions sans changement de base sont autorisées en descente
	180° du prep 2 pieds vers smooch	
		Toutes les descentes sans rotation sont autorisées.

INVERSIONS EN STUNT

Les stunts inversés en dessous du prep sont permis

TRANSITIONS	Thigh stunt vers sol	Réception par au moins 1 base obligatoire
--------------------	----------------------	---

PARTNER STUNT ASSISTES

POSITION	Chair	Un partner stunt assisté est obligatoirement composé de : 1 base / 1 flyer / 1 back
	Shoulder sit / stand	
MONTEE	Toss vers chair / Shoulder Sit	Toutes les montées sans rotation ni envol sont autorisées
	Walk in vers chair / Shoulder sit / Shoulder Stand	
DESCENTE	Pop off / Hop off	

PARTNER STUNT

POSITION	Shoulder sit	Un partner stunt est obligatoirement composé de : 1 base / 1 flyer / 1 spotter
MONTEE	Walk in vers shoulder sit	
DESCENTE	Pop off	Toutes les autres montées sans rotation ni envol sont autorisées

PYRAMIDE

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

POSITION	Catégorie U11 : Extension 2 pieds avec 1 connexion minimum	La connexion directe entre deux ou plusieurs stunts en extension est interdite.
	Catégories Juniors et Seniors uniquement : Extension 1 pied avec 2 connexions et 2 middle bases obligatoires	Tous les stunts, partner stunt assistés et partner stunt du niveau sont autorisés en pyramide
MONTEE	Catégorie Juniors et Seniors uniquement : 180° vers extension 2 pieds	Toutes les variations sans changement de base sont autorisées, jusqu'à une demi rotation longitudinale arrivée extension 2 pieds, si et seulement si le flyer reste en contact permanent avec 2 bases d'origine minimum
	180° vers prep 1 pied avec 2 connexions	
	Catégorie Juniors et Seniors uniquement : 180° vers extension 1 pied avec 2 middle bases obligatoires	
	Switch up prep 1 pied (Categorie U11 : 2 middle bases obligatoires)	
	Toss up / Ball up vers 2 pieds prep	
	Toss up / Ball up vers 1 pied prep	
	180° Ball up prep 2 pieds (Categorie U11 : 2 connexions obligatoires)	
RELEASE MOVE & TRANSITIONS	Tic toc 1 pied prep (Categorie U11 : 2 middle bases obligatoires)	Un flyer peut dépasser le 2,5 high si et seulement si il reste en contact permanent main/main ou bras/bras.
	Switch up prep 1 pied (Categorie U11 : 2 middle bases obligatoires)	
	Toss up vers prep 1 ou 2 pieds	Pour les transitions et release move en pyramide, les stunts peuvent légèrement s'écarter les uns des autres, pour descendre en toute sécurité.
	180° Ball up prep 2 pieds	
	180° vers prep 1 pied avec 2 connexions	
	180° Longitudinale du prep 2 pieds vers prep 2 pieds ou smooth	Les déplacements lors d'une pyramide sont interdits.
	Catégorie Juniors et Seniors uniquement : 360° Longitudinale du prep 2 pieds vers smooth avec 2 middle bases obligatoires	Les changements de base sont interdits.
DESCENTE	Cradle de l'extension 2 pieds (U11 : avec 2 middle bases obligatoires)	Pour la descente d'une pyramide, les stunts peuvent légèrement s'écarter les uns des autres, pour descendre en toute sécurité.
	Cradle du prep 1 pied	
	180° Longitudinale extension 2 pieds vers prep 2 pieds ou smooth	
	Prone du prep 2 pieds	

DEPLACEMENTS INTERDITS EN PYRAMIDE

INVERSIONS EN PYRAMIDE

DÉPART	Thigh maximum	Réception par 3 bases obligatoires
TRANSITIONS	Thigh vers thigh	
	Genoux vers thigh	

BASKET TOSS

Trophy

Les 4 bases sont obligatoires

Catégories Juniors et Seniors uniquement : Straight Ride

TUMBLING

STANDING

Roulade avant / arrière et toutes ses variantes

Pont départ debout

Montée pont départ au sol

ATR et toutes ses variantes

Appui Renversé cambré

Roue et toutes ses variantes sans envols

Souplesse avant / arrière / Tic Tac

RUNNING

Rondade

Roue - Souplesse arrière

Souplesse vers roue - Rondade

Roue - 1/2 tour - souplesse avant

Saut de main

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

SAUTS

Enchainement sauts + standing tumbling

la rondade peut être enchainée après un saut.