

GENERALITES
SECURITY MEN minimum 2

Tous les stunts du niveau précédent sont autorisés.
 Les stunts ne doivent pas dépasser 2 layer et 2,5 high.
 Un back n'est plus obligatoire en pyramide pour les 2 high et moins.
 Toute la grille du niveau précédent est autorisée.
 Tout ce qui n'apparaît pas dans la grille est considéré comme interdit

STUNT

POSITION	Extension 1 pied et toutes ses variantes	Le front n'est plus obligatoire en N3 pour l'extension 1 pied
MONTEE	180° vers extension 1 pied	Toutes les montées sans changement de base sont autorisées
	360° vers extension 2 pieds	
	360° vers prep 1 pied	Les montées en Release Move* sont autorisées jusqu'à 180°
	540° vers prep 2 pieds	
	Switch up vers extension 1 pied avec front obligatoire	Seuls les éléments tumbling du niveau peuvent être réalisés en entrée tumbling
	Toss up vers prep 1 pied	
	Toss up / Ball up vers extension 2 pieds	Dans une même séquence le flyer et les bases peuvent tourner en même temps, tant que les hanches du flyer ne dépassent pas 1,5 tours.
	Toss up / Switch up 180° vers prep 1 pied	
	Toss up / Ball up 180° vers extension 2 pieds	
	Toss up / Ball up 360° vers prep 2 pieds	La combinaison des rotations longitudinales et des release move est autorisée.
	Entrée tumbling arrivée smooth	
TRANSITIONS et / ou RELEASE MOVE	Tic Toc extension avec un front obligatoire	Toutes les transitions sans changement de base sont autorisées,
	720° longitudinale prep 2 pieds	
	360° longitudinale de l'extension 1 pied	Tous les release move sont autorisés en transition
	1/4 + 360° longitudinale de l'extension 1 pied	
	360° longitudinale du 2 pieds extension vers prep ou smooth	Après une rotation libre la réception en cradle est obligatoire.
	360° longitudinale du 1 pied prep vers smooth	
	Prone / Fold over de l'extension 2 pieds	La combinaison des rotations longitudinales et des release move est autorisée..
	Helicoptère 180° sur le dos uniquement	
	360° transversale arrivée cradle avec 2 connexions obligatoires	
Toutes transitions sans perte de contact avec minimum une base d'origine sont autorisées.		

DÉPLACEMENTS DES STUNTS	Toutes les directions en extension 2 pieds	Les déplacements en extension 1 pied sont interdits
	Toutes les directions en prep 1 pied	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
DESCENTE	360° longitudinale de l'extension 1 pied	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément
	1/4 + 360° longitudinale de l'extension 1 pied	
	720° longitudinale prep 2 pieds	
	360° longitudinale de l'extension 2 pieds vers prep ou smooth	Toutes les transitions sans changement de base sont autorisées en descente
	Prone 2 pieds extension	
	Prone sans connexion sans rotation en partant du smooth ou du prep	
	180° Prone sans connexion du prep 2 pieds	
	Fold over 2 pieds extension	

INVERSIONS

Les stunts inversés en prep maximum sont permis

Contact permanent avec 1 base d'origine

TRANSITIONS	Montée vers prep maximum (1 ou 2 pieds)	<i>Réception 2 bases et 1 back</i>
--------------------	---	------------------------------------

PARTNER STUNT ASSISTES

POSITION	Extension 2 pieds (awesome)	Un partner stunt assisté est obligatoirement composé de : 1 base 1 flyer 1 back
	Hands 1 pied (niveau prep)	
MONTEE	Walk in / J-Up / Toss vers hands 1 pied	
	Walk in / J-Up / Toss vers extension 2 pieds	
DESCENTE	Cradle du hands 1 pied	
	Cradle de l'extension 2 pieds	
	360° longitudinale de l'extension 2 pieds	

PARTNER STUNT

POSITION	Hands 2 pieds	Un partner stunt est obligatoirement composé de : 1 base 1 flyer 1 spotter qui devient attrapeur à la descente
MONTEE	Walk in / J-up / Toss vers hands 2 pieds	
DESCENTE	Pop off / Hop off du hands 2 pieds	
	Cradle du hands 2 pieds	

PYRAMIDE

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

POSITION	Mêmes règles que les stunt	La hauteur maximale d'une pyramide est de 2 layer et 2,5 high.
		La connexion directe entre deux ou plusieurs stunts en extension est autorisée sur deux pieds
MONTEE	360° transversale (Rewind) vers prep 1 ou 2 pieds maximum avec 2 middle bases départ du sol ou du smoosh	
	Toss Up / Ball Up vers extension 1 pied	La combinaison des rotations longitudinales et transversales n'est pas autorisée
	360° Ball up vers extension 2 pieds avec 2 connexions	
	360° Ball up vers extension 1 pied avec 2 middle bases	La combinaison des rotations longitudinales et des release move est autorisée si le flyer reste en connexion avec au minimum une middle base.
	Switch Up vers extension	
	360° L. vers extension 1 pied	
	360° L. Ball Up vers extension 2 pieds	
	Switch up sans front	
180° Switch up sans front		
INVERSIONS	Mêmes règles que pour les stunts	
TRANSITION	360° longitudinale du 2 pieds extension au 2 pieds extension 1 connexion	
	360° longitudinale du 1 pied extension au 1 pieds extension 2 connexions	
	360° transversale et toutes les variantes avec 2 connexions	
	180° tic toc en extension	
	Toutes les transitions sans perte de contact sont autorisées	
DESCENTE	360° Longitudinale de l'extension 1 pied vers prep ou smoosh	Pour que ces éléments soient considérés comme "descente" le retour au sol est obligatoire à la fin de l'élément
	Prone de l'extension 1 pied	
	Fold Over de l'extension 1 pied	
	360° Transversale et toutes ses variantes avec 2 connexions.	
	360° longitudinale Prone sans connexion de l'extension 1 pied	
DEPLACEMENTS	Tous les déplacements connectés sont autorisés pour une pyramide en extension 2 pieds maximum	

BASKET TOSS

360° longitudinale

Les Baskets Toss en rotation doivent se faire avec quatre bases obligatoirement.

1/4 + 360° longitudinale (kick vrille)

Les basket toss sans rotation peuvent se faire avec trois bases

TUMBLING

STANDING

Flip

Salto costal

Flip en serie

RUNNING

Rondade - Salto arrière groupé

Rondade - Flip - Salto arrière groupé

Rondade - serie flip - salto arrière groupé

Salto costal en série

Salto avant groupé

Saut de main - salto avant groupé

Souplesse avant - rondade Flip en série

Souplesse avant - rondade Flip - Salto arrière

Combinaison des elements possibles

SAUTS

Enchaînement sauts + standing tumbling