



REGLES des COMPETITIONS

et le guide de la sûreté saison 2010/2011

Réglementation en pratique lors des événements et stages FASC

Les règlements de compétition de **FASC** se conforment aux aspects techniques et de sécurité des normes de l'**USASF** pour 2010/2011, telles qu'elles s'appliquent aux cheerleaders de toute l'Amérique ainsi que de nombreux autres pays. Il est de votre responsabilité d'avoir pris connaissance des règles USASF et ses exigences en matière de sécurité. Des exemplaires de la réglementation USASF peuvent vous être fournis, sur simple demande, par **FASC**. Dans la mesure du possible les règles sont citées exactement comme les normes. Toutefois, la division d'âges indiqués reflète la structure générale des équipes françaises et européennes, et sont conçus pour permettre à tous les participants de concourir. Les divisions ESP (**E**qual **S**kill **P**erformance = Performance pour l'égalité des niveaux) sont conçus pour donner des chances égales à tous.

Tables de matières

Page 3	Directives générales de sécurité
Page 4	Niveau 1
Page 6	Niveau 2
Page 8	Niveau 3
Page 10	Niveau 4
Page 12	Niveau 5
Page 14	Niveau 6
Page 16	Glossaire des termes
Page 19	Catégories et Divisions

Federation All Star Cheerleading
7 allée Jacques Brel
33320, Eysine
FRANCE
Téléphone : Mme CAPPIELLO 06.19.58.71.41
E-Mail infofasc@yahoo.com

Les modifications aux règles en 2009 sont soulignées en **rouge** et ont été décidées à la réunion USASF Rules Interpretation en août 2008.

Les clarifications, mise à jour, changements sur les règles de 2008 sont soulignés en **vert**.

DIRECTIVES GENERALES DE SECURITE

1. Toutes les équipes doivent être supervisées lors de toutes fonctions officielles par un directeur / entraîneur professionnel.
2. Les entraîneurs doivent exiger la maîtrise des compétences avant toute progression. Les entraîneurs doivent prendre en considération l'individu, le groupe et l'équipe, ainsi que les niveaux de compétences.
3. Toutes les équipes, les gymnases, les entraîneurs et les administrateurs doivent disposer d'un plan d'intervention d'urgence en cas de blessure.
4. Les athlètes et les entraîneurs ne doivent en aucune circonstance se trouver sous l'influence de l'alcool, de

stupéfiants, de substances qui améliorent les performances physiques ou de médicaments en vente libre lors d'une répétition ou en représentation. Cette influence serait considérée comment faisant obstacle à la capacité de contrôler ou d'exécuter une chorégraphie/représentation en toute sécurité.

5. Les athlètes doivent s'entraîner et se produire sur une surface appropriée.
6. Les semelles de chaussures souples doivent être portées pendant la compétition. Aucune chaussure de danse / bottes, et / ou des pantoufles de gymnastique (ou similaire) ne sont autorisées. Les chaussures doivent avoir une semelle solide.
7. Les bijoux de toute sorte, y compris mais non limité à, des piercings à l'oreille, au nez, à la langue, au nombril et visage, bagues, bijoux en plastique, bracelets, colliers et pins sur les uniformes sont **interdits**. Les bijoux doivent être éliminés. (Exception: raison médicale - balises ou de bracelets d'identification. Les faux diamants sur un uniforme. Les faux diamants sont illégaux lorsqu'ils ont adhéré à la peau, sauf s'ils sont fixés à un uniforme. Les tatouages temporaires sont autorisés.)
8. Toute augmentation de la hauteur en utilisant des appareils pour la propulsion d'un concurrent est interdite. (Exception: sol/tapis à ressorts)
9. Les drapeaux, affiches, pompons, mégaphones, et morceaux de tissu sont les seuls accessoires autorisés. Les accessoires comportant des poteaux ou des appareils de soutien ne peuvent pas être utilisés en association avec aucun type de portés ou du tumbling. Tous les accessoires doivent être jetés en sécurité hors du danger (par exemple, lancer un panneau dur sur le tapis d'un porté serait illégal. Toute pièce de l'uniforme volontairement retiré et utilisé pour effet visuel sera comptée comme un accessoire.
10. Les plâtres qui sont durs et inflexible ou ont les extrémités rugueuses doivent être adéquatement couverts d'un matériau rembourré. Précision: La matière d'un rembourrage convenable doit être telle qu'elle protège à la fois l'athlète blessé et les autres athlètes.
11. Selon la grille de niveau, toutes les compétences autorisées pour un niveau particulier incluent toutes les compétences autorisées dans le niveau précédent.
12. Les spotters requis pour tous les niveaux doivent appartenir à vos propres membres d'équipe.
13. Les descentes sur les genoux, cuisses, ventre, dos ou en position split d'un saut, stunt ou position inversée sont interdits sauf si la majorité du poids est d'abord absorbé par les mains ou pieds, diminuant ainsi l'impact de la chute. Exemple : Les *shushinovas* sont acceptées.
14. La *routine* (le numéro) ne doit pas dépasser 2 minutes et 30 secondes. Les cheerleaders doivent avoir au minimum un pied sur la surface d'exécution lorsque la routine commence.
15. Les athlètes doivent avoir au moins un pied, une main ou une partie du corps (autres que les cheveux) sur le praticable lorsque la routine commence. Exception: Les athlètes peuvent avoir les pieds dans les mains des bases si les mains des bases reposent sur le sol.
- 16. Lors des compétitions FASC, les athlètes ne peuvent pas concourir dans des catégories d'âge et de niveau différents dans la même compétition.**

FASC se réserve le droit de retirer, de fusionner ou de regrouper les catégories de division selon le nombre d'équipes entrant dans le but de créer une image équilibrée et équitable divisionnaire.

NIVEAU 1

Règles

Tumbling Général 1

- A. Le tumbling doit démarrer du sol et sur la surface d'exécution. (Les tumblers peuvent, sans une rotation de hanche/tête, rebondir sur leurs pieds lors un porté de transition. Un rebond d'une position couchée dans un porté est autorisé.)
- B. Le tumbling par-dessus, sous ou au travers un porté, d'une personne ou d'un accessoire est interdit.
- C. Le tumbling en maintenant ou en contact avec tout accessoire est interdit.
- D. Le tumbling assisté ou connecté est interdit.
- E. Toutes les roulades élevées sont illégales à ce niveau.

Tumbling Statiques ou avec Elan 1

- A. Les compétences doivent associer constamment le contact physique avec la surface de l'exercice (Exception : les roues à une main / rondades)
- B. Les roulades en avant et arrière, les souplesses avant et arrière et les ATR sont autorisés.
- C. Les roues et rondades sont autorisées. *Précision : les roues à un bras ne sont pas autorisées.*
- D. Les saltos avant et arrière ainsi que les roulades plongeantes ne sont pas autorisés.

Portés 1

- A. 1) Un spotter est obligatoire pour tous les portés à hauteur d'épaule, puis, au-dessus (exception: *shoulder sits* et *straddle sits*). (Exemple: grand écart suspendu : position où le corps est plat ; l'extension preps, etc.) *Précision: La base au centre, dans une V-sit étendu, peut être considérée comme un spotter aussi longtemps qu'il est en mesure de protéger la tête et les épaules de la personne en haut.*
2) Aucun porté étendu n'est autorisé (voir la définition d'un porté étendu dans le **glossaire**) Un flyer ne peut pas être tenu lorsqu'il passe par une position d'extension. (*Précision : S'il est évident pour un juge responsable de la sécurité que l'intention du groupe est d'obtenir un avantage concurrentiel en utilisant une position d'extension, cela devient une violation à cette règle. Positionner/placer la personne en haut, au-dessus de la tête des bases serait illégal.*)
- B. Les portés sur une jambe sont autorisés uniquement en dessous du niveau d'une prep à hauteur d'épaule. *Clarification : Si des bases s'abaissent, passent à un position à genoux ou baissent la hauteur générale du porté et maintiennent le flyer au niveau de leurs épaules, cette compétence serait considérée comme niveau d'épaule. Cela devient donc illégal, quelle que soit la position du spotter.*
- C. Les montées et les transitions en vrille ne sont pas autorisées.
- D. Les portés transitionnels ne peuvent s'exécuter que s'il n'y a aucun changement de bases. Toutes les bases doivent rester en contact avec le flyer.
- E. Aucun flip ou flip assisté ne sera autorisé
- F. Aucun porté, pyramide ou personne ne doit se déplacer au-dessous d'un autre porté **indépendant**, d'une pyramide ou d'un individu (par exemple, un shoulder sit sous une extension prep.)
- G. Les portés transitionnels de style *pendule* (où le flyer tombe des bases de départ) doivent utiliser au moins 3 personnes pour rattraper (en position stationnaire), dont 2 au moins qui ne sont pas les bases originales. Le contact physique doit être maintenu avec toutes les bases de départ.
- H. Les réceptions en grand écart par une seule base sont interdites.
- I. Les awesomes/cupies doubles (deux flyers sur une base) doivent obligatoirement avoir un spotter par flyer
- J. **L1 Portés – Mouvements de Relâche**
 - a) Les mouvements de Relâche, autres que ceux autorisés au niveau 1 dans les "Descentes" sont interdit.
 - b) Les mouvements de Relâche ne peuvent pas être réceptionnés sur le ventre.
 - c) Les mouvements de Relâche doivent revenir aux bases d'origine.
 - d) Les *hélicoptères* ne sont pas autorisés.
 - e) Un *log roll* avec une seule vrille n'est pas autorisé.
 - f) **Les mouvements de Relâche ne peuvent pas se déplacer intentionnellement**
- K. **L1 Portés - Inversions**
 - a) Toutes les inversions doivent maintenir un contact avec le sol (Exemple: **piqué soutenu**).

Pyramides 1

- A. Les pyramides suivent les règles du niveau 1 "Portés" et "Descentes" et ne sont autorisées que jusqu'à la hauteur de 2 personnes.
- B. La personne du haut doit recevoir l'appui principal d'une base.
- C. Les flyers lors des portés étendus sur les deux jambes,
 - a) doivent être soutenu par au moins 2 personnes au niveau du prep avec seulement un bras /une main de contact.
 - b) la connexion doit être faite à ou plus bras que le niveau d'un prep.
- D. Les portés sur une jambe au niveau d'un prep
 - a. doivent être soutenus par au moins 2 personnes au niveau du prep avec seulement un bras /une main pour le contact avec le flyer.
 - b. la connexion doit être faite avant d'exécuter le porté sur une jambe et doit être faite à ou 2 bras que le niveau d'un prep
- E. Aucun porté, pyramide ou personne n'est autorisé à se déplacer au-dessous d'un autre porté **indépendant**, pyramide ou individu

Descentes 1

- A. Les cradles, lors d'une descente d'un porté sur une base au niveau d'un prep, doivent avoir un spotter avec au moins un bras soutenant la tête et les épaules de la personne qui tombe en cradle.
- B. Les cradles d'un groupe de portés au niveau d'un prep doivent avoir deux attrapeurs et un spotter différent qui soutient avec son bras ou sa main à la tête et à l'épaule pendant le cradle.
- C. Toute descente au sol d'un stunt ou d'une pyramide doit être assisté par la base principale
- D. Seuls les straight-cradles et les descentes en pop sont autorisées
- E. Les vrilles de 45° ne sont pas autorisées.
- F. Les cradles d'un porté étendu ne sont pas autorisés.
- G. Aucun flip ou flip assisté ne sera autorisé
- H. Toute descente en tension / en rouleaux de quelque nature que ce soit sont interdits.
- I. Lors des cradles dans les doubles awesomes / cupies sur une base, 2 attrapeurs doivent réceptionner chaque personne en haut.

Relâches 1

- A. Les relâches ne sont pas autorisées.

NIVEAU 2

Règles

Tumbling Générale 2

- A. Tout tumbling doit démarrer et atterrir sur le sol de représentation. (Exception: le tumbler peut [sans par la hanche au-dessus de tête de rotation] rebondir ses pieds dans une transition d'un porté. Un rebond d'une position couchée dans un porté est autorisé.)
- B. Tout tumbling effectué par-dessus, sous ou **au travers** d'un porté, individu ou d'accessoire, est strictement interdit.
- C. Tout tumbling qui maintient le contact avec un accessoire n'est pas autorisé (exemple : tremplin).
- D. Tout tumbling assisté ou en contact avec une tierce personne n'est pas autorisé.
- E. **Dive Roll/Plongeon**
 - 1. Les **dive rolls** ou les plongeurs effectués dans une position de cygne / les arcades ne sont pas autorisées
 - 2. Les *dive rolls* ou les plongeurs qui impliquent des vrilles ne sont pas autorisés.

Tumbling Statiques 2

- A. Flips et les tempos ne sont pas autorisés.
- B. Séries flic-flac (avant et arrière) ne sont pas autorisés. *Précision*: Une combinaison : souplesse arrière suivie d'un flip arrière, est autorisée.
- C. Les séries de sauts en combinaison immédiate avec des flic-flacs ou flips ne sont pas autorisées. (Exemple: Toe touch flip et flip toe touch)
- D. Les déplacements acrobatiques au sol doivent impliquer l'appui d'au moins une main lors d'un passage dans une position inversée. Exemple: souplesse avant et arrière, roues et rondades.
- E. Les déplacements acrobatiques en l'air doivent impliquer l'appui des deux mains lors d'un passage par une position inversée. Exemple: flips avant et arrière.
- F. Aucune vrille n'est permise en l'air. (Exception: Rondades)

Tumbling En Courant 2

- A. Les flips et les aériens ne sont pas autorisés.
- B. Les séries flic-flac (*handsprings* avant et arrière) sont autorisées
- C. Les déplacements acrobatiques en l'air doivent impliquer l'appui d'une main pour un passage en position inversée.
- D. Aucune vrille n'est permise en l'air. (Exception: Rondades))

Portés 2

- A. Un spotter est obligatoire pour tous les portés étendus/en extension.
- B. Les portés sur une jambe ne doivent pas être maintenus ou s'élever vers la position étendue (d'extension complète).
Précision:
 - 1. *S'il paraît évident au juge responsable de la sécurité que l'intention du groupe qui exécute le porté est d'obtenir un avantage concurrentiel en utilisant une position d'extension complète, cela est considéré comme une violation de la règle. Il est illégal d'avoir le flyer au-dessus de la tête des bases.*

2. Si les bases principales se baissent, plient les genoux ou baissent la hauteur totale du porté tout en gardant les bras tendus, le porté reste illégal car la règle est simplement contournée et n'est pas respectée, ceci, quel que soit le positionnement du spotter arrière.
- C. Les montées en vrille et les transitions sont autorisées jusqu'à un total de 1 / 2 tour entre le départ au niveau des bases et l'arrivée de la personne en haut. *Précision: un demi-tour effectué par le flyer, ajouté à un demi-tour supplémentaire par les bases serait illégal si effectué en même temps.*
- D. Au cours de la transition, au moins une base doit rester en contact avec la personne en haut.
- E. Les flips, les flips assistés et transitions ou portés transitionnels ne sont pas autorisés.
- F. Aucun porté, pyramide ou personne ne peut se déplacer en dessous d'un autre porté **indépendant**, pyramide ou individu (par exemple, un *shoulder sit* exécuté en dessous d'une extension prep.)
- G. Les portés transitionnels de style *pendule*, où la personne tombe des bases de départ, doit utiliser au moins trois attrapeurs stationnaires, dont 2 au moins ne sont pas les bases originelles. Le contact physique doit être maintenu avec toutes les bases de départ.
- H. Les réceptions en grand écart par une seule base sont interdites
- I. Les awesomes/cupies doubles sur une base ont besoin d'un spotter différent pour chaque personne en haut.
- J. Log rolls sont autorisés et peuvent être assistés par seulement une base. Clarification : **Log Rolls ne peuvent pas être assister par un autre flyer.**
- K. **L2 Portés – Mouvements de Relâche**
1. Les mouvements de Relâche ne sont pas autorisés à l'exception de ceux du niveau 2 dans "Descentes" et "Relâches".
 2. Les mouvements de Relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.
 3. Les mouvements de Relâche doivent revenir aux bases de départ.
 4. Les *hélicoptères* ne sont pas autorisés.
 5. Un *log roll* avec une seule vrille n'est autorisé que tant qu'il commence et se termine en position d'un *cradle*
Précision: Log/Barrel roll doit retourner aux bases d'origine et ne peut pas inclure un mouvement autre qu'une vrille (ex: aucun kick vrille - kick full twists).
 6. Les mouvements de Relâche ne peuvent pas créer de déplacement volontaire.
- L. **L2 Portés - Inversions**
1. Toutes les inversions doivent maintenir le contact avec le sol.
Exception: les transitions à partir d'une inversion au sol vers une position non-inversée sont autorisées
Précisions:
 - *Légal: Passer d'un ATR au sol vers un porté non-inversé comme une shoulder sit.*
 - *Illégal: Passer d'un cradle à un ATR ou d'une position ventrale vers une roulade.*

Pyramides 2

- A. Les pyramides doivent suivre les règles de Niveau 2 "Portés" et "Descentes" et sont autorisées jusqu'à la hauteur de 2 personnes.
- B. Les personnes en haut doivent être uniquement soutenues par une base. Précision: Chaque fois qu'une personne en haut est relâchée par les bases au cours d'une pyramide de transition, la personne en haut doit atterrir en cradle ou descendre au sol.
- C. Les portés étendus sur une jambe ne peuvent pas soutenir ou être soutenus par une autre personne en porté étendu elle-même.
- D. Aucun porté, pyramide ou personne ne peut se déplacer au-dessous d'un autre porté **indépendant**, pyramide ou individu (par exemple, un *shoulder sit* en dessous d'une *extension prep.*)
- E. Les portés étendus sur une jambe
1. doivent être soutenus par 2 flyers au niveau d'un prep ou plus bas.
 2. la connexion avec les autres portés peut être faite avec la main ou le pied et doit être faite avant de monter le stunt plus haut que les épaules.
 3. les flyers au niveau d'un prep doivent avoir leurs deux pieds dans les mains de leurs bases (exception : *shoulder sit*, *double base thigh stand* ou *shoulder stand*)

Descentes 2

- A. Les cradles : lors d'une descente d'un porté sur une base au niveau d'un prep **ou plus**, doivent avoir un spotter avec au moins 1 bras soutenant la tête et les épaules lors du cradle.
- B. Cradles d'un **groupe de portés** au niveau d'un prep **ou plus** doivent avoir 2 attrapeurs et un spotter différent qui soutient avec son bras ou sa main à la tête et à l'épaule pendant le cradle.
- C. Les descentes depuis un porté / pyramide au niveau d'un prep doivent être assistées d'une des bases originelles.
- D. Seuls les *straight pop downs*, *basic straight cradles* et les vrilles d'un quart de tour sont autorisés.
- E. Les descentes en vrilles excédant un quart de tour ne sont pas autorisées. Toutes autres positions (par ex. *toe touch*, *pike*, *tuck* etc...) ne sont pas permises.
- F. Les cradles à partir d'un porté étendu sur une jambe dans une pyramide sont autorisés.
- G. Aucun flip ou flip assisté ne sera autorisé

- H. Les tensions drops/rolls de toute nature ne sont pas autorisés.
- I. Lors des cradles dans les doubles awesomes / cupies sur une base, 2 attrapeurs doivent réceptionner chaque personne en haut. Les attrapeurs et les bases doivent être stationnaires afin d'accompagner la descente.

Relâches 2

- A. Les toss/lancés sont autorisés jusqu'à un maximum de 4 bases pour le lancé. Une base doit être derrière la personne en l'air durant la durée du lancé et peut aider le flyer dans la propulsion du toss.
- B. Les toss doivent être effectués à partir du niveau du sol et doivent se terminer dans une position finale de *cradle*. Le flyer devra être attrapé en position de *cradle* par au moins 3 bases d'origine dont l'une réceptionne la tête et les épaules. Les bases doivent rester stationnaires pendant le lancé (aucun déplacement intentionnel)
- C. Les toss avec flips, **en inversion** ou avec un déplacement ne sont pas autorisés.
- D. Aucun porté, pyramide, individu ou accessoire ne peuvent se déplacer au-dessus, ou au-dessous d'un toss, et un toss ne peut pas être lancé au-dessus, sous ou au milieu de portés, pyramides, individus ou accessoires.
- E. La seule position corporelle permise pendant le lancé est le *straight ride*.
- F. Lors d'un *straight body ride*, le flyer peut utiliser différentes positions de bras comme (choix non restrictif) un salut ou l'envoi d'un baiser vers le public, mais doit garder les jambes et le corps dans la position tendue et tenue d'un *straight ride*.

NIVEAU 3 Règles

Tumbling Générale 3

- A. Tout tumbling doit démarrer et atterrir sur le sol de représentation. (Exception: le tumbler peut [sans par la hanche au-dessus de tête de rotation] rebondir ses pieds dans une transition de porté. Un rebond d'une position couchée dans un porté est autorisé.)
- B. Tout tumbling effectué par-dessus, sous ou au travers un porté, individu ou d'accessoire, est strictement interdit.
- C. Tout tumbling qui maintient le contact avec un accessoire n'est pas autorisé (exemple : tremplin).
- D. Tout tumbling assisté ou en contact avec une tierce personne n'est pas autorisé. **Clarification : les roues doubles et les doubles roulades sont permis parce qu'ils seront interprétés en étant des portés et pas du tumbling assisté.**
- E. **Dive Roll/Plongeon**
 1. Les *dive rolls* ou les plongeon effectués dans une position de cygne / les arcades ne sont pas autorisées
 2. Les *dive rolls* ou les plongeon qui impliquent des vrilles ne sont pas autorisées.

Tumbling Statiques 3

- A. Les saltos ne sont pas autorisés.
- B. Séries de flips, avant et arrière sont permis.
- C. Les déplacements acrobatiques en l'air doivent impliquer l'appui des deux mains lors d'un passage par une position inversée. Exemple: flips avant et arrière.
- D. Aucune vrille n'est permise en l'air. (Exception: Rondades)

Tumbling En Courant 3

- A. 1. Saltos peut être exécutés uniquement après une rondade ou une rondade-flip(s). (Exception: salto costal, les saltos avant en courant, et $\frac{3}{4}$ flips avant sont autorisés).
Les compétences suivantes en tumbling sont des exemples des compétences non autorisées à ce niveau: X-outs, tempos, saltos tendus en décalé, whips, pikes, souplesse aériens et arabians.
- 2. Les autres compétences avec le support d'une main avant le rondade ou rondade flip sont permis. Exemple: flip **avant et souplesse avant vers une rondade-flip salto arrière**
- 3. Les rondades saltos ne sont pas autorisés.**
- B. Aucun tumbling n'est autorisé après un flip ou un roué aérien. (Exception: une roulade avant ou arrière est permise après un flip ; néanmoins, aucun tumbling n'est permis après la roulade.)
- C. Aucune vrille n'est permise en l'air. (Exception: Rondades)

Portés 3

- A. Un spotter est nécessaire pour tous les portés étendus/en extension.
- B. Les portés étendus sur une jambe sont permis.
- C. Les montées en vrille et transitions:
 1. Les montées en vrilles et les transitions sont limitées à une vrille pour le flyer.
 2. Les transitions en full vrille peuvent atterrir ou venir uniquement du niveau d'un prep ou plus bas. (Ex : Une vrille montée en full extension ne serait pas autorisée.) **Clarification : un $\frac{3}{4}$ vrille vers ou descendant d'un porté étendu est autorisé.**
 3. Les transitions en full vrille à/d'un porté étendu ne sont pas autorisés. *Précision: une demi-vrille exécutée avec un demi tour supplémentaire par les bases vers une position étendue ne sera pas autorisée si exécutée simultanément.*

- D. Au cours de la transition, au moins une base doit rester en contact avec la personne en haut.
- E. Les saltos et transitions ne sont pas autorisés.
- F. Aucun porté, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous un autre porté **indépendant**, pyramide ou individu (par exemple, un shoulder sit sous une extension prep.)
- G. Les portés transitionnels de style *pendule*, où la personne tombe des bases d'origine, doit utiliser au moins trois attrapeurs stationnaires, dont deux au moins ne sont pas bases originelles. Le contact physique doit être maintenu avec tous les bases d'origine.
- H. Les réceptions sur une base d'un grand écart lancé sont interdites.
- I. Les awesomes/cupies doubles sur une base ont besoin d'un spotter différent pour chaque personne en haut.
- J. **L3 Portés – Mouvement de Relâche**
 1. Mouvements de Relâche ne sont pas autorisés autres que ceux autorisés au niveau 2 dans "Descentes" et "Relâches". Exception: Les portées lancées co-ed sur une base vers le niveau du prep sont permises.
 2. Mouvements de Relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.
 3. Mouvements de Relâche doivent revenir aux bases d'origine.
 4. Les hélicoptères ne sont pas autorisés.
 5. Un log roll avec une seule vrille est autorisé tant qu'il commence et se termine en position de cradle.
Précision: Log/Barrel roll doit retourner aux bases d'origine et ne peut pas inclure une compétence autre qu'une vrille (ex: pas de kick vrille - kick full twists).
 6. Mouvements de Relâche ne peuvent pas se déplacer intentionnellement.
- K. **L3 Portés - Inversions**
 1. Pas de portés en inversion en dessus des épaules. (Exception: Double base roulade en suspendu à descendre en cradle ou au sol et autorisé) La connexion et le soutien de la personne haut avec la base (s) doivent être à hauteur de l'épaule ou au-dessous.
 2. Les inversions descendantes ne sont autorisées qu'au-dessous du niveau de prep et doivent être assistées par au moins deux bases placées à la tête et aux épaules. Le flyer doit rester en contact avec une base d'origine.
Précision: Les portés ne peuvent pas passer par le niveau d'un prep car ils deviennent alors inversés plus bas d'un niveau de prep (l'élan du flyer qui descend vers le bas est le principal problème de sécurité).
Clarification: Les bases doivent physiquement attraper le flyer au niveau de la tête et ses épaules.

Pyramides 3

- A. Pyramides doivent suivre les règles de L3 "Portés" et "Descentes" et sont autorisées jusqu'à 2 personnes en haut.
- B. Les personnes en haut doivent être porté uniquement par les bases au sol.
- C. Les portés étendus sur une jambe ne peuvent pas soutenir ou être soutenus par un autre porté étendu.
- D. Aucun porté, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous un autre porté **indépendant**, pyramide ou individu.
Précision: les pyramides Leap Frog et Wolf Wall sont interdites.
- E. **L3 Pyramides – Mouvements de Relâche**
 1. Le flyer doit rester en prise directe -bras à bras- avec au moins deux personnes en haut niveau de prep ou au-dessous. *Précision:*
 - a. La position : soutenu sur un côté avec les deux bras et de l'autre côté la main-pied connexion n'est pas autorisée.
 - b. Si la personne est haut est soutenue sur chaque côté, de bras à bras et une TROISIÈME personne la soutient en main-pied, la compétence est alors considérée légale.
 2. Les transitions en relâchant le flyer ne peuvent incorporer des changements de bases.
 3. Les transitions doivent être rattrapées par au moins 2 personnes.
 - a. **Tous** les personnes qui rattrapent, doivent être en position statique
 - b. **Tous** les personnes qui rattrapent, doivent maintenir un contact visuel avec le flyer durant le déroulement complet de la transition.
- F. **L3 Pyramides - Inversions**
 1. Doivent suivre les règles de L3 Portés-Inversions
- G. **L3 Pyramides - Mouvements de Relâche avec des Inversions Soutenues.**
 1. Les transitions en pyramide ne peuvent inclure des inversions avec relâche des bases.

Descentes 3

- A. Les cradles, lors d'une descente d'un porté sur une base au niveau d'un prep **ou plus**, doivent avoir un spotter avec au moins un bras soutenant la tête et les épaules de la personne qui tombe en cradle.
- B. Les cradles d'un groupe de portés au niveau d'un prep **ou plus** doivent avoir deux attrapeurs et un spotter différent qui soutient avec son bras ou sa main à la tête et l'épaule pendant le cradle.
- C. Les descentes à la surface d'un porté et de pyramides au niveau d'un prep doivent être assistées de l'une des bases originelles.
- D. Seulement les straight pop downs, basic straight cradles et les vrilles d'un quart de tour sont autorisés.
- E. Les vrilles jusqu'à 1-1/4 tour sont possibles à partir de portés sur deux jambes.
- F. Jusqu'à 1 'trick' est permis au cours de la descente des portés sur deux jambes.

- G. Les flips sont interdits pour la descente d'une pyramide.
- H. Tension drops/rolls de toute nature ne sont pas autorisés.
- I. Lors des cradles dans les doubles awesomes / cupies sur une base, 2 "catchers" (attrapeurs) doivent réceptionner chaque personne du haut. Les catchers et les bases doivent être stationnaires afin d'accompagner la descente.

Lancer 3

- A. Les tosses/lancers sont autorisés avec un maximum de 4 bases pour lancer. Une base doit être derrière la personne en haut au cours du lancé et peut aider le flyer dans le « ride » (déplacement en l'air) d'un toss.
- B. Les tosses doivent être effectués à partir du niveau du sol et doivent atterrir dans une position de cradle. Le flyer doit être attrapé dans une position de cradle par au moins 3 bases de départ, dont l'une se positionne pour accueillir la tête et les épaules du flyer retombant. Les bases doivent rester stationnaires pendant le lancé (aucun déplacement intentionnel n'est permis)
- C. Les tosses avec salto, inversions ou déplacement ne sont pas autorisés
- D. Aucun porté, pyramide, individu ou accessoire ne peuvent se déplacer au-dessus, ou sous un toss, et un toss ne peut pas être lancé au-dessus, sous ou à travers de portés, pyramides, individus ou accessoires.
- E. Un seul 'trick'(mouvement de démonstration) est permis au cours d'un toss. Les tosses avec vrilles ne peuvent pas dépasser une rotation au maximum.
(Légal: toe-touch, ball out, pretty girl, etc...) (Illégal: Switch kick, pretty girl-kick, double toe touch)
Précision: Les « arches » ne sont pas considérés comme un trick. Exception: la "Ball X" est autorisé à ce niveau.
- F. Lors d'un toss avec vrille, aucun autre mouvement additionnel n'est autorisée. (Par exemple: kick fulls, ½ twist, toe touches, etc... ne sont pas permis).
- G. Aucun inversion n'est autorisée.
- H. Pendant la durée du toss, les positions autre que les straight rides sont autorisées.

NIVEAU 4 Règles

Tumbling Général 4

- A. Tout tumbling doit démarrer et atterrir sur le sol de la scène. (Exception: le tumbler peut [sans par la hanche au-dessus de tête de rotation] rebondir ses pieds dans la transition d'un porté. Un rebond d'une position couchée dans un porté est autorisé.)
- B. Tout tumbling effectué par-dessus, sous ou au travers d'un porté, individu ou accessoire est strictement interdit.
- C. Tout tumbling effectué en maintenant ou en contact avec un accessoire n'est pas autorisé.
- D. Tout tumbling assisté ou en connexion n'est pas autorisé. Clarification : les roues doubles et les doubles roulades sont permis parce qu'ils seront interprétés en étant des portés et pas du tumbling assisté.
- E. 1. Dive rolls ou les plongeurs effectués dans une position de cygne / arcades ne sont pas autorisées
2. Dive rolls ou les plongeurs qui impliquent les vrilles ne sont pas autorisées.

Tumbling Statiques 4

- A. Les flips statiques et les flips suivant une entrée en salto arrière sont permis.
- B. Le niveau des rotations se limite à 1 salto et 0 vrille. (Exception: roue aérienne, Onodi)
- C. Les combinaisons consécutives de salto ne sont pas autorisées. (Ex: salto arrière – salto arrière, salto arrière - punch front, etc).
- D. Les sauts ne se combinent pas à la suite immédiate d'un salto statique (Exemple: toe touch salto arrière, salto arrière toe touches, pike grand écart de face) Précision: *toe touch flip salto arrière sont autorisés parce que le salto n'est pas connecté* immédiatement après le saut.

Tumbling avec Elan 4

- A. Les compétences se limitent à des rotations avec 1 salto et 0 vrille. (Exception: roue aérienne, Onodi)

Portés 4

- A. Un spotter est nécessaire pour tous les portés étendus.
- B. Les portés étendus sur une jambe sont permis.
- C. Les montées et les transitions en vrille se limitent à une vrille de 1-1/2 par le flyer.
- D. Aucun porté, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous une autre portée indépendant, pyramide ou individu (par exemple, un shoulder sit sous une extension prep.)
- E. Les montées en salto et transitions ne sont pas autorisés.
- F. Lors des transitions, au moins une des bases doit rester en contact avec le flyer. (Exception: voir "Mouvements de Relâche")
- G. Les portés transitionnels de style *pendule*, où la personne tombe des bases d'origine, doit utiliser au moins trois attrapeurs stationnaires, dont deux au moins ne sont pas bases d'origine. Le contact physique doit être maintenu avec toutes les bases de départ.

- H. Les réceptions sur une base d'un grand écart lancé sont interdites.
- I. Les awesomes/cupies doubles sur une base nécessitent un spotter différent pour chaque personne en haut.
- J. **L4 Portés – Mouvement de Relâche**
 1. Les mouvements de relâche sont autorisés, mais ne doivent pas dépasser la hauteur de bras étendu (exception: cradles). (Tick-tocks sont acceptés.)
 2. Les mouvements de Relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.
 3. Les mouvements de Relâche doivent revenir aux bases d'origine.
 4. Les hélicoptères ne sont pas autorisés.
 5. Mouvements de Relâche ne peuvent pas se déplacer intentionnellement.
- K. **L4 Portés - Inversions**
 1. Les portés en inversion étendus sont autorisés. Voir aussi "Portés" et "Pyramides".
 2. Les inversions descendantes sont autorisées au niveau du prep ou inférieures et doivent être assistées par au moins trois bases, au moins deux seront placées pour protéger la tête et les épaules du flyer lors de la descente. *Précision: Les portés ne peuvent pas passer au-dessus de niveau du prep et, ensuite, s'inverser au niveau d'un prep. (L'élan du flyer vers le bas est le principal problème de sécurité.)* **Clarification: Les catchers doivent attraper à la tête et au niveau des épaules.**
 3. Les inversions descendantes doivent maintenir le contact avec une base d'origine.
 4. **Les inversions descendantes au niveau du prep ou au-dessus peuvent atterrir dans une position inversée.**

Pyramides 4

- A. Les pyramides doivent suivre les règles de L4 "Portés" et "Descentes" et sont autorisées jusqu'à 2 personnes en haut.
- B. Les flyers doivent être uniquement soutenus par une base.
- C. Les portés étendus sur une jambe ne peuvent pas soutenir ou être soutenus par un autre porté étendu.
- D.
 1. Aucun porté, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous un autre porté **indépendant**, pyramide ou individu.
 2. Dans une pyramide de transition, un flyer peut se déplacer au-dessus d'une autre personne raccordé à la personne en haut au niveau de préparation ou inférieures. *Précision: les pyramides leap frog sont légales.*
- E. **L4 Pyramides – Mouvements de Relâche**
 1. Au cours d'une pyramide de transition, un flyer peut passer au-dessus de 2 personnes en haut à partir du moment où il garde un contact physique direct avec au moins l'une personne au niveau de préparation ou inférieures.
 2. Le poids du flyer ne peut pas être à la charge du deuxième niveau. *Précision: La transition doit être un mouvement ou déplacement continu.*
 3. Les relâches des pyramides non-inverties doivent être attrapées par au moins 2 attrapeurs.
 - a. **Dans les pyramides où le flyer passe au-dessus de leur 'bracer' (ex : les transitions de leap frogs ou wolf wall).** **Tous** les personnes qui rattrapent, doivent être en position statique.
 - b. **Tous** les personnes qui rattrapent, doivent maintenir un contact visuel avec le flyer durant la totalité de la transition.
 4. Les pyramides non-inverties transitionnelles peuvent inclure des changements des bases.
 - a. Le flyer doit maintenir un contact physique avec une personne au niveau du prep ou inférieur.
 - b. **Le flyer doit être attrapé par au moins deux personnes. Tous les attrapeurs doit être stationnaire** et ils ne peuvent pas être impliqués dans aucune autre compétence ou dans la chorégraphie des lors qu'une transition est engagée.
- F. **L4 Pyramides - Inversions**
 1. Appliquent les mêmes règles que L4 Portés Inversions
- G. **L4 Pyramides - Mouvements de Relâche avec des Inversions Soutenus.**
 1. Les pyramides de transition peuvent avoir des inversions soutenues (y compris saltos soutenus), lors de la relâche des bases, si le contact est maintenu avec au moins 2 personnes au niveau du prep ou inférieur. Un contact doit être maintenu tout au long de la transition, soit par les personnes en haut ou par la base (s).
 2. Les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) sont autorisés jusqu'aux flips de 1 - ¼ rotations, 0 rotation en vrille.
 3. Les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) ne peuvent pas impliquer de changements des bases.
 4. Les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) doit être en mouvement continu.
 5. Tous les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) doit être rattrapées par au moins 3 catchers.
 - a. **Tous** les personnes qui rattrapent, doivent être en position statique.
 - b. **Tous** les personnes qui rattrapent, doivent maintenir un contact visuel avec le flyer dans l'ensemble de transition.
 - c. **Les 3** personnes qui rattrapent ne peuvent pas être impliquées dans aucune autre compétence ou dans la chorégraphie des lors qu'une transition est engagée.
 6. Les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) ne peuvent pas se déplacer vers le bas en étant inverses.

Descentes 4

- A. Les cradles, lors de la descente d'un porté sur une base au niveau d'un prep **ou plus**, doivent comporter un spotter, au minimum, ayant un bras soutenant la tête et les épaules du flyer dans l'atterrissage du cradle.
- B. Les cradles d'un groupe de portés au niveau d'un prep **ou plus** doivent avoir deux attrapeurs et un spotter différent qui soutient avec son bras ou sa main à la tête et au niveau des épaules à l'arrivée du cradle.
- C. Les descentes à la surface d'un porté et de pyramides au niveau d'un prep doivent être assistées d'une des bases d'origine.
- D. Les vrilles jusqu'à 2-1/4 tours sont acceptées à partir de portés sur deux jambes.
- E. Les vrilles jusqu'à 1-1/4 tours sont acceptées à partir de portés sur une jambe.
- F. 1 'trick' maximum est permis au cours de la descente des portés sur deux jambes.
- G. Aucun salto pour descendre d'une pyramide.
- H. Tension drops/rolls de toute nature ne sont pas autorisés.
- I. Lors des cradles dans les doubles awesomes / cupies sur une base, 2 "catchers" (attrapeurs) doivent réceptionner chaque personne du haut. Les catchers et les bases doivent être stationnaires afin d'accompagner la descente.

Lancer 4

- A. Les tosses/lancers sont autorisés avec un maximum de 4 bases pour lancer. Une base doit être derrière la personne en haut au cours du lancé et peut aider le flyer dans le 'ride' d'un toss.
- B. Les tosses doivent être effectués à partir du niveau du sol et doivent être réceptionnés dans une position de cradle. Le flyer doit être attrapé dans une position de cradle par 3 bases d'origine au minimum, dont l'une est placée au niveau de la tête et des épaules du flyer retombant. Les bases doivent rester stationnaires pendant la durée du lancé (aucun déplacement intentionnel n'est permis) (Exception: Une rotation de 1/2 tour est autorisé comme dans un *kick full basket*.)
- C. Les tosses avec salto, inverties, ou avec un déplacement ne sont pas autorisés
- D. Aucun porté, pyramide, individu ou accessoire ne peuvent se déplacer au-dessus, ou sous un toss, et un toss ne peut pas être lancé au-dessus, sous ou à travers des portés, pyramides, individus ou accessoires.
- E. 1 'trick' maximum est permis au cours d'un toss. (Ex. kick full, full up toe touch, etc.)
- F. Lors d'un toss, avec une rotation de plus 1 -1/2, aucune autre compétence que la vrille n'est autorisée. (ex. kick doubles ne sont pas autorisés)
- G. Les tosses ne peuvent pas dépasser 2 rotations en vrille.

NIVEAU 5 Règles

Tumbling Général 5

- A. Tout tumbling doit démarrer et d'atterrir sur le sol de la scène. (Exception: le tumbler peut [sans par la hanche au-dessus de tête de rotation] rebondir ses pieds dans une transition d'un porté. Un rebond d'une position couchée dans un porté est autorisé.)
- B. Tout tumbling par-dessus, sous ou à travers un portée, individu ou d'accessoire, n'est pas autorisé.
- C. Tout tumbling en maintenant ou en contact avec un accessoire n'est pas autorisé.
- D. Tout tumbling assisté ou en connexion avec une tierce personne n'est pas autorisé. **Clarification : les roues doubles et les doubles roulades sont permis parce qu'ils seront interprétés en étant des portés et pas du tumbling assisté**
- E. 1. Dive rolls ou les plongeons effectués dans une position de cygne / les arcades ne sont pas autorisées
2. Dive rolls ou les plongeons qui impliquent des vrilles ne sont pas autorisées.

Tumbling Statiques ou avec Elan 5

- A. Les compétences sont autorisées jusqu'à des rotations avec 1 salto et 2 vrilles

Portés 5

- A. Un spotter est nécessaire pour tous les portés étendus.
- B. Les portés étendus sur une jambe sont permis.
- C. Les montées en vrille et les transitions sont limitées à 2 rotations du flyer.
- D. Les montées en salto et transitions ne sont pas autorisées.
- E. ~~Aucun porté, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous un autre porté, pyramide ou individu (par exemple, un shoulder sit sous une extension prep.)~~ **Annulé pas USASF**
- F. Les portés transitionnels de style *pendule*, où la personne tombe des bases de départ, doit utiliser au moins trois attrapeurs stationnaires, dont deux au moins ne sont pas bases d'origine. Le contact physique doit être maintenu avec tous les originaux de base (s).
- G. Les réceptions sur une base d'un grand écart lancé sont interdites.
- H. Les awesomes/cupies doubles sur une base ont besoin d'un spotter différent pour chaque personne en haut
- I. **L5 Portés – Mouvement de Relâche**

1. Les mouvements de relâche sont autorisés, mais ne doivent pas dépasser 46cm au-dessus du bras étendu (Exemple : *Tick-tocks* sont acceptés.)
2. Mouvements de Relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.
3. Mouvements de Relâche doivent revenir à des bases d'origine.
4. Les *hélicoptères* sont limités à une rotation de 180 degrés avec une demi-vrille et doivent être attrapés par un minimum de 3 bases 'catchers, un desquels soutient la tête et les épaules du flyer.
5. Les mouvements de Relâche ne peuvent pas déplacer intentionnellement.

J. L5 Portés - Inversions

1. Les portés en inversion sont autorisés. Voir aussi "Portés" et "Pyramides".
2. Les inversions descendantes sont autorisées à niveau du prep ou inférieur et doivent être assistées par au moins trois bases, 2 d'entre elles étant placées pour protéger la tête et les épaules. Un contact doit être mis en place au minimum au niveau des épaules des bases (Exception: Un 'pompe' contrôlé d'une portée invertie et étendue (needle) vers le niveau d'épaule est autorisé.) **Clarification: Les catchers doivent attraper à la tête et au niveau des épaules**
3. Les inversions descendantes doivent maintenir le contact avec une base d'origine.
4. Les inversions descendantes **au-dessus du niveau d'un prep** ne peuvent ni être attrapé ni atterrir dans une position inversée. **Clarification: Le flyer ne peuvent pas être attrapé ou atterrir avec leurs épaules plus bas que ses hanches.**

Pyramides 5

- A. Les pyramides doivent suivre les règles de L5 "Portés" et "Descentes" et ne sont autorisées que jusqu'à 2 personnes en haut.
- B. Les flyers doivent être uniquement soutenus par une base.
- C. **L5 Pyramides – Mouvements de Relâche**
 1. Au cours d'une pyramide de transition, un flyer peut passer au-dessus de 2 personnes du haut en ayant un contact physique direct avec au moins une des personnes du niveau de préparation ou inférieur.
 2. Le poids du flyer ne peut pas être à la charge du deuxième niveau. *Précision: La transition doit être continue.*
 3. Les relâches de pyramide non-invertie doivent être rattrapées par au moins 2 catchers.
 - a. **Dans les pyramides où le flyer passe au-dessus de leur 'bracer' (ex : les transitions de leap frogs ou wolf wall).** **Tous** les personnes qui rattrapent, doivent être en position statique.
 - b. **Tous** les personnes qui rattrapent, doivent maintenir un contact visuel avec le flyer durant la totalité de la transition.
 4. Les pyramides non-inverties transitionnelles peuvent inclure des changements des bases.
 - a. Le flyer doit maintenir un contact physique avec une personne au niveau du prep ou inférieur.
 - b. **Le flyer doit être attrapé par au moins deux personnes. Tous les attrapeurs doit être stationnaire** et ils ne peuvent pas être impliqués dans aucune autre compétence ou dans la chorégraphie des lors qu'une transition est engagée.
- D. **L5 Pyramides - Inversions**
 1. Doit suivre les règles de L5 Portées Inversions
- E. **L5 Pyramides - Mouvements de Relâche avec des Inversions Soutenues.**
 1. Pyramide des transitions peuvent avoir des inversions soutenues (y compris saltos soutenus), lors de la relâche des bases si le contact est maintenu avec au moins 2 personnes au niveau du prep ou inférieures. Contact doit être maintenu tout au long de toute la transition, soit les personnes en haut ou la base (s).
 2. Les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) sont limitées aux flips de 1 - ¼ rotations.
 3. Les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) sont limitées à 1 vrille si le contact est maintenu avec 2 flyers au niveau maximum d'un prep.
 4. Les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) ne peuvent pas impliquer de changements de bases.
 5. Les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) doit être en mouvement continu.
 6. Toutes les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) doit être attrapées au moins par 3 catchers
 - a. **Tous** les personnes qui rattrapent, doivent être en position statique.
 - b. **Tous** les personnes qui rattrapent, doivent maintenir un contact visuel avec le flyer pendant toute la durée de la transition.
 - c. **Les 3** personnes qui rattrapent ne peuvent pas être impliquées dans aucune autre compétence ou dans la chorégraphie des lors qu'une transition est engagée.
 7. Les inversions soutenues (y compris saltos soutenus) ne peuvent pas se déplacer vers le bas en étant inverses.

Descentes 5

- A. Les cradles, lors d'une descente d'un porté sur une base au niveau d'un prep **ou plus**, doivent avoir un spotter avec au moins un bras soutenant la tête et les épaules du flyer qui retombe en cradle.
- B. Les cradles d'un groupe de portés au niveau d'un prep **ou plus** doivent avoir deux attrapeurs et un spotter différent qui soutient avec son bras ou sa main au niveau de la tête et des épaules pendant le cradle.
- C. Les descentes d'un porté et de pyramides au niveau d'un prep doivent être assistées d'une des bases d'origine.
- D. Les vrilles jusqu'à 2-1/4 tours sont possibles à partir des portées sur deux jambes.
- E. Aucun salto n'est autorisé pour descendre d'une pyramide.
- F. Tension drops/rolls de toute nature ne sont pas autorisés.
- G. Lors des cradles, dans les doubles awesomes / cupies sur une base, 2 "catchers" (attrapeurs) doivent réceptionner chaque personne du haut. Les catchers et les bases doivent être stationnaires afin d'accompagner la descente.

Lancer 5

- A. Les tosses/lancers sont autorisés avec un maximum de 4 bases pour lancer. Une base doit être derrière la personne en haut au cours du lancé et peut assister le flyer dans le 'ride' du toss.
- B. Les tosses doivent être effectués à partir du niveau du sol et doivent être réceptionnés dans une position de cradle. Le flyer doit être rattrapé dans une position de cradle par au moins 3 bases d'origine dont l'une est placée pour réceptionner la tête et les épaules. Les bases doivent rester stationnaires pendant le lancé (aucun déplacement intentionnel n'est permis) (Exception: Une rotation de 1/2 tours est autorisée, comme dans un *kick full basket*.)
- C. Les tosses avec salto, inverties ou avec déplacement ne sont pas autorisés
- D. Aucun porté, pyramide, individu ou accessoire ne peuvent se déplacer au-dessus, ou sous un toss, et un toss ne peut pas être lancé au-dessus, sous ou à travers des portés, pyramides, individus ou accessoires.
- E. Les tosses ne peuvent pas dépasser 2 rotations en vrille.

NIVEAU 6 Règles

Tumbling Général 6

- A. Tout tumbling doit démarrer et d'atterrir sur le sol de la scène. (Exception: le tumbler peut [sans par la hanche au-dessus de tête de rotation] rebondir ses pieds dans une transition d'un porté. Un rebond d'une position couchée dans un porté est autorisé.)
- B. Tout tumbling par-dessus, sous ou à travers un porté, individu ou accessoire, n'est pas autorisé.
- C. Tout tumbling en maintenant ou en contact avec un accessoire n'est pas autorisé.
- D. Tout tumbling assisté ou en connexion avec une tierce personne n'est pas autorisé.
- E. 1. Dive rolls ou les plongeurs effectués dans une position de cygne / les arcades ne sont pas autorisées
2. Dive rolls ou les plongeurs qui impliquent les vrilles ne sont pas autorisés.

Tumbling Statiques ou avec Elan 6

- A. Les compétences sont autorisées jusqu'à des rotations avec 1 salto et 2 vrilles

Portés 6

- A. Un spotter est nécessaire:
 1. lors des portés étendus avec un bras, autre qu'une extension, awesomes/cupies or liberties
 2. quand la montée/**transition** comporte une vrille ou un flip.
- B. Les montées en vrille et les transitions sont limitées à 2 rotations du flyer.
- C. Les saltos libres ou assistés et transitions sont autorisés. Les *Rewinds* doivent démarrer uniquement à partir du sol et sont limités à 1 salto et 2 rotations en vrille. Exception: *Rewinds* vers un cradle sont permis. **Tous les transitions, comportant les flips et attrapés au niveau de ou inférieur de l'épaule, doivent utiliser un attrapeur additionnel qui protégera la tête et le cou (ex. un flip qui atterrit dans un position straddle nécessite un spotter hands-on)**
- D. Les portés transitionnels peuvent impliquer un changement de bases.
- E. Les réceptions sur une base d'un grand écart lancé sont interdites
- F. Les awesomes/cupies doubles sur une base requièrent un spotter différent pour chaque personne en haut
- G. ~~Aucun porté, pyramide ou personne ne peut se déplacer sous un autre porté, pyramide ou individu (par exemple, un shoulder sit sous une extension prep.)~~ **Annulé par USASF**
- H. **L6 Portés – Mouvement de Relâche**
 1. Les mouvements de relâche sont autorisés.
 2. Les mouvements de Relâche ne peuvent pas atterrir sur le ventre.
 3. Les mouvements de Relâche doivent revenir aux bases d'origine.
 4. Les hélicoptères sont limités à une rotation de 180 degrés avec une demi-vrille et doivent être rattrapés par un minimum de 3 bases (catchers), un desquels soutient la tête et les épaules du flyer.
 5. Les mouvements de Relâche ne peuvent pas comporter un déplacement intentionnel.

I. L6 Portés - Inversions

1. Les inversions descendantes sont autorisées à niveau du prep ou inférieur et doivent être assistées par au moins 2 bases. Le flyer doit rester en contact avec une base.

Pyramides 6

- A. Les pyramides sont limités à 2-1/2 personnes de haut.
- B. Pour les pyramides 2 ½ et haut il doit y avoir un spotter devant et derrière chaque personne au 3e niveau et doit rester en position tant que le flyer est à ce niveau. Les spotters peuvent se tenir légèrement sur le côté mais dans une position adéquate pour bien parer le flyer. Ils doivent maintenir un contact visuel avec le flyer tant qu'il est au 3e niveau. Ils ne peuvent être le support principal de la pyramide.
- C. Les montées en salto libre doivent démarrer du sol et sont autorisés jusqu'à 1 salto et 1 rotations en vrille ou 0 salto et 2 rotations en vrille.
- D. **L6 Pyramides – Mouvements de Relâche**
 1. Durant une transition de pyramide, un flyer peut passer par-dessus le niveau de 2 ½ de haut s'il maintient un contact physique direct avec au moins une personne en stunt à la hauteur des épaules ou plus bas.
- E. **L6 Pyramides - Inversions**
 1. Les portés en inversion sont limités à 2 et ½ de haut et doivent être supportés par au moins une personne en stunt à la hauteur des épaules ou plus bas.
 2. Les inversions descendantes d'un niveau plus haut que les épaules doivent être assistées par au moins 2 bases. Le flyer doit demeurer en contact avec 1 base d'origine ou un autre flyer.
- F. **L6 Pyramides - Mouvements de Relâche avec des Inversions Soutenues.**
 1. Les inversions soutenues sont limitées aux 1 - ¼ salto et 1 vrille rotations.
 2. Les inversions soutenues sont autorisées si le contact est maintenu avec un flyer au niveau maximum d'un prep et doivent être rattrapées par au moins 2 bases.

Descentes 6

- A. Les cradles descendant de portés sur une base avec des vrilles supérieures à 1-1/4 rotations doivent avoir un spotter qui assiste le cradle avec au moins un bras/une main soutenant la tête et l'épaule du flyer.
- B. Les descentes vers le sol des portés et des pyramides doit être assistés.
- C. Les *twist cradles* (cradle en vrille) sont limités à 2-1/4 vrilles de tous portés jusqu'au hauteur de 2 personnes et nécessite 2 attrapeurs. Les cradles des pyramides comportant 2 personnes en haut sont autorisées jusqu'à 1-¼ vrilles et requièrent 3 bases.
(Exception: 2-1-1 thigh stands peuvent effectuer 2 vrilles seulement d'un porté de face. Ex. extension, liberty, heel stretch).
- D. Les descentes en saltos libres sont limités à 1 flip et 0 vrille.
- E. Les descentes en salto libre vers le sol ne sont pas autorisés.
- F. Les saltos à la surface d'un porté ou sous des pyramides au niveau d'un prep doivent être assistés par deux bases, l'une desquelles est une base d'origine.
- G. Les saltos qui démarrent au-dessus du prep ne sont pas permis. (Exception: 3/4 salto avant peut venir d'une pyramide 2-1/2 mais nécessite 2 bases et un spotter supplémentaire positionné à la tête et épaules du flyer. Un spotter peut se tenir légèrement sur le côté mais doit utiliser au moins une main/un bras afin d'attraper sous la tête et les épaules du flyer.
- H. Les tension drops/rolls de toute nature ne sont pas autorisés
- I. Lors des cradles dans les doubles awesomes / cupies sur une base, 2 "catchers" (attrapeurs) doivent réceptionner chaque personne en haut. Les catchers et les bases doivent être stationnaires afin d'accompagner la descente.

Lancer 6

- A. Les tosses/lancers sont autorisés avec un maximum de 4 bases pour lancer. Une base doit être placée derrière la personne en haut au cours du lancé et peut aider le flyer dans le 'ride' du toss.
- B. Les tosses doivent être effectués à partir du niveau du sol et doivent atterrir dans une position de cradle, réceptionné par 3 bases minimum, dont l'une est placée pour rattraper la tête et les épaules du flyer.
- C. Les tosses avec les flips sont limités à 1 salto et 2 vrilles.
- D. Aucun porté, pyramide, individu ou accessoire ne peuvent se déplacer au-dessus, ou sous un toss, et un toss ne peut pas être lancé au-dessus, sous ou à travers de portés, pyramides, individus ou accessoires.
- E. Les *salto-toss* sont limités à 3-1/2 vrilles.
- F. Les flyers lancés vers un autre groupe de bases doivent être rattrapés en position de cradle par, au minimum, 3 bases stationnaires. Les bases ne peuvent exécuter d'autres éléments de la chorégraphie à ce moment et doivent conserver un contact visuel avec le flyer tout au long du lancé. Le toss est limité à 0 salto et une vrille et demi.
(Exception : les salto ¾ avant sans vrille sont permis).

Glossaire

Awesome / Cupie : Un porté en extension dont le flyer a les deux pieds collés, dans les mains de ses bases.

Base : Une personne en contact direct avec le sol qui assume le support principal d'une autre personne. La ou les personnes qui tiennent, soulèvent ou projettent un flyer durant un stunt/porté/pyramide/lancé.

Base Principale :

Lorsque l'on utilise 2 ou 3 bases, la base principale est celle qui a le plus de contrôle sur le flyer. Lors de certains portés, elle est directement sous le flyer.

Base secondaire

Lorsque l'on utilise plusieurs bases, c'est celle qui stabilise le porté. Elle apporte un soutien à la base principale.

Base avant :

Base qui est en position d'ajouter de la force pour maintenir le porté dans les airs ou ajouter de la hauteur lors d'une projection. Elle n'est pas impliquée dans le cradle.

Base arrière :

Base à l'arrière du porté qui est principalement responsable de la tête et des épaules du flyer lors des descentes contrôlées ou des chutes. Elle doit s'assurer de la synchronisation entre les bases de côté.

Base de côté :

Utilisé lors d'un porté à trois bases incluant une base arrière et deux bases de côté.

Semi-base :

C'est une personne effectuant deux rôles. Elle est à la fois un flyer, car elle est soutenue par une équipe de bases et à la fois base, car elle doit soutenir une deuxième flyer. (Ce type de porté est actuellement interdit en compétition en France).

Basket : Une projection qui ne comporte pas plus de 4 bases (une base arrière, une base devant et deux bases de côté). Les bases de côté utilisent leurs mains pour prendre le poignet de l'autre base afin de former un panier. La base arrière peut aider le flyer à embarquer sur le panier ensuite elle peut placer ses mains sous le panier afin d'ajouter de la force à la projection.

Cradle : Position dans laquelle les bases de côté placent un bras sous le dos du flyer et l'autre sous ses cuisses. Le flyer doit être dans une position en V, en serrant ses bras autour des épaules des bases de côté. Elle ne doit pas relâcher son poids sur les bras des bases avec ses jambes.

Descente : Le moment de la descente d'un porté ou d'une pyramide vers un cradle ou le sol. La descente d'un cradle au sol n'est pas considérée comme une descente.

Dive Roll/Plongeon : La personne exécute une impulsion dans les airs avec une demi-rotation avant. Elle dépose ensuite ses mains sur le sol en enchaînant en roulade.

Equilibre/ Appui tendu renversé(ATR) : Mouvement de gymnastique statique. La personne est en appui sur ses mains. Les mains sont sur la surface de performance. Le corps peut être en position droite ou autres.
Exemple de positions : groupé, écart, split latéral, etc.

Low extension / Extension Prep / Double base : Lorsque le flyer est soutenu par les bases à la hauteur de leurs épaules.

Full extension / Extension /Extended stunt : Lorsque le corps entier du flyer est allongé en position verticale au-dessus des bases. Les levées où le flyer est couché ou en position assis et que les bases ont les bras en extension au-dessus de leur tête sont des exemples de portés qui n'entrent pas dans cette catégorie car le flyer n'est pas en position verticale et la hauteur du stunt est similaire à une double base.

Exemple : la chaise ou la split sont interdits.

Flat back / Dead man : Porté où le flyer est couché à l'horizontale sur le dos et est généralement soutenu par deux bases ou plus et une base arrière.

Handspring / Flic / Flip : Mouvement de gymnastique avec impulsion. La personne part de la position debout, elle saute sur ses mains, traverse en pont et revient debout. Cela peut se faire vers l'avant et vers l'arrière.

Flip aérien : Tempo / Salto / Tuck : Rotation aérienne par-dessus tête (sans support). La personne doit faire une impulsion dans les airs pour ensuite faire une rotation autour de son centre de gravité.

Exemple : Back (arrière) Front (avant).

Flyer: la personne au-dessus du stunt, de la pyramide ou de la projection. C'est celui qui est soutenu/porté par une ou plusieurs bases.

Full Twist / Vrille : Rotation de 360° exécutée par le flyer en position verticale ou inclinée, sur un axe vertical.

Gymnastique à l'arrêt / Standing gym : Mouvement ou série de mouvements de gymnastique exécutée à partir position statique (sans élan).

Exemple: salto arrière (standing back tuck).

Gymnastique avec élan / Running gym: Mouvement ou série de mouvements de gymnastique exécutée à partir d'une course ou d'un appel.

Exemple : une diagonale (course rondade flic).

Inversion : Lorsque la tête du flyer est sous ses hanches et qu'un ou deux pieds sont au-dessus de la tête. Les descentes à dos arqué ne sont pas considérées comme une inversion.

Exemple : lors d'une arabesque, le centre de gravité reste central. Si la tête descend plus bas que les hanches, il s'agit d'une inversion.

Exemple : un pont en pyramide est considéré comme une inversion.

Impulsion (début d'un saut) : Déplacement rapide du corps. La personne utilise son poids et sa force afin de se pousser hors de la surface de performance.

Knee drop : Descente sur genoux, assis, sur les cuisses ou en split (grand écart), sans avoir supporté la majorité de son poids avec les mains ou les pieds. Cette définition est applicable si le mouvement est précédé d'un moment où la personne exécutant la descente n'est plus en contact soit avec le sol de performance soit avec une personne.

Exemple : lors d'une danse.

Leap frog : Un stunt où le flyer passé d'un groupe de bases à un autre ou qui retourne à son groupe des bases original tout en ayant contact avec une personne au sol. Le flyer garde un contact continu avec cette personne tout au long de la transition.

Log roll : Un mouvement de relâche où le flyer est placé à l'horizontale et fait une rotation minimale de 360° (en restant parallèle à la surface de performance) puis est rattrapé.

Mascotte: Un objet ou une personne, déguisée ou non, adopté par le groupe pour lui porter chance ou en tant que symbole du club ou de l'équipe. La mascotte est interdite sur le terrain de compétition autre que sa catégorie.

Mouvement de relâche: Lorsque le flyer et ses bases ne sont plus en contact. Le flyer doit retourner à ses bases d'origine. Ce terme s'applique uniquement aux portés et non aux pyramides. Les projections aux mains (toss to hands) ne s'appliquent pas à cette définition.

Voici un exemple de mouvement de relâche :

Hélicoptère : Un flyer en position horizontale est lancé et tourné sur un axe vertical (Comme les hélices d'un hélicoptère) avant d'être rattrapé par les bases d'origine.

Pop : Petite poussée du flyer exécuté par les bases lors d'une descente.

a) **Pop cradle** : Pop suivi de la position cradle.

- b) **Pop down** : Le flyer doit atterrir dans une position verticale au sol. Il doit en tout temps être soutenu par au moins une base (la base arrière est obligatoire) les bases ont comme rôle d'amortir la réception du flyer au sol.
Exemple : cette descente est utilisée lors d'une portée co-ed ou d'un shoulder stand.

Porté / Stunt : Élément de montage impliquant au minimum une base et un flyer ; il peut y avoir plusieurs portés, un à côté de l'autre. Toutefois, s'ils viennent à se toucher, ils forment alors **une pyramide.**

Projection : Un porté ou les bases font un mouvement de projection qui part du niveau de la taille jusqu'au bout de leur bras afin d'augmenter la hauteur du flyer lors de la propulsion. Celui-ci devient alors libre de ses bases. Le flyer ne touche plus au sol.

Exemple : basket toss ou turbo.

Exception : des projections aux mains (toss to hands) à un stunt en extension ou à une chaise ne sont pas incluses dans cette catégorie.

Voici quelques exemples de projection :

- a) **Kick arch** : Position du flyer dans une projection impliquant un battement de jambe tendue suivi d'un arc du dos pour revenir à la position cradle.
- b) **Kick Full**: Un mouvement, généralement lors d'une projection, impliquant un battement de jambe tendue suivi d'une rotation de 360°.
- c) **Tuck arch**: Position groupée après une extension du flyer dans une projection suivie d'un arc du dos pour revenir à la position de cradle.

Pyramide : Plusieurs portés reliés les uns aux autres. Les flyers doivent se toucher lorsqu'ils sont dans les airs.

- a) **Pyramide 2 de haut** : les flyers d'une pyramide sont soutenus par une équipe de bases.
- b) **Pyramide 2 et demi de haut** : les flyers sont soutenus par des semi-bases, qui eux sont soutenues par une équipe de bases. Voir les différents niveaux pour les règlements sur les pyramides 2 :2 :1

Recharge (Reload) / Sponge / Swoosh: retourner à la position d'embarquement : les deux pieds du flyer placés dans les mains des bases.

Exemple : une recharge en accroupi.

Renversement / Souplesse : Mouvement de gymnastique sans impulsion. La personne commence debout, va déposer ses mains au sol, passe en pont et revient debout. Peut se faire par en avant et par arrière.

Retour au sol / Re-take : Une recharge en déposant un pied au sol.

Rewinds : Un flip aérien par en arrière utilisé comme un élément d'entrée dans un stunt.

Rondade : Mouvement de gymnastique latéral avec impulsion à l'épaule. La personne dépose ses mains au sol de côté et projette ses pieds par-dessus sa tête, pour arriver les deux jambes ensemble, debout.

Roue : Mouvement de gymnastique latéral sans impulsion. La personne commence en fente, dépose ses mains au sol de côté une après l'autre et passe ses pieds par-dessus sa tête, pour arriver de l'autre côté en fente, debout.

Roulade : Mouvement de gymnastique. La personne dépose ses mains au sol, fait une petite boule et roule jusqu'à la position debout. Cela peut se faire par en avant ou en arrière.

Salto soutenu : Des bases soutiennent le flyer sous les bras et la supportent constamment lors d'une descente ou montée en salto.

Saut : Une position dans les airs qui n'implique pas de rotation de hanche par-dessus la tête. Créée en utilisant ses pieds et la puissance de son corps afin de pousser la surface de performance (une impulsion).

Shoulder Sit : Un flyer assis sur les épaules d'une base.

Shoulder Stand : Un flyer debout sur les épaules d'une base

Soutenu: Touchant, connectant ou supportant une partie du poids d'une autre personne.

Sponge toss: Un porté à plusieurs bases dont les mains agrippent les pieds du flyer avant la projection. Exemple : Lors d'un basket toss.

Spotter : Une personne dont la première responsabilité est la protection d'une autre lors de la performance d'un élément.

- a) doit être en contact direct avec le sol
- b) doit être attentive à l'élément qu'elle surveille
- c) doit être en bonne position pour prévenir les éventuelles blessures et n'a pas nécessairement besoin d'être en contact direct avec le porté.
- d) ne peut se tenir de façon à ce que son torse soit placé sous le stunt
- e) ne peut avoir les deux mains sous le/les pieds du flyer. Le spotter peut simplement tenir les poignets des bases.
- f) Tous les spotters doivent faire partie de l'équipe qui exécute la performance et être entraînés de façon adéquate.

Important : les spotters de FASC ne doivent pas être comptés parmi les spotters de votre équipe. Ils ne rentrent pas dans cette définition.

Straight ride : La position du corps du flyer n'implique pas de mouvement. C'est une position en ligne droite qui cherche à atteindre le maximum de hauteur dans la projection.

Tension roll/drop: Une pyramide ou un porté dans lequel la base se penche et dépose le flyer au sol jusqu'à ce que le flyer descende de la base sans aide.

Tick-tocks: Un mouvement de relâche où le flyer déplace son équilibre en changeant de pied.

Toe pitch: Une projection à une ou plusieurs bases où le(s) base(s) poussent/projettent un pied ou une jambe du flyer pour augmenter sa hauteur.

Transition (pyramide) : Un flyer qui se promène d'un porté à l'autre. La transition peut comporter un changement de base tant que le flyer est soutenu par au moins par une personne au niveau d'une extension prep ou plus bas.

Transition (stunt) : Un flyer qui se promène d'un porté à l'autre en changeant la configuration du porté initial. La transition ne comporte pas de changement de bases.

Les catégories et les divisions

Catégorie	Sous- Divisions	Limite d'age	Limites N° membres	Level
Tiny		- 5 ans	5 - 36 membres	1
Mini		- 8 ans	5 - 36 membres	1 , 2, 3
Youth		- 11 ans	5 - 36 membres	1 , 2, 3, 4
Junior	Small (Petit)	- 14 ans	5 - 20 membres	1 , 2, 3, 4, 5
	Large (Grande)	- 14 ans	21 - 36 membres	3, 4, 5
	Co-ed	- 14 ans	5 - 36 membres	3, 4, 5
Senior	Small (Petit)	11 - 18 ans	5 - 20 membres	2, 3, 4, 5
	Large (Grande)	11 - 18 ans	21 - 36 membres	2, 3, 4, 5
	Co-ed Small	11 - 18 ans	5 - 20 membres	3, 4, 5
	Co-ed Large	11 - 18 ans	21 - 36 membres	5
	Open	+ 18 ans	5 - 36 membres	2, 3, 4
International	Open	+ 14 ans	5 - 36 membres	6
	Open Co-ed	+ 14 ans	5 - 36 membres	6