

# CheerExpo USASF Feuilles de pointage

## Montées/Pyramides/Projections

**ÉQUIPE:** \_\_\_\_\_

**DIVISION:** \_\_\_\_\_

### MONTÉES

Difficulté: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Exécution/Forme: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Montages/Démontages/Transitions: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Variété/Originalité/Créativité: 1.....2.....3.....4.....5

Synchronisme/Timing: 1.....2.....3.....4.....5

SOUS-TOTAL (40)

---

---

---

### PYRAMIDES

Difficulté: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Exécution/Forme: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Montages/Démontages/Transitions: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Variété/Originalité/Créativité: 1.....2.....3.....4.....5

Synchronisme/Timing: 1.....2.....3.....4.....5

SOUS-TOTAL (40)

---

---

---

### PROJECTIONS

Difficulté: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Exécution: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

SOUS-TOTAL (20)

---

---

---

### IMPRESSION GLOBALE

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

SOUS-TOTAL (10)

COMMENTAIRES:

---

---

---

**TOTAL**  
**(110)** =

# FEUILLE D'ÉVALUATION MPP

## Montées

Difficulté: (Aide-mémoire par niveau) \* "Majoritairement" signifie au moins 75%-100%

0-4: Majoritairement\* montées de niveau débutant

4-6: Majoritairement\* montées de niveau intermédiaire à avancé

6-8: Majoritairement\* montées de niveau avancé à élite

8-10: Majoritairement\* montées de niveau avancé à élite. Multiple figures dans les airs, niveau de flexibilité élevé, bonne proportion de montées selon le nombre de personnes dans l'équipe.

**\*\*Les équipes doivent essayer de maximiser sur leur niveau en ayant une majorité de l'équipe (encore une fois signifiant un minimum de 75%-100%) impliquée dans l'exécution des habiletés élités permises par leur niveau. Le rythme des habiletés doit aussi être pris en considération.**

Exécution/Forme: \*Cette catégorie doit être évaluée comme s'il n'y avait aucun juge de déduction. Comment était l'exécution des montées en général ?

0-4: Montées exécutées avec une technique, précision et flexibilité pauvre.

4-6: Montées exécutées avec une technique, précision et flexibilité moyenne.

6-8: Montées exécutées avec une technique, précision et flexibilité de moyenne à bonne.

8-10: Montées exécutées avec une technique, précision et flexibilité d'excellente à parfaite

Montages/Démontages/Transitions(MDT): La difficulté and exécution seront jugées ensemble. La "difficulté" doit aussi prendre en considération les règlements de chaque niveau, le rythme, la fluidité, la flexibilité requise, la créativité/varietà, effets visuels, nombre de personnes impliquées versus le nombre total dans l'équipe, etc. \*(Voir les règles de chaque niveau pour savoir qu'est-ce qui est permis pour chaque niveau). **\*\* Les équipes doivent essayer de maximiser sur leur niveau en ayant une majorité de l'équipe (signifiant 75%-100%) impliquée dans l'exécution des habiletés élités MDT permises par leur niveau.** L'exécution" doit aussi considéré le timing, synchronisme (est-ce que tout le monde suit le même style?), technique, flexibilité et précision.

0-4: Majoritairement\* MDT de difficulté débutante pour ce niveau, et/ou exécution pauvre

4-6: Majoritairement\* MDT de difficulté intermédiaire pour ce niveau, et/ou exécution moyenne

6-8: Majoritairement\* MDT de difficulté avancé à élite pour ce niveau, et/ou exécution moyenne à bonne.

8-10: Majoritairement\* MDT de difficulté élevé à élite pour ce niveau; Créatif, exécution, timing et synchronisation excellente à parfaite.

Variété/Originalité/Créativité:

0-2: Peu varié. Même montée répétée à plusieurs reprises et/ou peu ou pas d'originalité/créativité.

3-4: Variété de montées moyenne et/ou originalité/créativité moyenne.

4-5: Bonne variété de montées et/ou très original/créatif.

Timing/Synchronisme:

0-2: Plusieurs erreurs de timing; et/ou pas tous les athlètes sont ensemble (pas de synchronisme).

3-4: Quelques erreurs de timing; et/ou majorité des athlètes se ressemblent (bon synchronisme).

4-5: 1 ou aucune erreur de timing; tous se ressemblent. Excellent à parfait synchronisme.

**\*Des athlètes qui se ressemblent signifient que les groupes sont identiques dans les airs (ex : même degré de flexibilité, même angle, même style dans les airs.)**

## Pyramides

Difficulté: (Aide-mémoire par niveau) \* "Majoritairement" signifie au moins 75%-100%

0-4: Majoritairement\* Pyramides de niveau débutant

4-6: Majoritairement\* Pyramides de niveau intermédiaire à avancé

6-8: Majoritairement\* Pyramides de niveau avancé à élite

8-10: Majoritairement\* Pyramides de niveau avancé à élite. Multiple figures dans les airs, niveau de flexibilité élevé, bonne proportion de montées selon le nombre de personnes dans l'équipe.

**\*\*Les équipes doivent essayer de maximiser sur leur niveau en ayant une majorité de l'équipe (encore une fois signifiant un minimum de 75%-100%) impliquée dans l'exécution des pyramides élités permises par leur niveau. Le rythme des habiletés doit aussi être pris en considération.**

Exécution/Forme: \*Cette catégorie doit être évaluée comme s'il n'y avait aucun juge de pénalité. Comment était l'exécution des pyramides en général ?

0-4: Pyramides exécutées avec une technique, précision et flexibilité pauvre.

4-6: Pyramides exécutées avec une technique, précision et flexibilité moyenne.

6-8: Pyramides exécutées avec une technique, précision et flexibilité de moyenne à bonne.

8-10: Pyramides exécutées avec une technique, précision et flexibilité d'excellente à parfaite

Montages/Démontages/Transitions(MDT): La difficulté and exécution seront jugées ensemble. La "difficulté" doit aussi prendre en considération les règlements de chaque niveau, le sythme, la fluidité, la flexibilité requise, la créativité/varietà, effets visuels, nombre de personnes impliquées versus le nombre total dans l'équipe, etc. \*(Voir les règles de chaque niveau pour savoir qu'est-ce qui est permis pour chaque niveau). **\*\* Les équipes doivent essayer de maximiser sur leur niveau en ayant une**

**majorité de l'équipe (signifiant 75%-100%) impliquée dans l'exécution des habiletés élités MDT permises par leur niveau.** L'exécution" doit aussi considéré le timing, synchronisme (est-ce que tout le monde suit le même style?), technique, flexibilité et précision.

0-4: Majoritairement\* MDT de difficulté débutante pour ce niveau, et/ou exécution pauvre

4-6: Majoritairement\* MDT de difficulté intermédiaire pour ce niveau, et/ou exécution moyenne

6-8: Majoritairement\* MDT de difficulté avancé à élite pour ce niveau, et/ou exécution moyenne à bonne.

8-10: Majoritairement\* MDT de difficulté élevé élite pour ce niveau; Créatif, exécution, timing et synchronisation excellente à parfaite.

Variété/Originalité/Créativité:

0-2: Peu varié. Même pyramide répétée à plusieurs reprises et/ou peu ou pas d'originalité/créativité.

3-4: Variété de pyramides moyenne et/ou originalité/créativité moyenne. Pas nécessairement dans deux sections différentes de la routine, mais dans la transition d'une à l'autre.

4-5: Bonne variété de pyramides et/ou très original/créatif.

Timing/Synchronisme:

0-2: Plusieurs erreurs de timing; et/ou pas tous les athlètes sont ensemble (pas de synchronisme).

3-4: Quelques erreurs de timing; et/ou majorité des athlètes se ressemblent (bon synchronisme).

4-5: 1 ou aucune erreur de timing; tous se ressemblent. Excellent à parfait synchronisme.

**\*Des athlètes qui se ressemblent signifient que les groupes sont identiques dans les airs (ex : même degré de flexibilité, même angle, même style dans les airs.)**

## Projections

Difficulté: (Aide-mémoire par niveau) \* "Majoritairement" signifie au moins 75%-100%

0-4: Majoritairement\* Projections de niveau débutant

4-6: Majoritairement\* Projections de niveau intermédiaire à avancé

6-8: Majoritairement\* Projections de niveau avancé à élite

8-10: Majoritairement\* Projections de niveau avancé à élite. Multiple figures dans les airs, niveau de flexibilité élevé, bonne proportion de montées selon le nombre de personnes dans l'équipe.

**\*\*Les équipes doivent essayer de maximiser sur leur niveau en ayant une majorité de l'équipe (encore une fois signifiant un minimum de 75%-100%) impliquée dans l'exécution des projections élités permises par leur niveau. Le rythme des habiletés doit aussi être pris en considération.**

Exécution: \* Cette catégorie est jugée comme s'il n'y avait pas de juge de pénalité. Comment été l'exécution des projections en général? L'"exécution" doit prendre en considération le timing, synchronisme (est-ce que tous impliqués ont le même style ?), technique, flexibilité, précision, **hauteur**, est-ce que la voltige a montée au sommet ? (si applicable), contrôle de la voltige, l'atterrissage, pas de traveling, etc.

0-4: Hauteur très basse. Peu de contrôle. Traveling non intentionnel. Atterrissage bas ou instable. Voltige exécute la figure trop tôt ou trop tard. Exécution de la figure est pauvre. Voltige n'a aucune définition dans ses mouvements jusqu'à l'atterrissage

4-6: Hauteur basse à moyenne. Contrôle et technique moyenne. Voltige a une forme d'exécution de la figure moyenne et une définition de ses mouvements moyennes jusqu'à l'atterrissage dans le cradle.

6-8: Bonne hauteur. Bon contrôle et technique. Voltige présente un bon contrôle. Voltige exécute bien la figure et définit bien ses mouvements jusqu'à l'atterrissage dans le cradle.

8-10: Très haut. Excellent contrôle et technique. Bon atterrissage solide dans le cradle. Voltige monte jusqu'au sommet de sa projection avant d'exécuter la figure. Voltige snap bien les figures. L'exécution de la voltige est excellente à parfaite. Voltige est en excellent contrôle et définit très bien ses mouvements jusqu'à l'atterrissage dans le cradle.

## Impression globale

La routine entière et l'impression de la performance de la routine entière, en lien ou non avec les catégories d'évaluation mentionnées ci-dessus ayant un résultat de 0 étant désastreux ou 10 étant parfait.

# CheerExpo USASF Feuille de pointage

## Sauts & Tumbling

**ÉQUIPE:** \_\_\_\_\_

**DIVISION:** \_\_\_\_\_

### SAUTS

Difficulté A: 1.....2.....3.....4.....5 (type de sauts, multiple/combo, etc)

Difficulté B: 1.....2.....3.....4.....5 (# tentatives d'habiletés versus # sur le sol)

Exécution/Forme: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 SOUS-TOTAL (20)

---

---

---

### TUMBLING SUR PLACE

Difficulté A: 1.....2.....3.....4.....5 (type et complexité des habiletés)

Difficulté B: 1.....2.....3.....4.....5 (# tentatives versus # sur le sol)

Exécution/Forme: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 SOUS-TOTAL (20)

---

---

---

### TUMBLING EN COURSE

Difficulté A: 1.....2.....3.....4.....5 (type et complexité des passes)

Difficulté B: 1.....2.....3.....4.....5 (# tentatives versus # sur le sol)

Exécution/Forme: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 SOUS-TOTAL (20)

---

---

---

### IMPRESSION GLOBALE

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

SOUS-TOTAL (10)

COMMENTAIRES:

---

---

---

---

---

**TOTAL**  
**(70)** =

# FEUILLE D'ÉVALUATION ST

## Sauts

### Difficulté A:

0-2: Sauts débutants (Ex: tuck, spread eagle, herkie, double hook).

3-4: Sauts intermédiaires (Ex: toe touch, side hurdler, front hurdler).

4-5: Sauts avancés (Ex: double toe touch, pike, combination jumps). Combinaisons avancées de sauts avec transitions complexes, whips, etc.

**Autres éléments à considérer: rythme, approche unique, changement de niveau, whips, transitions.**

### Difficulté B: Implication des athlètes

0-2: Peu d'athlètes tentent le saut versus nombre sur le sol

3-4: Approximativement 1/2 des athlètes tentent le saut versus nombre sur le sol

4-5: 75 - 100% des athlètes tentent le saut versus nombre sur le sol

### Exécution/Forme:

0-4: Sauts exécutés avec peu de technique, précision et flexibilité et/ou plusieurs erreurs de timing (Peu de synchronisme).

4-6: Sauts exécutés avec une technique, précision et flexibilité moyenne et/ou quelques erreurs de timing. (Synchronisme moyen)

6-8: Sauts exécutés avec technique, précision et flexibilité moyenne à bonne et/ou 1 ou 2 erreurs de timing. (Bon synchronisme)

8-10: Sauts exécutés avec technique, précision et flexibilité excellente à parfaite. 1 ou aucune erreur de timing. (Synchronisme excellent à parfait)

**Autres éléments à considérer: Hauteur du saut, attrait visuel, lignes du corps, pieds pointés, poitrine alignée, hyper extension, position des bras, atterrissage, etc.**

**\*Le synchronisme pendant le saut peut être défini par exemple avec le même degré de flexibilité, même angle, même préparation, même élanement de bras, même atterrissage, etc. Les gens devraient présenter le même style dans l'exécution de leurs sauts.**

## ★ Définitions de tumbling:

**Tumbling sur place:** Une habileté de tumbling (séries de figures) exécutée d'une position debout sans aucun momentum précédant l'exécution. Toutes étapes vers l'arrière précédant l'exécution du tumbling est considéré comme un tumbling sur place.

**Tumbling en course:** Tumbling exécuté avec une course précédant la figure et/ou un pas ou un hurdle (etc.) utilisé dans le but de gagner un momentum pour exécuter une autre figure. Tout type de momentum/mouvement vers l'avant précédant l'exécution de la figure est considéré comme un tumbling en course.

## Tumbling sur place:

Difficulté A: (Voir aide-mémoire par niveau) \*Majoritairement = 75%-100%

0-2: Majoritairement\* Tumbling débutant pour ce niveau

3-4: Majoritairement\* Tumbling intermédiaire à avancé pour ce niveau

4-5: Majoritairement\* Tumbling avancé à élite pour ce niveau

**Autres éléments à considérer: rythme, enchaînement de figures (lorsque permis), habiletés spécialisés, approches/démontages uniques, transitions, combinaison de figures (lorsque permis), synchronisme/timing requis, etc.**

### Difficulty B: Implication des athlètes

0-2: Peu d'athlètes tentent le tumbling versus nombre sur le sol

3-4: Approximativement 1/2 des athlètes tentent le tumbling versus nombre sur le sol

4-5: 75 - 100% des athlètes tentent le tumbling versus nombre sur le sol

Exécution/Forme: \*Cette catégorie doit être évaluée comme s'il n'y avait aucun juge de pénalité. Comment était l'exécution du tumbling sur place en général ?

0-4: Tumbling exécutés avec une technique, précision et flexibilité pauvre.

4-6: Tumbling exécutés avec une technique, précision et flexibilité moyenne.

6-8: Tumbling exécutés avec une technique, précision et flexibilité de moyenne à bonne.

8-10: Tumbling exécutés avec une technique, précision et flexibilité d'excellente à parfaite

**Autres éléments à considérer: hauteur, atterrissage, timing, synchronisme, attrait visuel, lignes corporelles/technique (bras/jambes pliés, pieds croisés, pieds pointés, etc).**

## Tumbling en course:

Difficulté A: (Voir aide-mémoire par niveau) \*Majoritairement = 75%-100%

0-2: Majoritairement\* Tumbling debutant pour ce niveau

3-4: Majoritairement\* Tumbling intermédiaire à avancé pour ce niveau

4-5: Majoritairement\* Tumbling avancé à élite pour ce niveau

**Autres éléments à considérer: rythme, enchaînement de figures (lorsque permis), habiletés spécialisés, approches/démontages uniques, transitions, combinaison de figures (lorsque permis), synchronisme/timing requis, etc.**

Difficulty B: Implication des athlètes

0-2: Peu d'athlètes tentent le tumbling versus nombre sur le sol

3-4: Approximativement 1/2 des athlètes tentent le tumbling versus nombre sur le sol

4-5: 75 - 100% des athlètes tentent le tumbling versus nombre sur le sol

Exécution/Forme: \*Cette catégorie doit être évaluée comme s'il n'y avait aucun juge de pénalité. Comment était l'exécution du tumbling en course en général ?

0-4: Tumbling exécutés avec une technique, précision et flexibilité pauvre.

4-6: Tumbling exécutés avec une technique, précision et flexibilité moyenne.

6-8: Tumbling exécutés avec une technique, précision et flexibilité de moyenne à bonne.

8-10: Tumbling exécutés avec une technique, précision et flexibilité d'excellente à parfaite

**Autres éléments à considérer: hauteur, atterrissage, timing, synchronisme, attrait visuel, lignes corporelles/technique (bras/jambes pliés, pieds croisés, pieds pointés, etc).**

## Impression globale

La routine entière et l'impression de la performance de la routine entière, en lien ou non avec les catégories d'évaluation mentionnées ci-dessus ayant un résultat de 0 étant désastreux ou 10 étant parfait.

# CheerExpo USASF feuille de pointage

## Danse et routine entière et performance

**ÉQUIPE:** \_\_\_\_\_

**DIVISION:** \_\_\_\_\_

### DANSE/MOUVEMENTS

Difficulté/Rythme: 1.....2.....3.....4.....5

Effets visuels: 1.....2.....3.....4.....5

Exécution: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

SOUS-TOTAL (20)

Mouvements ou pas de danse inappropriés = -10

### CHORÉGRAPHIE DE LA ROUTINE

Effets visuels: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10.....11.....12.....13.....14.....15

Intégration de la musique: 1.....2.....3.....4.....5

SOUS-TOTAL (20)

Paroles de musique/sons inappropriés ou mots à propos des autres équipes = **-10**

### TRANSITIONS & EXÉCUTION DES FORMATIONS

Exécution/Forme: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

SOUS-TOTAL (10)

### SHOWMANSHIP

Expression/Projection de Groupe: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

SOUS-TOTAL (10)

### IMPRESSION GLOBALE

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

SOUS-TOTAL (10)

COMMENTAIRES:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**TOTAL**  
**(70)** =

# Danse et routine entière et performance

## Danse/mouvements

Considérer tous les mouvements ou danse pendant la routine (incluant les transitions des montées, figures, etc.)

Difficulté/Rythme:

À considérer: Variété de mouvements, rythme des mouvements, mouvements du corps, nombre de personnes versus nombre sur l'équipe (ratio), jeu de pieds et niveaux, flexibilité démontrée (si applicable).

0-2: Danse débutante avec rythme lent/moyen impliquant peu de mouvements de corps et/ou jeu de pieds et niveaux et/ou peu de membres de l'équipe impliqués versus le nombre présent sur le sol. Beaucoup de répétition et peu de variété.

3-4: Danse intermédiaire à avancé avec rythme moyen/rapide usant d'un peu de jeu de pieds, mouvements du corps et/ou changement de rythme minimal et/ou 50%-75% des membres de l'équipe sont impliqués avec quelques répétitions.

4-5: Danse complexe et difficile avec rythme qui change, mouvements du corps et jeu de pieds à rythme rapide. Majorité des membres de l'équipe sont impliqués. Peu ou pas de répétition.

Effets visuels:

À considérer: Formations, niveaux, transitions, créativité, variété:

0-2: Formations ou changements de niveaux minimaux et/ou transitions évidentes/lentes et/ou peu de créativité/variété.

3-4: Formations ou changements de niveaux moyens et effets visuels minimaux et/ou transitions inclus quelques jeux de pieds et mouvements du corps et/ou créativité/variété moyenne.

4-5: Niveaux et formations multiples, changeant pour créer un effet visuel et/ou transitions sont transparents et bons jeux de pieds et mouvements du corps et/ou maximum de créativité/variété

Exécution:

À considérer: Précision, placement, technique, définition, constance des angles (ex. l'ouverture des high V), transitions entre les mouvements, synchronisme, extension complète des mouvements, timing, forme.

0-4: Danse exécutée avec technique, précision et synchronisme pauvre.

4-6: Danse exécutée avec technique, précision et synchronisme moyen.

6-8: Danse exécutée avec technique, précision et synchronisme bon à excellent.

8-10: Danse exécutée avec technique, précision et synchronisme excellent à parfait. On dirait l'équipe n'est composée d'une seule personne

## Mouvements ou pas de danse inappropriés

Pénalité automatique pour tout mouvement ou gestes exagéré de façon sexuelle ou avec un sous-entendu explicite. Quelque chose que la foule réagirait de façon offusquée. Les mouvements ou gestes avec une définition à caractère offusquant ou violent (ex. "faire du doigt", "dans le c...", "s... ça", etc).

## Chorégraphie

Effets visuels et rythme/fluidité:

À considérer: Les niveaux, formations, transitions (Aucune transition d'une montée, transitions entre les éléments/section de la routine), maximisation du sol et l'espace, figures intégrées dans la chorégraphie, rythme et fluidité, créativité, originalité et variété pendant.

0-7: Faible degré de difficulté/créativité dans les formations, transitions et niveaux. Athlètes demeurent à la même place et/ou au même niveau pour une longue durée. Aucun temps défini pour que les athlètes se placent pour les montées/pyramides. Les membres tournent souvent le dos au public/juges lorsqu'en déplacement d'un point à l'autre. Les transitions sont bousculées et/ou mal pensées. Les gens traversent souvent la ligne du milieu et se déplacent d'un côté à l'autre du sol ou ne se rendent pas à leur place à temps. Ou bien, au contraire, les transitions sont évidentes donnant l'impression d'un temps mort. Aucune chorégraphie évidente des transitions. La routine donne l'impression d'être coupée.

8-11: Bon degré de difficulté/créativité dans les formations, transitions et niveaux. Formations changent pendant la routine. Certains usages des niveaux pour créer un effet visuel. Les transitions contiennent des éléments visuels. Évidence d'une chorégraphie des transitions. Les membres se placent à un moment défini pour les montées. Les athlètes font face à la foule lors de la majorité des déplacements.

12-15: Degré de difficulté/créativité élevé dans les formations, transitions et niveaux. Les formations et/ou niveaux changent fréquemment pendant la routine et ajoute à l'impact visuel et excitation de la routine. Haut degré de difficulté/créativité dans les transitions de la routine. Les gens se placent pour les montées à un moment spécifique et chorégraphé. Les athlètes font face au public et juges la plupart du temps lors des déplacements. Les transitions sont songées, transparents et créatif. La chorégraphie se déroule à un rythme entraînant et avec des effets visuels. La routine donne l'illusion de ne pas avoir de temps mort, mais apparaît organisée et non bousculée. L'attention est captée. Très créatif.

#### Intégration de la musique:

À considérer : le rythme de la musique (trop rapide ou lent)/effets sonores, si l'habileté/élément visuel s'agence à la musique et la qualité du mix de musique (volume inconstant, beat double ou saut dans la musique, piètre ou bien agencée).

- 0-2: Habileté et/ou mouvements ne s'agence pas avec le beat/son de la musique. Plusieurs effets sonores inutilisés. Piètre sélection musicale. Musique trop rapide ou lent. Rythme ne va pas avec l'habileté démontrée. Les comptes par minutes changent abruptement sans trop de lien musical. La trame sonne coupée, différence de volume entre les chansons, différence de vitesse, etc.
- 3-4: La musique accentue la plupart des habiletés/mouvements démontrés à l'aide des effets sonores, paroles et beats. Le rythme de la trame s'agence bien avec la majorité des éléments de la routine. Quelques effets sonores inutilisés, la majorité des chansons présente des comptes par minute ou des comptes de 8. La trame est bien intégrée et les chansons vont bien ensemble. Quelques problèmes mineurs tel qu'un changement de volume, une chanson semble coupée dans la trame, etc.
- 4-5: La musique accentue toutes les habiletés/mouvements de la routine. Elle est mémorable au point que dans le futur entendre la musique crée un visuel de la routine jugée et des effets sonores utilisés. Aucun effet inutilisé, la sélection musicale est entraînante et/ou mets l'accent sur un thème. L'agencement de la musique aux éléments de la routine crée une impression permanente. Rythme de la musique est en synchronisme avec les éléments de la routine. Tous les comptes par minutes et comptes de 8 se mélangent bien et aucun problème de volume ou trame coupée.

## Paroles/Sons inappropriés ou mots à propos des autres équipes

Pénalité automatique pour toute parole et son à caractère sexuel, explicite ou inapproprié (langage vulgaire) ou à propos des autres équipes. Ceci ne s'applique pas pour de la musique arrogante, il faut qu'un langage vulgaire réel soit mis en application (Oh my god! Ou Damn ! ne s'applique pas) Les paroles de musique où il y a la présence de langage vulgaire doivent être retirées ou bloquées de la trame. Les paroles/sons à caractère sexuel doivent être explicites ou clairement définis pour être considérés inappropriés. Le contexte doit être pris en considération. Certaines chansons pourraient avoir des paroles à caractère sexuel lorsqu'entendu au complet, mais lorsque des parties sont coupées pour être intégrées à une trame, leur raison d'être peut changer et prendre un autre sens. Dire "You know you want it" ou "You can't handle this" serait acceptable, mais dire "I wanna sex you up" ne serait pas acceptable et justifierait une pénalité.

## Showmanship

#### Expression/Projection du groupe:

- 0-4: Peu ou pas de constance dans les expressions du groupe. Ex: Certains sont confiant et d'autres non, certains sont puissants et d'autres sont cute, certains apeurés, etc. Projection générale du groupe varie et/ou aucune variété d'expressions; expressions ont l'air forcées ou fausses et/ou peu de membres démontrent de l'expression faciale. Moins de la 1/2. Peu de dynamisme.
- 4-8: Constance des expressions. Intention générale de la projection est atteinte (ex : si la projection se voulait confiante dans une section de la routine, est-ce que l'intention a été comprise? Si la projection générale se voulait "cute", est-ce que cela a été transmis par les expressions? et/ou de la variété d'expressions dans la routine; les expressions ont l'air naturelles et/ou plus de la 1/2 des membres démontrent de l'expression faciale en tout temps. Bon dynamisme.
- 8-10: Excellente à parfaite constance dans les expressions du groupe pendant toute la routine. Projection générale sont passionnée et bien communiquée. Peut-être 1 ou 2 personnes ne sont pas constant avec le groupe, mais c'est presque parfait. Et/ou bonne variété d'expressions pendant toute la routine; Expressions sont naturelles et/ou la plupart à tous les membres démontrent de l'expression faciale en tout temps. Beaucoup de dynamisme.

## Impression globale

La routine entière et l'impression de la performance de la routine entière, en lien ou non avec les catégories d'évaluation mentionnées ci-dessus ayant un résultat de 0 étant désastreux ou 10 étant parfait.

# CheerExpo USASF Feuille de points de pénalité et légalité

**ÉQUIPE:** \_\_\_\_\_

**DIVISION:** \_\_\_\_\_

<p><b>SECTION A</b> Sécurité et infractions non reliées 1 pts de pénalité par infraction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bijoux***** _____</li> <li>- Cheveux (accessoires et coiffure) ***** _____</li> <li>- Espadrilles ***** _____</li> <li>- Accessoires non sécuritaire ou uniformes** _____</li> <li>- Débuter à l'extérieur des limites du sol **** _____</li> </ul> <p><b>Violation du temps et habileté à l'extérieur du sol</b> 5 pts de pénalité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Routines excédant 2min 30 sec. _____</li> <li>- Montées, sauts ou gymnastiques exécutés à l'extérieur du sol (n'inclus pas déplacements) _____</li> </ul> <p><b>Entrée formelle ou sortie à/de sol de cheer</b> 2pts de pénalité _____</p>		<p><b>SECTION D: POINT DE PÉNALITÉ</b> <small>Pour montées, pyramides, sauts, montages/démontages/transitions et tumbling</small></p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); margin-right: 10px;">:00 - :30</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 80px; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; border-bottom: 1px solid black;"></div> <div style="position: absolute; bottom: 0; left: 0; right: 0; border-top: 1px solid black;"></div> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); margin-right: 10px;">:30 - 1:00</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 80px; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; border-bottom: 1px solid black;"></div> <div style="position: absolute; bottom: 0; left: 0; right: 0; border-top: 1px solid black;"></div> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); margin-right: 10px;">1:00 - 1:30</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 80px; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; border-bottom: 1px solid black;"></div> <div style="position: absolute; bottom: 0; left: 0; right: 0; border-top: 1px solid black;"></div> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); margin-right: 10px;">1:30 - 2:00</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 80px; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; border-bottom: 1px solid black;"></div> <div style="position: absolute; bottom: 0; left: 0; right: 0; border-top: 1px solid black;"></div> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); margin-right: 10px;">2:00 - 2:30</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 80px; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0; border-bottom: 1px solid black;"></div> <div style="position: absolute; bottom: 0; left: 0; right: 0; border-top: 1px solid black;"></div> </div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">             B = Bobble évidente (1 point per incident)              I = Incomplet évident (2 points per incident)              C = Chute évidente (2 points per incident)              CM = Chute majeure / Collision majeure (5 points per incident):  <b>Chute majeure:</b> Tout sauf les pieds OU MAINS touché le sol.  <b>Collision majeure:</b> Un gymnaste rentre dans une autre personne au point que l'effet est Majeur ou dans une montée/pyramide/projection. Si une cheerleader(s) reçoit un coup au visage <b>cou</b> ou dans le dos avec une partie du corps d'un autre cheerleader au point que l'effet est majeure (<b>CRACK</b> ou <b>SMACK</b>).         </p>
<b>TOTAL SECTION A</b>		
<p><b>SECTION B – 2 points de pénalité</b> Infraction réglementaire/*Erreur de performance:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p style="font-size: x-small;">*Une erreur de performance se produit dans une pyramide, montée et/ou projection quand exécuté de façon à devenir illégale. La pénalité n'est pas par personne, mais par section de la routine.</p>		
<b>TOTAL SECTION B</b>		
<p><b>SECTION C – 5 points de pénalité</b> *Violation de niveau:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p style="font-size: x-small;">*Une violation de niveau se produit lorsqu'une habileté exécutée dépasse le niveau de la performance. Cette pénalité est appliquée seulement une fois pendant la routine pour tous les types de violations.</p>		
<b>TOTAL SECTION C</b>		
<b>TOTAL DES VIOLATIONS LÉGALES (A+B+C) =</b>		<b>TOTAL POINT DE PÉNALITÉ SECTION D =</b>

**TOTAL DES PENALITIES (A+B+C+D) =** \_\_\_\_\_

# Feuille de points de pénalité et légalité

Il y aura 2 juges pour les pénalités. Idéalement, ils seront situés sur les côtés/arrière du sol pour mieux voir comment les montées sont bâties. Si les juges décident que selon le montage de l'évènement, ils préféreraient être avec les autres juges, ils peuvent en décider ainsi à leur propre discrétion (ex : si les spectateurs et arrière-plan causent une distraction pour un jugement des côtés ou de l'arrière). Chaque juge prendra des notes et lorsque la routine est terminée, ils se réuniront pour remplir un seul formulaire qui sera remis au(x) juge(s) qui comptabilise(nt) les points. 1 juge percevra les légalités et l'autre les pénalités, malgré que les deux aient la responsabilité de superviser les deux éléments. La personne qui aura la tâche des légalités, gardera aussi le temps permis pour la routine.

Les juges doivent aussi connaître les règles de chaque niveau et les éléments de la sécurité par cœur. Les juges doivent être absolument certains d'une infraction à la règle ou violation de niveau afin de donner une pénalité dans ces catégories. Ils ne doivent pas avoir aucun doute dans l'interprétation de ces règles. S'il y a une hésitation ou un doute sur l'occurrence de l'incident, seul un avertissement peut être donné.

Les côtés gauche de la feuille d'évaluation est pour les déductions des légalités et droit pour les pénalités.

## Section A: Les infractions non reliées aux habiletés.

Éléments de sécurité de base: 1 pt de pénalité

**Bijoux:** Bijoux de toutes sortes incluant, mais pas limité à boucles d'oreille, nez, langue, nombril et facial, bijoux de plastique, bracelets (sauf ceux de CheerExpo), collier, épinglette sur les uniformes sont inacceptable. Les bijoux doivent être enlevés ou recouvert avec un ruban. (Exception: bracelet médical, uniformes avec des brillants. Les brillants genre Rhinestones sont illégaux lorsqu'adhérés sur la peau. Les tatouos temporaires sont acceptés). Une pénalité de 1 point sera inscrit par membre qui viole cette règle.

**Cheveux:** Les cheveux doivent toujours être coiffés de façon à permettre à l'athlète de s'exécuter de façon sécuritaire. Les cheveux ne sont pas obligés être tirés vers l'arrière ou soulevés, ils peuvent reposer sur les épaules des bases et voltiges. Les cheveux seront vérifiés au début des performances de la catégorie. Les infractions de cheveux ne seront pas données pour des hairpieces ou vrais cheveux qui tombent pendant une performance, mais les juges peuvent décider de déduire des points s'ils en sentent le besoin. Ceci n'est pas une feuille de sécurité, mais bien une feuille d'infraction. Si, toutefois, la perte d'un hairpiece, queue de cheval ou tresses résulte en un incident, ex : s'il tombe dans l'œil de quelqu'un, une pénalité pourrait être donnée. Des cheveux laids n'est pas cause pour une infraction. Les cheveux qui tombent toujours dans les yeux des athlètes pourraient se valoir d'une pénalité.

**Accessoires à cheveux:** Tout accessoire peut être porté sauf s'il est gros, dur et cause de distraction (ex: une barrette banana) ou s'il comporte des pointe dangereuses (ex: chopsticks). Les bobby pins, barrettes, scrunchies, élastiques, boucles (sauf les larges dures en plastique), hair pieces, etc. sont tous permis. Les accessoires qui tombent ne sont pas considérés des infractions sauf s'il est évident qu'ils n'ont pas été retenus de façon sécuritaire (ex : plusieurs membres de l'équipe perdent leur accessoire) Si une ou deux personnes perdent leurs accessoires, le panel de juge peut ou pas déduire des points, mais ceci ne sera pas considéré comme une infraction sur la feuille de pénalité.

**Espadrilles:** Des espadrilles soft-soled doivent être portés pendant la compétition. Aucun soulier de danse et/ou gymnastique (ou similaires) sont permis. Les souliers doivent avoir un dessous solide. 1 pt de pénalité **par membre de l'équipe**. Si les souliers s'enlèvent pendant la performance et que le membre ne le remet pas avant de continuer les éléments de la routine où les souliers sont nécessaires (montée, gymnastiques, sauts), un 1 pt de pénalité sera alloué

**Accessoires non sécuritaires ou uniformes:** Toute hauteur accrue pour apparemment donner de la hauteur à un compétiteur n'est pas permis. (Exception: plancher de spring). Drapeaux, bannières, enseignes, pompoms et mégaphones sont les seuls accessoires permis. Les accessoires avec des poles ou support similaire ne peuvent être utilisé en conjoncture avec une montée ou un tumbling. Tous les accessoires doivent être enlevés du chemin de façon sécuritaire (ex : Lancer une affiche au travers du sol de performance d'une montée serait illégale. Toute partie d'un uniforme enlevée intentionnellement pour créer un effet visuel est considéré un accessoire. Les plâtres durs et non couvert ou ayant des coins plus raides doivent être recouverts de façon appropriée avec du matériel bourré. Les uniformes doivent être sécuritaire pour la performance. Toute violation se vera mérité une pénalité de 1 pt.

**Débutant à l'extérieur du sol de performance** Tous les membres doivent débiter la routine avec au moins un pied, main, partie du corps à l'intérieur de l'aire de performance. **Exception: Athlètes peuvent avoir leurs pieds dans les mains de leurs bases si les mains de leurs bases reposent sur le sol de performance.** Il y aura une pénalité de 1 pt pour chaque membre en violation de cette règle.

## Violation du temps et habiletés à l'extérieur du sol: 5 pts de pénalité

- Routines excédant 2 min ½ résultera à une pénalité de 5 points. Aucune période de grâce.
- Sauts, gymnastiques, pyramides, montées, montages/démontages/transitions de montées ou pyramides doivent être exécutés sur le sol/surface de cheer. Toute habileté exécutée à l'extérieur des limites promises résultera à une pénalité de 5 pts par occurrence/séquence.

## Entrée formelle ou sortie à/de sol de cheer: 2 pts de pénalité

**Voir Juge en chef: le juge en chef prend la décision ultime sur si oui ou sinon il y aura pénalité. Explication:** Tout participant (incluant équipe, individuel, groupe, etc) doivent entrer et sortir de l'aire de Performance dans un temps raisonnable. **Les entrées formelles (une fois que l'équipe a été appelée) ou sorties impliquant des sauts, tumbling, montées, ou motions organisées, cheers ou spell-outs sont interdits résulteront à une pénalité de 2 points du score final.** Tout compétiteur devrait entrer sur le sol aussi rapidement que possible et débiter immédiatement la performance. Les participants devraient en faire de même pour sortir du sol à la fin de la performance. Le positionnement des accessoires doit se faire immédiatement à la fin de la performance précédente. L'équipe attendra on deck pour que leur nom sont annoncé. Aussitôt, l'équipe a de 5-10 secondes pour prendre place et débiter. Tout ceci veut dire qu'il ne peut avoir de "C - A -V- A LIERS, Lets go Cavaliers, Lets Go" ou quoique ça soit à cet effet. S'il y a du cheering AVANT d'être annoncé, aucune pénalité ne sera accordée. Ceci est nouveau pour la majorité des équipes et nous tenteront d'être flexible pour cette raison. Si le cheer commence, mais prend fin immédiatement, car ils se rendent compte qu'ils n'ont pas le droit, aucune pénalité ne sera accordée. Si la foule ou une autre équipe commence à un cheer, ne pas accorder de pénalité à l'équipe sur scène, à moins qu'elle poursuit le cheer. La raison principale de cette règle est pour éviter de causer un retard dans l'horaire de performance et si nous permettons à une équipe de le faire, toutes les équipes le feront.

## Section B: Infraction réglementaire/Erreur de performance: 2 Pts de pénalité

Une erreur de performance se produit dans une pyramide, montée et/ou projection quand exécuté de façon à devenir illégale. La pénalité n'est pas par personne, mais par section de la routine. Par exemple, une équipe de niveau 2 team a fait un one leg extension qui est suppose être attaché des deux côtés, mais un côté ou aucun n'était attaché. L'intention était d'exécuter l'habileté de façon légale, mais à cause d'une ERREUR, la montée est devenue illégale. À cause que la pénalité est par section et non par personne, si 2 extension one leg seraient montées pas attachées, car la montée de base du milieu n'est pas montée, seulement 2 points seront déduits et non 4.

Une référence à chaque règle violée doit être faite sur la feuille de pointage (ex : Pyramides: A) pour chaque pénalité.

## Section C: Violation de niveau: 5 Points de pénalité

Une violation de niveau se produit lorsqu'une habileté exécutée dépasse le niveau de la performance. Cette pénalité est appliquée seulement une fois pendant la routine pour tous les types de violations.

- Un exemple d'habileté illégal pour tous les niveaux serait un knee drop sans briser la chute avec les mains/pieds avant.
- Un exemple de violation de niveau serait si une équipe de niveau 3 team ferait un twist cradle d'un one-leg extension. Si la montée a été exécutée par 3 groupes 2 fois dans la routine, la pénalité serait encore seulement de 5 points, car elle a seulement violée une règle.

Une référence à chaque règle violée doit être faite sur la feuille de pointage (ex : Démontage: G) pour chaque pénalité.

## Section D: Point de pénalité

Pour montées, pyramides, sauts, montages/démontages/transitions et tumbling seulement.

Cette section de la feuille sera pour enregistrée les bobbles/erreurs, incomplets, chutes et chutes majeures. Des lettres seront utilisées comme suit pour représenter une erreur:

**B = Bobble/Erreur évidente (1 point par incident)**

**I = Incomplet évident (2 points par incident)**

**F = Chute évidente (2 points par incident)**

**MF = Chute majeure / Collision majeure(5 points par incident)**

Les lettres doivent être inscrites de gauche à droite et de haut en bas, comme lire un livre, pour démontrer l'ordre des incidents pendant la performance.

**Bobble/Erreur: 1 point:** Exemples de bobble (Ceci ne définit pas tous les types!): Dans une montée, un double twist qui finit en simple (seulement si c'est évident c'était suppose être un double, il faut que ça soit ÉVIDENT), un heel stretch qui est relâché et qui remonte (ou non), une montée qui ne monte pas jusqu'en haut, 5 voltiges font un twist cradle, mais une voltige fait seulement un pop, une projection qui monte à peine, un back tuck qui fini en touch down, une extension one leg qui redescend au niveau de l'épaule, une projection avec aucune figure d'exécutée dans les airs, une montée qui branle beaucoup, mais sauvée par la suite, un saut qui tombe, après une gymnastique, la gymnaste perd le pieds, un saut qui kick une autre personne ou tombe sur ses mains ou pieds, etc.

Des erreurs de timing ne sont pas des bobbles. Elles seront considérées comme une erreur d'exécution par le panel des juges.

**Incomplet: 2 points:** Toute habileté qui est complètement manquée. Ex: Une personne court se placer, mais ne se rend pas à temps, alors la montée n'a pas lieu; pour une pyramide de 2 ½ pas toutes les bases réussissent à monter, alors la voltige du dessus ne peut monter sur la pyramide; dans une course de tumbling une figure est sautée o la personne n'a évidemment pas complété sa figure (ex : 3 personnes sont synchronisées à partir, mais seulement 1 personne part pour compléter la figure ou 1 personne effectue juste une figure au lieu des 3 chorégraphiées. S'assurer que l'intention n'était pas de créer une vague.

**Chute: 2 points:** Montées, pyramides, montages/démontages/transitions: toute habileté qui tombe sans chorégraphie au sol, attrapé ou non. Toute chute qui n'est pas majeure. Une montée qui tombe et que la voltige est attrapée, mais ses mains ou pieds touchent le sol. Une voltige qui tombe d'une pyramide et qui est attrapée par un spotter, une montée qui tombe et la voltige touché le sol avec ses fesses (pas trop dur, pas assez pour être considéré une chute majeure), une montée branle et tombe pour être attrapé ou touche le sol (sans chute majeure). Dans le fond, toute habileté qui tombe. En gymnastique, un gymnaste qui s'exécute avec un bras plié dans un flick arrière et sa tête touche le sol ou ses genoux de façon contrôlée.

**Chute majeure: 5 Points:** Tout sauf les pieds ou mains forcément touche le sol dans toute montée, pyramide, montage/démontage/transition, tumbling ou saut. **Si ce n'est pas force, c'est juste une chute. Si la chute a été forcée, mais seulement les mains et/ou pieds touchent le sol, c'est juste une chute.** Un gymnaste qui tombe sur la tête, un sauteur qui tombe sur les genoux, une montée tombe et la voltige tombe forcément sur le dos, etc.

**Collision majeure: 5 Points:** Collision majeure: Un gymnaste rentre dans une autre personne au point que l'effet est majeur ou dans une montée/pyramide/projection. Si une cheerleader(s) reçoit un coup au visage, **cou ou** dans le dos avec une partie du corps d'un autre cheerleader au point que l'effet est majeur (**CRACK ou SMACK**). Sinon, autrement c'est un bobble.

## Processus d'évaluation:

Évaluation des catégories. Feuille de 3 catégories. Un juge par feuille. Les feuilles valent:

MPP: 110

ST: 70

D&RP: 70

Pour un total de points sur 250.

Deux juges de pénalités/légalité. Les pénalités seront retirées du score sur 250. Le même sera fait pour la deuxième journée pour donner un total de points sur 500.

**En cas d'égalité:** L'égalité sera brisée en regardant la totalité des pénalités de la feuille de points de pénalité et légalité. L'équipe avec le moins de pénalités sera placée en avant de l'autre équipe avec laquelle elle partageait l'égalité. Si l'égalité tient toujours, les feuilles (A+B+C) seront revues par les juges en chef et l'équipe avec le moins de pénalité sera avantagée. Si l'égalité tient toujours, l'impression globale (10 points par catégorie par juge par panel) sera évaluée pour former une moyenne pour chaque équipe et l'équipe avec le score le plus élevé sera avantagée. Si l'égalité tient toujours, les juges seront sondés par les juges en chef et les juges prendront la décision finale.

# Aide-mémoire par niveau pour montées, pyramides, projections et gymnastique

Habilités sont énumérées du plus difficile sur le haut de la liste au moins difficile au bas de la liste pour chaque catégorie. D'autres facteurs peuvent influencer le niveau de difficulté de l'habileté. Dans le niveau 5 et 6, vous remarquerez que le 2 jambes extension et 1 jambe extension au niveau prep sont inscrit dans le niveau Débutant et Intermédiaire. C'est supposé qu'il serait exécuté à seulement une base pour le niveau intermédiaire. Pour la plupart des niveaux, les pyramides sont une combinaison de montées. Veuillez vous référer à vos règlements par niveau sous Pyramides pour évaluer chaque niveau.

	<b>Débutant</b>		<b>Intermédiaire</b>		<b>Avancé-Élite</b>		<b>Démontages possibles</b>	
<b>NIVEAU 1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Montées et Pyramides*</b> Voir règles de niveau aussi!	Figures Thigh Stand Pony Sit Low Table Top	Figures Suspended Split Shoulder Sit Teddy Bear / V-Sit	Figures 1 Leg Stunt <u>Below</u> Prep Level Extension Prep Shoulder Stand 2 jambes extensions OU prep level one leg permis SI attaché des 2 côtés	Straight Cradle Sweep Cradle Pop Down Aucun cradle d'un extension  Aucun montage, transition, démontage en twists				
<b>Projections</b>	<b>Aucune projection n'est permise</b>							
<b>Tumbling</b>	EN PLACE ET COURSE: Chandelle Roulade avant/arrière	EN PLACE ET COURSE: Renversment avant Roue latérale	EN PLACE ET COURSE: Renversment arrière Double Skill (Roue latérale / Rondade) Combinaisons Rondade / sauts Rondade					
<b>NIVEAU 2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Montées et Pyramides*</b> Voir règles par niveau aussi!	Figures Écart suspendu Shoulder Sit Teddy Bear/V-sit Thigh Stand Pony Sit Low Table Top	Figures 1 Leg Stunt Below Prep Level Extension Prep Shoulder Stand	Figures 1 Leg at Prep Level 2 Leg Extension 1 leg extension if connected on both sides by prep level; can cradle down	Démontage 1/4 twist Straight Cradle Sweep Cradle Pop Down  1/2 Twist en montage et Transitions				
<b>Projections</b>		Log Roll / Barrel Roll (de cradle à cradle)	Straight Ride					
<b>Tumbling</b> Dive rolls allowed if NOT done in a swan or layout position	EN PLACE: Chandelle Roulade avant et arrière  EN COURSE: Roue latérale/ Rondade	EN PLACE: Renversment arrière / avant Rondade / Combinaisons de sauts Double Skill (Roue latérale / Rondade)  EN COURSE: Round-off / Jump Combinations Double Skill (Roue latérale/Rondade)	STANDING: Single Handsprings (aucun saut enchaîné n'est permis)  RUNNING: Back & Front handspring Series Back & Front handspring					
<b>NIVEAU 3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Montées et Pyramides*</b> Voir règles par niveau aussi!	Figures 1 Leg Stunt sous Prep Level Extension Prep Shoulder Sit/Stand Suspended Split Teddy Bear/V-sit Thigh Stand Pony Sit Low Table Top	Figures 1 Leg au Prep Level 2 Leg Extension	Figures 1 Leg Extension	1 1/4 Twist (de 2 jambes seulement) 1/4 twist (de 1 jambe extensions) 1 trick permis de toute montée à 2 jambes) Switch Kick Pike Toe Touch Star (X) Kick Tuck (Ball) Pretty Girl Straight Cradle Sweep Cradle Pop Down				
<b>Projections</b>	Straight Ride Log Roll / Barrel Roll	1 figure	Full Twist					
<b>Tumbling</b>	SUR PLACE: Handstand Forward / Backward Rolls  EN COURSE: Round-off / Jump Combinations Cartwheel / Round-off	SUR PLACE: Single Handsprings Front / Back Walkovers Round-off / Jump Combinations  EN COURSE: Backhandspring Series Backhandspring	SUR PLACE: Jump/Handspring Combinations Handspring Series  EN COURSE: Backhandspring Back Tuck Back Tuck Front Flip Aerial	One twist en montage et Transitions  Double base (prep level) Roulade avant suspendue démontage permis si attaché des 2 côtés.				

NIVEAU 4					4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Montées et Pyramides*</b> Voir les règles de niveau aussi!	Figures 1 Leg Stunt Below Prep Level Extension Prep Shoulder Sit/Stand Suspended Split Teddy Bear/V-sit Thigh Stand Pony Sit Low Table Top	Figures 1 Leg at Prep Level 2 Leg Extension	Figures 1 Leg Extension Tick Tocks permis Braced Flips permis	2 1/4 twists ( 2 jambes seulement) 1 1/4 twists de 1 leg avec figure Dans tout cradle qui dépasse 1 1/4 twist, aucune autre figure n'est permise. Kick-Full / X-Full Single Twist Switch Kick Star (X) Pike Toe Touch Kick Tuck (Ball) Pretty Girl Straight Cradle Sweep Cradle Pop Down  Jusqu'à 1 1/2 Twist dans Montages et Transitions								
	<b>Projections</b>	Straight Ride Log Roll / Barrel Roll	Full Twist Single Skill	Double Full Twist Full Twist avec figure Double figure (sans twist)								
	<b>Tumbling</b>	EN PLACE: Single Handsprings Round-off / Jump Combinations Front / Back Walkovers Handstands Forward / Backward Rolls  EN COURSE: Série de flicks Flick arrière Combinations Rondades / Sauts Roue latérale / Rondade	EN PLACE: Jump / Handspring Combinations Séries de flicks  EN COURSE: Flick arrière Back Tuck Back Tuck Specialty Pass to Handspring Front Flip Aerial	EN PLACE: Front / Back Flip Jump / Handspring / Flip Combinations Handspring / Flip Aerial  EN COURSE: Flip avec plusieurs figures Layout Specialité Pass à Tuck								
NIVEAU 5					5	5	5	5	5	5	5	5
<b>Montées et Pyramides*</b> Voir règles par niveau aussi!	Figures 1 Leg at Prep Level 2 Leg Extension 1 Leg Stunt Below Prep Level Extension Prep Shoulder Sit/Stand Suspended Split Teddy Bear/V-sit Thigh Stand Pony Sit Low Table Top	Figures 1 Leg at Prep Level 2 Leg Extension	Figures 1 Leg Extension Extended Inverted stunts Braced inversions (including braced flips) are allowed up to 1 1/4 flips and 1 twist if connected to two people; if connected to only one person they cannot twist	Jusqu'à 2 1/4 twists de toutes les figures Double Twist Kick-Full / X-Full Single Twist Switch Kick Star (X) Pike Toe Touch Kick Tuck (Ball) Pretty Girl Straight Cradle Sweep Cradle Pop Down  Jusqu'à 2 twists en montages et transitions								
	<b>Projections</b>	Single Skill Straight Ride Log Roll / Barrel Roll	Full Twist Double figure pas de twiste	Double Full & 1/2 Twist avec figure 2 1/2 Twist Full Twist avec figure Hélicoptères (180) et 1/2 twist								
	<b>Tumbling</b>	EN PLACE: Combinations Saut / flick Série de flick Flick simple Round-off / Jump Combinations Renversement avant/arrière Chandelle Roulade avant/arrière  EN COURSE: Séries de flick arrière Flick arrière Rondade/ saut Combinations Roue latérale/ Rondade	EN PLACE: Front Flip Combinations Saut/ flick / Flip flick / Flip Back Flip Aerial  EN COURSE: Layout Specialty Pass à Tuck Backhandspring Back Tuck Back Tuck Specialty Pass à flick Front Flip Aerial	EN PLACE: Simple ou Double Twisting Combinations Sauts/ Flip  EN COURSE: Double Twist Twisting Flips avec figures multiples 2 ou plus habiletés de niveau 5 combinées Specialty Pass to Single Twist Single Twist Flip avec figures multiples Specialty Pass à Layout								

NIVEAU 6	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>Montées et Pyramides*</b> Voir les règles par niveau aussi!	Figures 1 Leg at Prep Level 2 Leg Extension 1 Leg Stunt Below Prep Level Extension Prep Shoulder Sit/Stand Suspended Split Teddy Bear/V-sit Thigh Stand Pony Sit Low Table Top	Figures 1 Leg at Prep Level 2 Leg Extension	Figures Rewind 1 Leg Extension	Flip avec 2 figures Flip avec figure Flip Kick-Double / X-Double Double Twist Kick-Full / X-Full Single Twist Switch Kick Star (X) Pike Toe Touch Kick Tuck (Ball) Pretty Girl Straight Cradle Sweep Cradle Pop Down				
<b>Projections</b>	Double Skill (no twist) Single Skill Straight Ride Log Roll / Barrel Roll	Double Full Twist (non-flipping) Full Twist avec figure Hélicoptère (180) Full Twist (non-flipping)	Flip avec 2 figures Flip avec figure Flip 3 ½ Twist (non-flipping) Double full twist avec figure					
<b>Tumbling</b>	EN PLACE: Combinaisons Saut / flick Séries de flick Flick simple Rondade / Saut Combinaisons Renversement arrière/avant Chandelle Roulade avant/arrière  EN COURSE: Séries de flick arrière Flick arrière Rondade / saut Combinaisons Roue latérale/ Rondade	EN PLACE: Front Flip Combinaisons Saut / Flick / Flip Flick/ Flip Back Flip Ariel  EN COURSE: Layout Specialty Pass à Tuck Flick arrière Back Tuck Back Tuck Specialty Pass à flick Front Flip Aerial	EN PLACE: Single or Double Twisting Skills Combinaisons Saut / Flip  EN COURSE: Double Twist Twisting Flips avec figures multiples 2 ou plus habiletés de niveau 5 combinées Specialty Pass à Single Twist Single Twist Flip avec figures multiples Specialty Pass à Layout	Jusqu'à 2 twists en montages et transitions  Hélicoptères même que niveau 5  Free flipping mounts allowed from ground level only up to 1 flip and 2 twists (but no rewinds on to 2 ½ pyramids).  2 ¼ twist de toutes les montées et pyramides 2 de haut.  1 ¼ de 2 ½ de haut pyramides  3/4 front flips de groupe à groupe permis. Dans tous les autres cas, 0 flip et 1 ½ twists permis.				