

# CHEER CANADA SCOLAIRE - Tous niveaux & habiletés - Grille de difficulté (1-6)

<b>N1:</b>	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5
	3.6 - 5.0	1.6 - 3.5	1.1 - 1.5
<b>N2:</b>	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	0.1 - 3.0
<b>N3:</b>	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	2.1 - 3.0
<b>N4:</b>	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	2.1 - 3.0
<b>N5:</b>	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	2.1 - 3.0
<b>N6:</b>	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	2.1 - 3.0

STUNTS	PYRAMIDES	PROJECTIONS	GYMNASTIQUE	SAUTS
Pony mount; OU Stunts à 2 Jambes sous le niveau des épaules; OU Low table top; OU Shoulder sit	Pyramides sous le niveau des épaules	Les projections ne sont pas permises dans le niveau 1	Roulades Avant/Arrière	1-2 Sauts de base
Variations Stunts à 1 jambe sous le niveau des épaules; OU Split suspendue; OU V-sit; OU Dead-man	Pyramides au niveau des épaules et plus bas	Les projections ne sont pas permises dans le niveau 1	Roues; OU Rondades	
Stunts à 2 jambes au niveau des épaules ET Variations Stunts à 1 jambe sous le niveau des épaules	Pyramides impliquant des stunts à 2 jambes en extension	Les projections ne sont pas permises dans le niveau 1	Renversement Avant/Arrière; OU Séries de rondade renversement arrière	
Cradle 1/4 de tour d'un stunt au niveau des épaules; OU Montée 1/2 tour dans stunt au niveau des épaules; OU Variations stunts à 1 jambe au niveau des épaules;	Pyramides impliquant des stunts à 1 jambe en extension	Projections lignes droites	1 Flic arrière; OU Rondade flic arrière	3-4 Combinaisons de Sauts de base
Stunts à 2 jambes en extension; OU Démontage cradle d'un stunt en extension; OU Montée 1/2 tour dans stunt en extension	Pyramides impliquant des stunts à 1 jambe en extension avec mouvements de relâche permis dans niveau 2 ET/OU inversions permises dans le niveau 2	Projections droites avec positions de bras variées	Éléments de niveau 1 enchaînés d'un flic arrière; OU Séries de Rondade flics arrière; OU Renversement avant enchaîné d'une rondade flic arrière	
Stunts 1 jambe en extension; OU Montée twist dans stunt au niveau des épaules; ET Démontage requis: pop cradle twist d'un stunt à 2 jambes	Pyramides impliquant des stunts à 1 jambe en extension avec inversions, transitions ou mouvements de relâche de niveau 3; OU Saltos avant suspendus	Projections n'impliquant pas de rotation. Ex: Toe Touch, Groupé, Pike, Kick	Séries de Flics arrière (à l'arrêt), OU Rondades salto arrière; OU Rondades flic arrière salto arrière; OU Punch Front	5-6 Sauts avancés
Montée 1/2 tour dans stunt à 1 jambe en extension; OU Stunt à 1 seule base, Stunt non assisté en extension ET Démontage requis: pop cradle twist d'un stunt à 2 jambes	Pyramides impliquant des stunts à 1 jambe en extension avec mouvements de relâche de niveau 3; ET Saltos avant suspendus	Projections n'impliquant pas de rotation enchaîné d'un arché du dos; Ex: Toe Touch Arché, Kick Arché, Ball-X, etc. OU Projections twist (1 rotation)	Combinaisons de Sauts et Flic arrière (à l'arrêt); OU Renversements avant rondade flic arrière salto arrière; OU Séquences impliquant Punch Front et salto arrière	
Habilités avancées ET Démontage requis: Cradle twist d'un stunt à 1 jambe; OU Cradle double twist d'un stunt à 2 jambes	Pyramides impliquant des stunts à 1 jambe en extension ET au moins 1 mouvement de relâche de niveau 4	Projections impliquant 2 éléments semblables Ex. Double twist, double toe touch	Flics arrière salto arrière OU Salto arrière sur place; OU Saltos arrière tendu (avec élan); OU Renversements avant enchaîné d'un salto arrière tendu; OU Séquence impliquant 2 saltos consécutifs	
Habilités élités ET Démontages requis: Cradle twist d'un stunt à 1 jambe ET Cradle double twist d'un stunt à 2 jambes; OU Stunt à 1 seule base, Stunt non assisté en extension	Pyramides impliquant des stunts à 1 jambe en extension ET Plusieurs mouvements de relâche de niveau 4 ET Plusieurs structures en extension	Projections impliquant 2 éléments différents Ex: Kick twist; OU Projections impliquant 1 élément enchaîné d'un twist	Combinaisons de Sauts et Flic arrière salto, OU Flics arrière salto tendu (à l'arrêt) ; OU Séquences spéciales terminant avec un salto arrière tendu; OU Flic avant terminant avec un salto arrière tendu	7-8 Combinaisons (1 ou 2) de Sauts avancés
Habilités avancées ET Démontage requis: Cradle double twist d'un stunt à 1 jambe	Pyramides avancées impliquant des stunts à 1 jambe en extension ET au moins une transition flip soutenu	Projections avancées Ex: Kick Double twist	Combinaisons de Sauts et Salto; OU Habilités impliquant une vrille (avec élan)	
Habilités élités ET Démontage requis: Cradle double twist d'un stunt à 1 jambe; OU Stunts à 1 seule base, Stunt non assisté en extension	Pyramides avancées impliquant des stunts à 1 jambe en extension ET Plusieurs transitions flip soutenu ET Plusieurs structures en extension ET transitions twist	Projections élités Ex: Switch Kick Double Twist, Crochet Kick Double Twist, Autres variantes élités	Séquences de tumbling à l'arrêt incluant une vrille OU double vrille OU Plusieurs séquences spéciales impliquant vrille et double vrille	
Stunt non assisté à 1 seule base en extension; OU Projection twist jusque dans un stunt au niveau des épaules; OU Stunt impliquant des montées, démontages ou transitions de style salto libre au niveau des épaules ou plus bas	Pyramides 2 et 1/2	Projections salto	Voir niveau 5	
Projection twist jusque dans stunt en extension OU Stunt avec Salto libre jusque dans stunt en extension	Pyramides 2 ½ avec montées/démontages uniques ET/OU Pyramides 2 ½ avec plusieurs transitions 2 ½	Projections salto Et twist	Voir niveau 5	9-10 Multiple (2 ou +) combinaisons de Sauts avancés



**NOTE:** Ce tableau expose les échelles de points applicables à des habiletés spécifiques. Ces habiletés doivent être exécutées par la majorité de l'équipe (50% +1). Les habiletés exécutées par moins de la majorité seront jugées dans une échelle inférieure de points (l'échelle précédente). Dans chacune de ces catégories, la majorité de l'équipe doit maîtriser toute les habiletés énumérées\*\* à moins que ces habiletés soient séparées par le mot "OU". Les habiletés énumérées dans cette grille correspondent au MINIMUM requis pour se classer dans l'échelle de points. Dans chaque niveau, il y a une grande gamme de points attribuables aux deux échelles les plus élevées. Ceci a été fait afin de mieux différencier les nombreuses équipes de même niveau. Les officiels prendront en considération: ratio, difficulté, nombre minimal de bases, créativité (nouveau, créatif, montées, démontages et transitions uniques, spéciales, compétences spéciales dans le tumbling ex: arabians, whips, etc.), flexibilité et variété afin de déterminer un pointage spécifique au sein de l'échelle de difficulté. L'exécution et la technique sont notés séparément sur la feuille de pointage. Voir plus pas les définitions et exemples d'habiletés "Avancés" et "Élites".

\*\* ou l'équivalent

**Les habiletés avancées dans les stunts inclus:  
(non limité à):**

- \* Stunts en extension sur 1 jambe
- \* Mouvements de relâche mineurs qui atterrissent au niveau des épaules ou plus bas
- \* Transitions Inversées au niveau des épaules et plus bas
- \* Stunts qui Marchent/ Tournent
- \* Transitions 1/2 twist ou simple twist
- \* Power Press
- \* Autres montées/transitions uniques de niveau de difficulté similaire

**Les habiletés élites dans les stunts inclus:  
(non limité à):**

- \* Montée twist dans une position en extension
- \* Mouvements de relâche qui atterrissent dans une position en extension
- \* Transitions Inversées jusqu'en extension
- \* Mouvements de relâche majeurs, Variations de Tick Tock
- \* Transitions 1 1/2 ou double Twist
- \* Stunts projetés en extension
- \* Autres montées/transitions uniques de niveau de difficulté similaire

**Niveau 1:** Une équipe peut se voir attribuer des points dans une échelle de points inférieure à celle indiquée (de 0 à 3 points) si elle effectue des habiletés de niveau inférieur, qui ne s'appliquent pas à la grille (ex: stunts au niveau du sol), ou si moins de la majorité de l'équipe effectue des habiletés énumérées dans la première échelle de points disponible. La catégorie des projections de s'applique pas au niveau 1.

**Chorégraphié VS Accompli:** Les habiletés doivent être exécutées afin de compter dans la difficulté. Par exemple, si 50+1% de l'équipe effectue une même habileté (ex: Rondade flic arrière) mais quelques personnes ne complètent pas l'habileté, la valeur en difficulté descendra dans l'échelle de points précédente.

**La Difficulté des Sauts** sera également évaluée selon les critères suivants: ratio, difficulté, variété, incorporation, utilisation de diverses approches et quantité.

**L'Exécution des Sauts** sera évaluée selon les critères suivants: position de la poitrine, flexibilité, hauteur, forme et atterrissage.

**Sauts de Base**- Saut étoile (Spread Eagle), Double crochet (Double Hook), groupé (Tuck) et Saut de loup (Stag).

**Sauts Avancés** - Toe Touch, Herkie, Side Hurdler, Front Hurdler, Pike et Double Neuf.

**Combinaisons** - Connecter des sauts par une préparation ou un élan entre chaque saut.

**RÈGLE #1:** Le plus haut niveau d'habiletés que l'équipe effectue À LA MAJORITÉ, au sein de leur grille, déterminera l'échelle de pointage. Une fois que l'équipe atteint la majorité dans une échelle, les prochaines habiletés (ou précédentes) ne doivent pas affecter le pointage à la baisse.

**RÈGLE #2:** Afin de recevoir des points de difficulté ou en tumbling synchronisé, une équipe doit effectuer les habiletés énumérées dans la grille de difficulté qui s'applique à son niveau.

Pour les **stunts, projections, pyramides, sauts et gymnastique à l'arrêt:** Afin de déterminer le pourcentage de l'équipe (ratio) qui est impliqué dans une habileté, les officiels considèrent les éléments effectués dans un segment de routine (ne se cumulent pas).

Pour la difficulté dans **la gymnastique avec élan seulement,** les séquences de gymnastique avec élan vont se cumuler. On ne peut pas s'attendre à ce que les juges mémorisent ce à quoi chaque personne ressemble ainsi que suivre chaque personne séparément pour déterminer le nombre d'athlète qui effectue la gymnastique avec élan dans l'équipe. Par conséquent, si une personne fait 4 séquences de gymnastique avec élan qui se termine avec une vrille, l'équipe a un total de 4 vrilles.

Pour la **gymnastique synchronisée,** le nombre d'athlète qui effectue la séquence en même temps sera utilisé pour déterminer le pointage (ne se cumule pas). Donc, s'il y a 2 athlètes qui exécutent une vrille en même temps, 3 fois pendant la routine, l'équipe a un total de 6 vrilles pour le niveau de difficulté, mais seulement 2 personnes pour la gymnastique synchronisée.