

CHEER CANADA - CIVILE & SCOLAIRE

Grille de difficulté

Tous les Niveaux - Stunts, Pyramides & Projections

L1:	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	1.6 - 3.0	0.0 - 1.5	0
L2:	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	1.6 - 3.0	0.0 - 1.5	0
L3:	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	1.6 - 3.0	0.0 - 1.5	0
L4:	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	1.6 - 3.0	0.0 - 1.5	0
L5:	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	1.6 - 3.0	0.0 - 1.5	0
L6:	10.6 - 15	4.6 - 10.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5	3.1 - 4.5
	7.1 - 10	3.1 - 7.0	1.6 - 3.0	0.0 - 1.5	0

STUNTS	PYRAMIDES	PROJECTIONS
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
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
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
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
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
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
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)
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
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
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
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
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
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