

CCA* 2017/18

DANCE LEVEL RULES

Deutsch / [English](#)

GENERAL SAFETY RULES

Die Regeln gelten als Ergänzung zu den allgemeinen Dance Richtlinien.

These rules are in addition to the Dance Guidelines.

1. Alle Teams müssen durch einen qualifizierten Trainer oder Offiziellen während der Meisterschaft beaufsichtigt werden.

All athletes must be supervised during all official functions by a qualified director/coach.

2. Alle Teams, Trainer und Offizielle müssen einen Notfallplan haben, falls eine Verletzung auftritt.

All teams, gyms, coaches and directors must have an emergency response plan in the event of an injury.

3. Sportler und Trainer dürfen nicht unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol, Betäubungsmitteln oder leistungssteigernden Substanzen stehen. Kein Teilnehmer sollte Kaugummi, Bonbons, Hustenbonbons oder andere essbare oder nicht essbare Gegenstände, welche Erstickten verursachen können, während des Trainings oder des Auftritts im Mund haben.

Athletes and coaches may not be under the influence of alcohol, narcotics, performance enhancing substances or over-the-counter medications that would hinder the ability to supervise or execute a routine safely, while participating in a practice or performance. An athlete must not have gum, candy, cough drops or other such edible or non-edible items, which may cause choking, in her/his mouth during practice and/or performance.

4. Trainer müssen sichergehen, dass Elemente von ihrem Team beherrscht werden, bevor schwierigere Elemente trainiert werden. Trainer sollen die Fähigkeiten von individuellen Personen, von einzelnen Gruppen sowie des gesamten Teams in die Wahl der Elemente für ihre Routine einfließen lassen.

Coaches must require proficiency before skill progression. Coaches must consider the athlete, group and team skill levels with regard to proper performance level placement.

5. Jeglicher Schmuck, unter anderem Ohr, Nasen, Zungen, Bauchnabel- oder Gesichtsringe sowie Armreife, Ketten und Anstecker an Uniformen sind verboten. Jeglicher Schmuck muss entfernt und darf nicht übertaped werden. Ausnahmen sind medizinische Anhängeschilder oder Armbänder sowie Strass auf Uniformen.

Jewelry of any kind, including but not limited to, ear, nose, tongue, belly button and facial rings, clear plastic jewelry, bracelets, necklaces and pins on uniforms is not allowed. Jewelry must be removed and may not be taped over. Athletes with dermal anchors (implanted piercings) may only compete after registering with the jury.

Exception: medical ID tags/bracelets

Clarification: Rhinestones are legal when adhered to the uniform and illegal when adhered to the skin.

6. Die präsentierten Programme müssen für Familien geeignet sein. Dazu muss die passende Musik und Choreografie verwendet werden. Teams die zweideutige, vulgäre oder geschmacklose Bewegungen,

Worte oder Musik benutzen, müssen mit Strafen, Punktabzug oder Disqualifikation rechnen. Strafen können nach Ermessen der CCA* Verantwortlichen vergeben werden. Im Falle von unvorhergesehenen Umständen behält sich CCA* vor, Teams für den Wettkampf zu disqualifizieren.

All facets of a performance/routine, including both choreography and music selection, should be appropriate and suitable for family viewing and listening. Vulgar or suggestive material is defined as any movement or choreography implying something improper or indecent, appearing offensive or sexual in content, and/or relaying lewd or profane gestures or implications. Inappropriate choreography, uniforms, makeup and/or music may affect the judges' overall impression and/or score of the routine. In the event of unforeseen circumstances CCA* reserves the right to disqualify teams from competition.

7. Gegenstände, die den Boden beschädigen könnten, sind verboten.
Props that could damage the floor are prohibited.
8. In der Kategorie Freestyle Pom müssen 50-100% der Routine Poms benutzt werden. Männliche Teammitglieder müssen in der Freestyle Pom Kategorie keine Poms benutzen.
Poms must be used 50-100% of the routine in the Freestyle Pom division. Male team members are not required to use poms.
9. Es ist nicht erlaubt, bereits in choreographierter Formation einzulaufen (z.B. mit Publikums-animierenden Cheers / Chants, einstudiertem Einmarschieren oder Stunts). Ein kurzer Teamhuddle vor dem Auftritt ist erlaubt, genauso wie Einlaufen mit Spirit (auch in geordneter Form).
Elaborate choreographed entrances will not be allowed. A short team huddle prior to performance is allowed. Spirited entrances are allowed; team should take no longer than 10 seconds to set for their routine.
10. Der Teamname wird mindestens zweimal aufgerufen. (Einmal vor dem Aufgang zur Auftrittsfläche und einmal vor dem Beginn der Performance). Teams, die ihren Auftritt verpasst haben, können nach Ermessen der CCA* Offiziellen am Ende ihrer Kategorie starten. Sollte die Kategorie beendet sein ist kein Start mehr möglich.
Teams will be called at least twice (once before the team enters the performance area and again before the routine begins). Teams who missed their performance time will only be allowed to perform at the discretion of a CCA* official. Teams will not be allowed to perform once their division/category has closed.
11. Bandagen, welche feste Schienen haben, müssen mit einem ärztlichen Attest im vorab bei der Jury genehmigt werden und müssen für die Routine abgepolstert werden. Bandagen oder Schienen dürfen während der Routine weder an, noch ausgezogen werden. Eine Teilnahme mit Gipsverbänden ist untersagt!
Bandages or braces with hard splints must be presented to the jury with a doctor's certificate and approved. They must also be appropriately covered with a padded material Bandages or braces may not be removed or put on during a performance. Participation with a hard cast is not allowed.

Clarification: The appropriately padded material must be such that it protects both the athlete and fellow athletes from injury.

Das Dance Level Grid und die allgemeinen Sicherheitsrichtlinien sind ein allgemeiner Überblick und schließen nicht alle möglichen Vorfälle ein. CCA* CentralCheerleadingAgency e.K. übernimmt keine Haftung, dass durch die Dance Levels Grid und die Dance General Safety Rules alle Verletzungen von Teilnehmern vermieden werden können. Bitte kontaktiert uns bei Regelwerksfragen unter rules@germancheeropen.de!

The Dance Level Rules and General Safety Guidelines do not cover each individual incident. CCA* CentralCheerleadingAgency e.K. does not assume liability that all injuries can be avoided or prevented by the D Level Rules and General Safety Guidelines. Please contact rules@germancheeropen.de for any rules clarifications!

JAZZ

TUMBLING

- A. Hip-over-Head Rotation mit Handunterstützung ist während des Haltens von Hilfsmitteln oder Kontakt zu einem Hilfsmittel nicht erlaubt.
Ausnahme: Vorwärts- und Rückwärtsrollen.
Hip over head rotation skills with hand support are not allowed while holding props in supporting hand(s).
Exception: Forward rolls and backward rolls
- B. Hip-over-Head Rotation ohne Handunterstützung ist nicht erlaubt.
Ausnahme: Front aerial und freie Räder
Hip over head rotation skills without hand support are not allowed.
Exception: Front aerial and aerial cartwheels
- C. Drops in den Liegestütz sind aus jeglichem Sprung erlaubt.
Landing in a push up position may involve any jump.
- D. Gleichzeitig ausgeführte Tumbling-Elemente über oder unter ein anderes Teammitglied dürfen Rotationen um die Querachsen von beiden Teammitgliedern nicht enthalten.
Simultaneous tumbling over and under another individual that includes hip over head rotation by both individuals is not allowed.
- E. Airborne Drops auf Knie, Oberschenkel, Rücken, Schultern, in den Sitz, auf die Vorderseite oder den Kopf sind verboten, sofern nicht zuerst auf Händen und Füßen gelandet wird.
Airborne drops landing on the knee, thigh, back, shoulder, seat, front or head are not allowed unless the individual first bears weight on the hand(s) or foot/feet.

LIFTS & PARTNERING

- A. Ein Supporting Individual muss nicht die gesamte Zeit Verbindung zur Auftrittfläche haben, wenn die Höhe des Elementes das Schulterlevel nicht übersteigt.
A supporting individual does not have to maintain contact with the performance surface provided the height of the skill does not exceed shoulder level.
- B. Ein Executing Individual darf den Kontakt zum Executing Individual lösen.
1. Das Executing Individual darf nach dem Kontaktabbruch keine invertierte Position durchlaufen.
 2. Das Executing Individual muss entweder von einem oder mehreren Supporting Individual(s) gefangen werden oder direkt auf die Auftrittfläche mit Hilfestellung landen.
 3. Das Executing Individual darf nicht in einer Prone Position gefangen werden.
- A single supporting individual may release provided all of the following:
1. The executing individual may not pass through an inverted position after the release.
 2. The executing individual must be either caught or supported to the performance surface by one or more supporting individuals.
 3. The executing individual may not be caught in a prone position.

C. Hip-over-Head Rotation des Executing Individuals ist erlaubt, wenn Kontakt zu einem Supporting Individual gehalten wird, bis das Executing Individual wieder auf die Auftrittfläche landet oder in eine aufrechte Position kommt.

Hip over head rotation of the executing individual is allowed provided a supporting individual maintains contact until the executing individual returns to the performance surface or returns to an upright position.

D. Vertikale Inversionen sind erlaubt.

1. Ein Supporting Individual muss die gesamte Zeit im direkten Kontakt mit dem Executing Individual stehen, bis das Executing Individual auf dem Boden abgesetzt wird oder wieder in eine aufrechte Position kommt.
2. Wenn die Schulter des Executing Individuals sich oberhalb des Schulterlevels befinden, wird ein weiterer Spotter benötigt, der kein Gewicht des Executing Individuals trägt.

Vertical inversions are allowed.

1. The supporting individual(s) must maintain contact until the executing individual returns to the performance surface or returns to an upright position.
2. When the height of the executing individual's shoulders exceed shoulder level there is at least one additional individual to spot who does not bear the weight of the executing individual.

E. Abgänge direct auf die Auftrittfläche ohne Hilfestellung:

1. Ein Executing Individual darf von/mit Hilfe eines Supporting Individuals springen, laufen oder sich abdrücken.
 - a. Am höchsten Punkt der Release muss sich wenigstens ein Körperteil des Executing Individuals auf oder unterhalb des Schulterlevels befinden.
 - b. Das Executing Individual darf keine Prone oder invertierte Position nach dem Kontaktabbruch durchlaufen.
2. Ein Supporting Individual darf ein Executing Individual werfen.
 - a. Am höchsten Punkt der Release muss sich wenigstens ein Körperteil des Executing Individuals auf oder unterhalb des Schulterlevels befinden.
 - b. Das Executing Individual darf eine Supine oder invertierte Position einnehmen, muss aber auf mindestens einen Fuß landen.
 - c. Das Executing Individual darf nach dem Kontaktabbruch eine invertierte Position nicht durchlaufen.

Unassisted dismounts to the performance surface:

1. An executing individual may jump, leap, step or push off of a supporting individual(s).
 - a. At least one part of the executing individual's body must be at or below shoulder level at the highest point of the released skill.
 - b. The executing individual may not pass through the Prone or inverted position after the release.
2. A supporting individual may toss an executing individual.
 - a. At least one part of the executing individual's body must be at or below shoulder level at the highest point of the released skill.
 - b. The executing individual may be Supine or inverted when released, but must land on their foot/feet.
 - c. The executing individual does not pass through an inverted position after release.

FREESTYLE POM

TUMBLING

- A. Hip-over-Head Rotation mit Handunterstützung ist während des Haltens von Poms nicht erlaubt.
Ausnahme: Vorwärts- und Rückwärtsrollen.
Hip over head rotation skills with hand support are not allowed while holding poms in supporting hand(s).
Exception: Forward rolls and backward rolls
- B. Hip-over-Head Rotation ohne Handunterstützung ist nicht erlaubt.
Ausnahme: Front Aerial und freie Räder
Hip over head rotation skills without hand support are not allowed.
Exception: Front aerial and aerial cartwheels
- C. Gleichzeitig ausgeführte Tumbling-Elemente über oder unter ein anderes Teammitglied dürfen Rotationen um die Querachsen von beiden Teammitgliedern nicht enthalten.
Simultaneous tumbling over and under another individual that includes hip over head rotation by both individuals is not allowed.
- D. Airborne Drops auf Knie, Oberschenkel, Rücken, Schultern, in den Sitz, auf die Vorderseite oder den Kopf sind verboten, sofern nicht zuerst auf Händen und Füßen gelandet wird.
Airborne drops landing on the knee, thigh, back, shoulder, seat, front or head are not allowed unless the individual first bears weight on the hand(s) or foot/feet.
- E. Drops in den Liegestütz sind aus einem Airborne Skill nicht erlaubt.
Landing in a push up position from any airborne skill is not allowed.

LIFTS & PARTNER SKILLS

- A. Ein Supporting Individual muss nicht die gesamte Zeit Verbidnugn zur Auftrittfläche haben, wenn die Höhe des Elementes das Schulterlevel nicht übersteigt.
A supporting individual does not have to maintain contact with the performance surface provided the height of the skill does not exceed shoulder level.
- B. Ein Executing Individual darf den Kontakt zum Executing Individual lösen.
1. Das Executing Individual darf nach dem Kontaktabbruch keine invertierte Position durchlaufen.
 2. Das Executing Individual muss entweder von einem oder mehreren Supporting Individual(s) gefangen werden oder direkt auf die Auftrittfläche mit Hilfestellung landen.
 3. Das Executing Individual darf nicht in einer Prone Position gefangen werden.
 4. Das Fangen oder die Hilfestellung ist während des Haltens von Poms nicht erlaubt.
- A single supporting individual may release contact with a single executing individual provided all the following:
1. The executing individual does not pass through the inverted position after the release.
 2. The executing individual must be either caught or supported to the performance surface by one or more supporting individuals.
 3. The executing individual may not be caught in a Prone position.
 4. No supporting individual may hold poms during the release or catch/assist.

C. Hip-over-Head Rotation des Executing Individual ist erlaubt, wenn Kontakt zu einem Supporting Individual gehalten wird, bis das Executing Individual wieder auf die Auftrittfläche landet oder in eine aufrechte Position kommt.

Hip over head rotation of the executing individual(s) is allowed provided a supporting individual maintains contact until the executing individual returns to the performance surface or is returning to the upright position.

D. Vertikale Inversionen sind erlaubt.

1. Ein Supporting Individual muss die gesamte Zeit im direkten Kontakt mit dem Executing Individual stehen, bis das Executing Individual auf dem Boden abgesetzt wird oder wieder in eine aufrechte Position kommt.
2. Wenn die Schulter des Executing Individuals sich oberhalb des Schulterlevels befinden, wird ein weiterer Spotter benötigt, der kein Gewicht des Executing Individuals trägt.

Vertical inversions are allowed.

1. The supporting individual must maintain contact until the executing individual returns to the performance surface or to an upright position.
2. When the height of the executing individual's shoulders exceed shoulder level there is at least one additional individual to spot who does not bear weight of the executing individual.

E. Abgänge direct auf die Auftrittfläche ohne Hilfestellung:

1. Ein Executing Individual darf von/mit Hilfe eines Supporting Individuals springen, laufen oder sich abdrücken.
 - a. Am höchsten Punkt der Release muss sich die Hüfte des Executing Individuals auf oder unterhalb des Schulterlevels befinden.
 - b. Das Executing Individual darf nach dem Kontaktabbruch keine Prone oder invertierte Position durchlaufen.
2. Ein Supporting Individual darf ein Executing Individual werfen.
 - a. Am höchsten Punkt der Release muss sich die Hüfte des Executing Individuals auf oder unterhalb des Schulterlevels befinden.
 - b. Das Executing Individual darf nach dem Kontaktabbruch in keiner Supine oder invertierten Position sein.
 - c. Das Executing Individual darf nach dem Kontaktabbruch keine Prone oder invertierte Position durchlaufen.

Unassisted dismounts to the performance surface:

1. An executing individual may jump, leap, step or push off of a supporting individual(s) provided all the following:
 - a. The highest point of the released skill may not elevate the executing individual's hips above shoulder level.
 - b. The executing individual may not pass through the Prone or inverted position after the release.
2. A supporting individual may toss an executing individual.
 - a. The highest point of the toss may not elevate the executing individual's hips above shoulder level.
 - b. The executing individual is not Supine or inverted when released.
 - c. The executing individual does not pass through a Prone or inverted position after release.

HIP HOP

TUMBLING

A. Invertierte Skills:

1. Nicht Airborne Skills sind erlaubt.
Beispiel: Kopfstand, Freezes, etc.
2. Airborne Skills mit Handunterstützung, die in einer senkrechten Inversion landen, sind erlaubt.

Inverted Skills:

1. Non airborne skills are allowed.
Example: Head stand, freezes, etc.
2. Airborne skills with hand support that land in a perpendicular inversion are allowed.

B. Tumbling Elemente mit Hip-over-Head Rotation:

1. Nicht Airborne Skills are allowed.
2. Airborne Skills mit Handunterstützung (z.B. Flick Flack) sind erlaubt, sind aber begrenzt auf maximal 2 aufeinander folgende Skills ohne Schritt oder Pause dazwischen.
Erläuterung: Beide Skills benötigen Handunterstützung.
3. Airborne Skills ohne Handunterstützung sind erlaubt, sind aber begrenzt auf maximal 1 Drehung um die Querachse und dürfen nicht in Verbindung mit einem Airborne Skill mit Hip-over-Head Rotation oder einem Airborne Skill ohne Handunterstützung ausgeführt werden.

Tumbling skills with hip over head rotation:

1. Non airborne skills are allowed.
2. Airborne skills with hand support (e.g. back handsprings) are allowed but are limited to two consecutive skills without step, pause or break in between.
Clarification: Both skills must have hand support.
3. Airborne skills without hand support are allowed and may involve no more than one twisting transition and may not connect to another skill that is airborne with hip over head rotation with or a skill without hand support.

C. Gleichzeitig ausgeführte Tumbling-Elemente über oder unter ein anderes Teammitglied dürfen Rotationen um die Querachsen von beiden Teammitgliedern nicht enthalten.

Simultaneous tumbling over or under another individual that includes hip over head rotation by both individuals is now allowed.

D. Airborne Drops auf Rücken, Schultern, in den Sitz sind erlaubt, wenn die Höhe des Elementes das Hüftelevel nicht übersteigt.

Erläuterung: Drops auf Knie, Oberschenkel, auf die Vorderseite oder den Kopf sind verboten.

Airborne drops to the shoulder, back, or seat are permitted provided the height of the airborne individual does not exceed hip level.

Clarification: Drops to the knee, thigh, front or head are not allowed.

E. Drops in den Liegestütz sind aus jeglichem Sprung erlaubt.

Landing in a push up position may involve any jump.

F. Hip-over-Head Rotation mit Handunterstützung ist während des Haltens von Hilfsmitteln nicht erlaubt.

Ausnahme: Vorwärts- und Rückwärtsrollen.

Hip over head rotation skills with hand support are not allowed while holding poms in supporting hand(s).

Exception: Forward rolls and backward rolls.

LIFTS & PARTNER SKILLS

A. Ein Supporting Individual muss nicht die gesamte Zeit Verbindung zur Auftrittfläche haben, wenn die Höhe des Elementes das Schulterlevel nicht übersteigt.

A supporting individual does not have to maintain contact with the performance surface provided the height of the skill does not exceed shoulder level.

B. Ein Supporting Individual darf den Kontakt zum Executing Individual lösen.

1. Das Executing Individual darf nach dem Kontaktabbruch keine invertierte Position durchlaufen.
2. Das Executing Individual muss entweder von einem oder mehreren Supporting Individual(s) gefangen werden oder direkt auf die Auftrittfläche mit Hilfestellung landen.
3. Das Executing Individual darf nicht in einer Prone Position gefangen werden.

A single supporting individual may release contact with a single executing individual.

1. *The executing individual may not pass through an inverted position after the release.*
2. *The executing individual must be either caught or supported to the performance surface by one or more supporting individuals*
3. *The executing individual may not be caught in a Prone position.*

C. Hip-over-Head Rotation des Executing Individuals ist erlaubt, wenn Kontakt zu einem Supporting Individual gehalten wird, bis das Executing Individual wieder auf die Auftrittfläche landet oder in eine aufrechte Position kommt.

Hip over head rotation of the executing individual is allowed provided a supporting individual maintains contact until the executing individual returns to the performance surface or to an upright position.

D. Vertikale Inversionen sind erlaubt.

1. Ein Supporting Individual muss die gesamte Zeit im direkten Kontakt mit dem Executing Individual stehen, bis das Executing Individual auf dem Boden abgesetzt wird oder wieder in eine aufrechte Position kommt.
2. Wenn die Schulter des Executing Individuals sich oberhalb des Schulterlevels befinden, wird ein weiterer Spotter benötigt, der kein Gewicht des Executing Individuals trägt.

Vertical inversions are allowed.

1. *The supporting individual(s) must maintain contact until the executing individual returns to the performance surface or returns to an upright position.*
2. *When the height of the executing individual's shoulders exceed shoulder level there must be at least one additional individual to spot who does not bear the weight of the executing individual.*

E. Abgänge direkt auf die Auftrittfläche ohne Hilfestellung :

1. Ein Executing Individual darf von/mit Hilfe eines Supporting Individuals springen, laufen oder sich abdrücken.
 - a. Am höchsten Punkt der Release muss sich mindestens ein Körperteil des Executing Individuals auf oder unterhalb des Schulterlevels befinden.
 - b. Das Executing Individual darf nach dem Kontaktabbruch keine invertierte Position durchlaufen.
2. Ein Supporting Individual darf ein Executing Individual werfen.
 - a. Am höchsten Punkt der Release muss sich mindestens ein Körperteil des Executing Individuals auf oder unterhalb des Schulterlevels befinden.

- b. Das Executing Individual darf eine Supine oder invertierte Position einnehmen, muss aber auf mindestens einen Fuß landen.
- c. Das Executing Individual darf nach dem Kontaktabbruch keine invertierte Position durchlaufen.

Unassisted dismounts to the performance surface:

1. An executing individual may jump, leap, step, or push off of a supporting individual(s).
 - a. At least one part of the executing individual's body must be at or below shoulder level at the highest point of the released skill.
 - b. The executing individual may not pass through the Prone or inverted position after the release.
2. A supporting individual may toss an executing individual if:
 - a. At least one part of the executing individual's body is at or below shoulder level at the highest point of the released skill.
 - b. The executing individual may be Supine or inverted when released but must land on their feet/foot.
 - c. The executing individual does not pass through an inverted position after release.

Aerial Cartwheel

Ein Tumbling Element, bei dem die Person seitwärts in aufrechter Position ohne Kontakt zum Boden rotiert und mit einem Fuß nach dem anderen landet.

An airborne tumbling skill which emulates a cartwheel, executed without placing hands on the ground.

Airborne Drops

Where the individual is free from the performance surface and returns to the performance surface

Airborne Skill

Ein Element, bei dem die Person keinen Kontakt mit dem Boden hat.

A skill in which the individual is free of contact with the performance surface

Executing Individual

Die Person, die einen Skill/Trick ausführt und dafür Unterstützung einer weiteren Person benötigt/erhält.

The individual who performs a skill and uses support from another individual(s) when partnering.

Hip Level

Die Höhe der Hüfte einer Person während sie auf dem Boden mit geraden Beinen steht.

The height of a standing individual's hips while standing upright with straight legs.

Hip Over Head Rotation

Eine Bewegung, bei der die Hüfte über den Kopf bewegt.

An action where an individual's hips rotate over the head in a tumbling skill.

Inversion

Wenn die Schultern einer Top unterhalb ihrer Hüfte sind und sich mindestens ein Fuß oberhalb der Hüfte befindet.

When the athlete's shoulders are below her/his waist and at least one foot is above her/his head. Arch-back dismounts to a cradle are not considered inverted.

Lift

Eine Bewegung, in der eine Person durch eine oder mehrere Personen, die auf der Auftrittfläche stehen bleiben, von der Auftrittfläche emporgehoben und wieder abgesetzt wird.

An action in which an individual is elevated from the performance surface by one or more individuals and set down.

Lifting Individual

Die Person, die die Elevated Individual während des Lifts hebt.

An individual, who is part of a lift and lifts the Elevated Individual as part of a Lift. The supporting individual may also be considered a lifting individual.

Partnering

Ein Element, in dem sich zwei Personen gegenseitig unterstützen. Partnering kann sowohl Supporting als auch Executing Skills beinhalten.

A skill in which two individuals use support from one another. Partnering can involve both Supporting and Executing skills.

Prone

Eine Position, bei der sich eine Person ausgestreckt horizontal zum Boden mit dem Gesicht nach unten befindet.

A position in which the back of the individuals' body is facing up, and the front of the individuals' body is facing the ground.

Release Move

Ein Element, in dem der Kontakt zwischen ausführender Person und unterstützender Person(en) gelöst wird und keine Verbindung zur Auftrittfläche besteht.

An action in which the Executing Individual becomes free of contact from Supporting Individual(s).

Shoulder Level

Die Höhe der Schulter einer Person während sie auf dem Boden mit geraden Beinen steht.

The height of a standing individual's shoulders while standing upright with straight legs.

Supporting Individual

Die Person, die während eines Tricks oder Partner Skills den Executing Dancer hält oder wirft und/oder Kontakt zu ihm hält.

An individual(s), who is part of a trick and bears the primary weight of a lifted individual. A Supporting Individual(s) holds or tosses and/or maintains contact with an Executing Individual as a part of a Trick or Partnering skill.

Supine

Eine Position, bei der sich eine Person ausgestreckt horizontal zum Boden mit dem Gesicht nach oben befindet.

A position in which the back of the individuals' body is facing the ground, and the front of the individuals' body is facing up.

Toss

Ein Trick mit Flugphase, bei dem Supporting Individual(s) eine Wurfbewegung ausführen, um Höhe für das Executing Individual zu kreieren. Das Executing Individual hat keinen Bodenkontakt.

A release move where Supporting Individual(s) execute a throwing motion to increase the height of the Executing Individual. Executing Individual is free from the performance surface when toss is initiated.

Tumbling

Tumbling sind akrobatische oder gymnastische Element, welche von einer Person mit oder ohne Kontakt zur Auftrittsfäche beginnen und enden müssen.

A collection of skills that emphasize acrobatic or gymnastic ability, are executed by an individual without contact, assistance or support of another individual(s) and begin and end on the performance surface.

Vertical Inversion

Ein Trick, bei dem die gehobene Person invertiert und von einer stützenden Person bei Stops/Stalls (Freezes) oder Bewegungswechsel getragen wird.

A position in which the Executing Individual is inverted and bears direct weight on the Supporting Individual by a stop, stall (freeze) or change in momentum.