

# **CCA\* 2018/19**

# **CHEER LEVEL RULES**

Deutsch / [English](#)

**Veranstalter / Host**

Deutscher Cheersport Verein e.V.

**Ausrichter / Producer**

CCA\* CentralCheerleadingAgency e.K.

Hans-Bunte-Str. 41 | 90431 Nürnberg | Germany

Tel. +49(0)9114777666 | Fax +49(0)9114777665

Dieses Regelwerk ist gültig für CCA\* Meisterschaften 2018/19 bis einschließlich Bayern Cheermasters 2019.  
This rulebook is valid for all CCA\* competitions in the 2018/19 season up to and including the Bayern Cheermasters 2019.

## GENERAL SAFETY RULES

Die Regeln gelten als Ergänzung zu den allgemeinen Cheer Level Richtlinien.

These rules are in addition to the Cheer Level 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. 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 level placement.

3. 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.

4. 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 Ersticken 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.

5. Die Athleten müssen immer auf einem geeigneten Boden trainieren und auftreten.

Athletes must always practice and perform on an appropriate surface.

6. Es müssen Schuhe mit weicher Sohle während der Routine getragen werden. Es sind keine Tanzschuhe oder Gymnastikschuhe erlaubt, die man aufrollen kann (z.B. Turnschlappchen).

Soft-soled shoes must be worn while competing. No dance shoes/boots and/or gymnastics slippers (or similar) allowed. Shoes must have a solid sole.

7. Jeglicher Schmuck, unter anderem Ohr, Nasen, Zungen, Bauchnabel- oder Gesichtsringe sowie Armreife, Ketten und Anstecker an Uniformen sind verboten. Jeglicher Schmuck (inkl. Haargummi am Handgelenk) muss entfernt und darf nicht übertaped werden. Personen mit Dermal Anchors (implantierte Piercings) dürfen nur nach Meldung bei der Jury antreten. **Diese Regel gilt für Aktive sowie externe Spotter auf der Matte.**

*Ausnahme: medizinische Anhängeschilder oder Armbänder*

*Erläuterung: Strasssteine auf Uniformen sind erlaubt. Strasssteine dürfen nicht auf die Haut aufgebracht werden.*

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 (incl. hair ties on wrists) must be removed and may not be taped over. Athletes with dermal anchors (implanted piercings) may only compete after registering with the jury. **This rule applies to athletes and external spotters alike.**

*Exception: medical ID tags/bracelets*

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

8. Jegliche Hilfsmittel, mit denen eine Person an Höhe gewinnen könnte, sind verboten.  
*Ausnahme: Spring Floor, falls vorhanden.*  
*Any height increasing apparatus used to propel an athlete is not allowed.*  
*Exception: spring floor, if available*
9. Flaggen, Banner, Schilder, Pom Pons und Megaphone sind die einzigen Hilfsmittel, die erlaubt sind. Hilfsmittel, die Stangen oder ähnliche Vorrichtungen enthalten, dürfen nicht in Verbindung mit Stunts oder Tumbling Elementen verwendet werden. Alle Hilfsmittel müssen auf sicherem Wege abgelegt werden. Jegliche Teile der Uniform, die absichtlich abgenommen werden, um einen visuellen Effekt zu erzielen, werden als Hilfsmittel angesehen.  
*Flags, banners, signs, pom pons, megaphones and pieces of cloth are the only props allowed. Props with poles or similar support apparatus may not be used in conjunction with any kind of stunt or tumbling. All props must be safely discarded out of harm's way. Any uniform piece purposefully removed from the body and used for visual effect will be considered a prop once it is removed from the body.*
10. In Bezug auf die Cheer Level Richtlinien beinhalten die Elemente, die in einem bestimmten Level erlaubt sind, alle Elemente eines niedrigeren Levels.  
*On the level grid, all skills allowed at a particular level encompass all skills allowed in the preceding level.*
11. Alle Positionen für benötigte Spotter müssen durch das eigene Team organisiert werden, es sind mehr Spotter erlaubt, als durch das Regelwerk vorgeschrieben. **Die Spotterpositionen müssen durch aktive Teammitglieder besetzt werden. Externe Spotter dürfen auch auf die Auftrittfläche, dürfen aber nicht aktiv am Programm teilnehmen. Externe Spotter sind dafür da in einer Gefahrensituation einzugreifen.** CCA\* stellt keine Spotter auf der Veranstaltung.  
*Each team must ensure they have all required spotters; you may use more spotters than required based on the cheer level rules. **All required spotters must be your own team members. External spotters are allowed on the performance floor, but cannot actively participate in the routine. External spotters are allowed to intervene to prevent dangerous situations (e.g. to prevent serious injury, etc.).** CCA\* does not provide spotters.*

Ein Spotter versteht sich als:

- Eine Person, deren Hauptaufgabe es ist, eine andere Person während der Ausübung eines Skills zu schützen.
- Spotter müssen im direkten Kontakt mit dem Boden sein.
- Spotter müssen den Skill, den sie spotten, die ganze Zeit aufmerksam beobachten.
- Spotter müssen in der richtigen Position sein, um Verletzungen vorzubeugen. Sie müssen allerdings nicht im direkten Kontakt mit einem Stunt sein.
- Spotter dürfen nicht so stehen, dass ihr Oberkörper unter einem Stunt ist.
- Ein Spotter darf die Handgelenke der Bases, die Fußgelenke oder andere Teile der Top berühren, muss aber nicht zwingend Kontakt mit dem Stunt haben. Spotter dürfen einen Stunt nicht mit beiden Händen unter der Sohle der Top unterstützen. Spotter dürfen eine Hand unter dem Fuß haben, solange sich die andere Hand entweder am hinteren Teil des Handgelenkes der Base oder an der Rückseite des Fußgelenkes der Top befindet.
- Alle Spotter müssen in richtiger Spotting-Technik ausgebildet sein.
- Spotter werden manchmal als Bases gezählt (z.B. bei Transitional Stunts).

*A spotter is:*

- A person whose primary responsibility is the protection of the head and shoulders area of a top person during the performance of a stunt/toss.*
- Spotters must be in direct contact with the performance surface.*
- Spotters must be attentive to the skill being spotted.*

- d. Spotters must be in the proper position to prevent injuries but do not have to be in direct contact with the stunt.
  - e. Spotters cannot stand so that their torso is under a stunt.
  - f. Spotters may grab the wrist(s) of the base(s), other parts of the base(s) arms, the top person(s) legs/ankles, or do not have to touch the stunt at all. The spotter may not have both hands under the sole of the top person's foot/feet or under the hands of the bases. The spotter may have one hand under the foot as long as the other hand is placed at either the back wrist of a base or at the back side of the ankle of the top person.
  - g. All spotters must be trained in proper spotting techniques.
  - h. Spotters may also be counted as a base in some cases (e.g. transitional stunts).
12. Direkte Landungen auf die Knie, in den Sitz, vorwärts und rückwärts, sowie Landungen in den Spagat aus einem Sprung, Stunt oder einer Inversion sind verboten, wenn die Hauptlast nicht zuvor durch mindestens einen Fuß oder eine Hand abgefangen wird. Shushinovas sind erlaubt.  
Drops including but not limited to knee, seat, front, back and split drops from a jump, stunt, or inverted position are not allowed unless the majority of the weight is first borne with at least one hand or foot. Shushinovas are allowed.
13. Alle Sportler müssen bei Beginn der Routine die Auftrittfläche mindestens mit einer Hand, einem Fuß oder einem Teil des Körpers (Haare zählen nicht als Körperteil) berühren.  
*Ausnahme: Der Sportler hat seine Füße in den Händen einer Base, die ihre Hände auf der Auftrittfläche hat.*  
Athletes must have at least one foot, hand or body part (other than hair) on the performance surface when the routine begins.  
*Exception: Athletes may have their feet in the hands of base(s) if the base(s) hands are resting on the performance surface.*
14. Bandagen, welche feste Schienen haben, müssen mit einem ärztlichen Attest 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. Sportler, die eine Bandage mit harten Schienen (z.B. Gips) oder einen Gehstiefel tragen, dürfen nicht in Stunts, Pyramiden, Tumbling oder Tosses involviert sein.  
*Erläuterung: Die Bandage/Schienen müssen so abgepolstert werden, dass kein Verletzungsrisiko entsteht.*  
Bandages or braces with hard splints must be presented to the jury with a doctor's certificate for approval. They must also be appropriately covered with padded material. Bandages or braces may not be removed or put on during a performance. Athletes wearing casts or walking boots are not allowed to participate in stunts, pyramids, tumbling or tosses.  
*Clarification: The appropriately padded material must be such that it protects both the athlete and fellow athletes from injury.*

Alle Regeln basieren auf dem USASF Regelwerk. Die Cheer Level Rules 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 Cheer Levels Rules und die Cheer General Safety Rules alle Verletzungen von Teilnehmern vermieden werden können. Für eine Erklärung der Schwierigkeiten und Elemente bitte das Glossar mit einbeziehen. Dieses findet man unter [www.germancheeropen.de](http://www.germancheeropen.de). Bitte kontaktiert uns bei Regelwerksfragen unter [rules@germancheeropen.de](mailto:rules@germancheeropen.de)!  
All rules are based off of the USASF guidelines. The Cheer 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 Cheer Level Rules and General Safety Guidelines. Please consult the Glossary for explanation of terms and skills. It can be found at [www.germancheeropen.de](http://www.germancheeropen.de). Please contact [rules@germancheeropen.de](mailto:rules@germancheeropen.de) for any rules clarifications!

## PUNKTABZÜGE UND DISQUALIFIKATIONEN FÜR CHEER KATEGORIEN CHEER PENALTIES AND DISQUALIFICATION FOR CHEER DIVISIONS

Die Trainer sind mit folgenden Punkten vertraut: Kategorien, Divisionen, Leveln, allgemeine Routine- und Sicherheitsbestimmungen. Bitte beachtet hierzu auch die Anlagen! Alle Fragen bzgl. des Regelwerkes können gerne an CCA\* unter Einhaltung folgender Vorgaben gestellt werden:

Coaches/directors are required to read and be familiar with rules, regulations, divisions and levels. Any questions concerning guidelines or specific stunts, pyramids, dance lifts or clarification are welcome and must include:

1. Alle Fragen müssen in schriftlicher Form per eMail gestellt werden. Telefonische Auskünfte werden nicht erteilt und sind nicht verbindlich, gleiches gilt für Anfragen über Cheerforum / Facebook etc.  
All questions must be in written form and sent to the email address below. No phone calls or questions in forums or through social media will be accepted.
2. Alle Fragen müssen unter Angabe der Division/Kategorie/Level gestellt werden.  
All questions must include the division and level.
3. Teams können ihre Fragen auch anhand von Filmausschnitten auf DVD oder als Link (Youtube etc.) stellen - bitte auch hier Division/Kategorie/Level angeben.  
Teams may also mail in a DVD or send a link (Youtube etc.) for approval. Division and level must be provided.

Bitte kontaktiert uns, wenn ihr Fragen habt. Als Trainer/Vorstand/Betreuer liegt es in eurer Verantwortung, die Regeln der CCA\* regelmäßig neu durchzusehen und auf Änderungen zu prüfen. Die Sicherheits- und Programmrichtlinien müssen euch vertraut sein und Anwendung finden.

Please contact us if you have any questions. As a coach/director/coordinator it is your responsibility to review CCA\* Rules for each event. You must be knowledgeable of and adhere to the CCA\* Safety and Routine Guidelines.

Für alle Fragen:

Questions should be submitted to:

[rules@germancheeropen.de](mailto:rules@germancheeropen.de)

CCA\* wird alle Fragen schriftlich **innerhalb von drei Arbeitstagen** beantworten. Anfragen können bis 7 Tage vor dem Event per Email an [rules@germancheeropen.de](mailto:rules@germancheeropen.de) gestellt werden. Für alle Fragen die nach diesem Termin gestellt werden, übernehmen wir keine Garantie für eine Beantwortung.

CCA\* will address all inquiries in writing. Please allow **up to 3 business days** for a response. Questions should be submitted no later than 7 days prior to the event. A response cannot be guaranteed for any questions received after this time.

### Änderungen des Regelwerks / Changes to Rules

Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte beachtet immer die aktuelle Version des Regelwerkes auf der Homepage.

Rules are subject to change. Please refer only to the current version of the rulebook on the homepage.

### Abzüge bei Regelverstößen / Penalty Deductions

Im Falle von Regelverstößen werden die folgenden Punktabzüge von der Gesamtsumme abgezogen, nachdem der Normalisierungsfaktor angewandt wurde:

*Summe der Bewertungen von allen 3 Judges / maximale Punktzahl x 100 = Bewertung – Abzüge = Endwert*

Deductions for any rule or safety violations are applied after the judges' scores have been combined:

*Sum of all three judges / max. possible points x 100 = Score – Penalties = Final Score*

Im Falle von *Building Bobbles* ist ein Abzug von 0,5 Punkten anzuwenden. Beispiele hierfür sind:

*Building Bobbles will result in a deduction of 0.5 points. Examples are:*

- Stunts, Pyramiden, die fast droppen, aber gerettet werden  
*Stunts, pyramid that almost fall, but are saved*
- Knie oder Hand einer Base oder Füße eines Flyers berührt den Boden beim Cradle oder Abgang  
*Knees or hands of a base or flyer's feet touches the floor during a cradle or dismount*
- Grobe Balance Checks  
*Severe balance checks*
- Nicht vollständig gedrehte Twisting Cradles (auf dem Bauch landen etc.)  
*Blatantly incomplete twisting cradles (landing on stomach etc.)*

Im Falle von *Athlete Bobbles* ist ein Abzug von 0,25 Punkten anzuwenden. Beispiele hierfür sind:

*Athlete Bobbles will result in a deduction of 0.25 points. Examples are:*

- Hand, Knie berührt den Boden beim Tumbling oder Jumps  
*Hand or knees touch floor in tumbling or jumps*
- Nicht vollendete Tumbling-Elemente mit Drehungen um die Längsachse  
*Blatantly incomplete tumbling twist(s)*

Im Falle von *Building Falls (Drops)* ist ein Abzug von 1,0 Punkten anzuwenden. Beispiele hierfür sind:

*Building Falls (Drops) will result in a deduction of 1.0 points. Examples are:*

- Das frühzeitige Cradlen oder Abbauen eines Stunts oder einer Pyramide (nicht Timing-Problem)  
*Cradling, dismounts or bringing down a stunt or pyramid early (not timing issues)*
- Base fällt auf dem Boden beim Cradle oder Abgang  
*Base falling to the floor during cradle or dismount*

Im Falle von *Athlete Falls* ist ein Abzug von 0,5 Punkten anzuwenden. Beispiele hierfür sind:

*Athlete Falls will result in a deduction of 0.50 points. Examples are:*

- Mehrere Körperteile berühren den Boden beim Tumbling oder Jumps  
*Multiple body parts touch the floor in tumbling or jumps*
- Drops auf dem Boden bei einzelnen Skills (Tumbling, Jumps etc.)  
*Drops to the floor during individual skills (tumbling, jumps etc.)*

Im Falle von *Major Building Falls* ist ein Abzug von 1,5 Punkten anzuwenden. Beispiele hierfür sind:

*Major Building Falls will result in a deduction of 1.5 points. Examples are:*

- Drops aus einem Stunt, einer Pyramide oder einem Toss direkt auf den Boden (Top oder mehrere Bases fallen auf den Boden)  
*Falls from individual stunt, pyramid or tosses to the ground (top person lands on ground or multiple bases land on ground)*

### **Routine Guideline Violation**

Im Falle einer Zeitüberschreitung sind folgende Abzüge anzuwenden:

*Teams/individuals that exceed their max allotted time limit will be subject to the following deduction:*

- 0,5 Punkte bei 1-5 Sekunden  
*1-5 seconds over time will result in a 0.5 deduction*
- 1,0 Punkte bei 6-10 Sekunden  
*6-10 seconds over time will result in a 1.0 deduction*
- 2,0 Punkte bei 11+ Sekunden  
*11 or more seconds over time will result in a 2.0 deduction*

## Safety Violations

Für jeglichen Schmuck, der nicht entfernt wurde, erfolgt ein Abzug von 1,0 pro Person. Im Falle von illegalen Elementen (Stunts, Tumbling, Tosses, Pyramiden, Hilfsmittel etc.) ist ein Abzug von 2,5 Punkten pro Sequenz anzuwenden, indem ein illegales Element gezeigt wird. Das gezeigte illegale Element fließt nicht in die Bewertung ein.

There will be a 1 point deduction for each person wearing any type of jewelry on the performance surface. Violations of General Safety Guidelines and any skills performed out of level will be issued a 2.5 deduction. The illegal skill will not be included in the score/judging process.

## Spotter Violations

Im Falle eines fehlenden Spotters ist ein Abzug von 2,5 Punkten pro Vorfall anzuwenden. **Sollte ein externer Spotter einen Stunt, eine Pyramide oder einen Toss fangen oder sichern müssen, ist ein Abzug von 2,0 Punkten pro Vorfall anzuwenden.**

Missing spotters will result in a 2.5 point deduction. **There is a 2.0 point deduction for each instance an external spotter must catch or secure a stunt, pyramide or toss.**

## Sportliches Verhalten, Strafen und Rechtsweg / Sportsmanship

Alle Teilnehmer sind verpflichtet, sich nach allen Regeln des sportlichen Verhaltens vor, während und nach der Meisterschaft zu verhalten. Der Trainer sowie Vereinsoffizielle sind dafür verantwortlich, dass sich Teilnehmer, Trainer, Eltern sowie mit dem Team in Verbindung stehende Personen nach sportlichen Maßstäben verhalten und den Sport positiv repräsentieren. Von allen Teilnehmer wird während der Meisterschaft strenge Selbstbeherrschung und Achtung vor der Jury, vor den Gegnern und Zuschauern verlangt.

All participants agree to conduct themselves in a manner displaying good sportsmanship throughout the competition with positive presentation upon entry and exit from the performance surface as well as throughout the routine. The coach/coordinator of each team is responsible for seeing that team members, coaches, parents and other persons affiliated with the team conduct themselves accordingly through the entire event. Strict self-control and respect of the jury, opponents and spectators is required of all participants.

Streng verboten sind daher:

The following is strictly prohibited:

1. Tätlichkeiten oder Beleidigungen gegenüber der Jury, Offiziellen, Teilnehmern oder Zuschauern  
Actions or insults towards the jury, officials, other teams/participants or spectators
2. Kritisieren der Anordnungen und Entscheidungen der Jury  
Criticizing of the orders and decisions of the jury
3. Einsatz eines nicht angemeldeten Cheerleaders  
Use of non-registered participants
4. Verstoß gegen Anti-Doping-Verordnung  
Infringement of anti-doping regulations
5. Verstoß gegen Altersbestimmungen  
Infringement of age groups/rules

Beim unsportlichen Verhalten kann es zum Punktabzug von 2,0 Punkten pro betroffener Person oder auch zur Disqualifizierung führen.

Unsportsmanlike conduct can result in a penalty of 2.0 points per person or disqualification.



## LEVEL 1

### GENERAL TUMBLING

- A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden.  
*Ausnahme: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition weiterspringen. Der Übergang zu einem Stunt in Bauchlage (Prone Position) mit halber Drehung um die Längsachse ist erlaubt.*  
*All tumbling must originate from and land on the performance surface.*  
*Exception: Tumbler may (without hip-over-head rotation) rebound from his/her feet into a stunt transition. Rebounding to a prone position (1/2 twist to stomach) in a stunt is allowed.*
- B. Jegliche Tumbling Elemente über oder unter einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten.  
*Ausnahme: Eine Person darf über eine andere hüpfen/springen.*  
*Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed.*  
*Clarification: An individual may jump over another individual.*
- C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel sind Tumbling Elemente verboten.  
*Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.*
- D. Flugrollen sind nicht erlaubt.  
*Dive rolls are not allowed.*

### STANDING TUMBLING / RUNNING TUMBLING

- A. Während der Ausführung von Tumbling Elementen muss ständiger Kontakt zum Boden mit mindestens einer Hand bestehen.  
*Ausnahmen: Radwenden und Räder, bei denen sich die Person kurzzeitig vom Boden löst, indem sie sich mit den Händen vom Boden abdrückt (block cartwheels oder Radwenden) sind erlaubt.*  
*Skills must involve physical contact with the performance surface through the support of at least one hand.*  
*Exception: Block cartwheels and round offs are also allowed.*
- B. Vorwärts- und Rückwärtsrollen, Bogengänge vorwärts und rückwärts, sowie Handstände sind erlaubt.  
*Forward and backward rolls, front and back walkovers and handstands are allowed.*
- C. Räder und Radwenden sind erlaubt.  
*Cartwheels and round offs are allowed.*
- D. Handstandüberschläge, egal ob vor- oder rückwärts (Flick Flack) sind nicht erlaubt.  
*Front and back handsprings are not allowed.*

### STUNTS

- A. Ein Spotter (siehe Glossar) ist für alle Stunts auf Prep Level und darüber notwendig.  
*Ausnahme: Shoulder Sit und Straddle Sits. Suspended Splits, Flatbacks und Extended V-Sit zählen als Prep Level Stunts, weil die Top sich in keiner aufrechten Position befindet.*  
*Erläuterung 1: Die mittlere Base im Extended V-Sit wird als Spotter angesehen, solange sie sich in einer Position befindet, in der sie in der Lage ist, Kopf und Schultern der Top zu schützen.*  
*Erläuterung 2: Wenn die Bases in die Hocke oder auf die Knie gehen oder die allgemeine Höhe des Stunts verringern, die Top jedoch trotzdem auf Extended Level halten, wird dieser Stunt als Extended bewertet und wäre somit illegal – egal auf welcher Höhe der Spotter positioniert wurde.*  
*A spotter (see glossary) is required for all stunts at prep level and above.*  
*Exception: Shoulder Sit and Straddle Sits. Suspended Splits, Flatbacks and Extended V-Sit are examples of prep level stunts because the top person is not in an upright position.*  
*Clarification 1: The center base in an extended v-sit (Straddle Sit) may be considered a spotter as long as they are in a position to protect the head and shoulders of the top person.*

*Clarification 2: If the primary bases squat, go to their knees or drop the overall height of the stunt and hold the top person with extended arms, this skill would be considered extended level and therefore illegal, regardless of the back spot's positioning.*

## B. Stunt Levels

1. Einbeinige Stunts sind nur unterhalb des Prep Levels der Bases erlaubt.

*Ausnahme: Einbeinige Stunts sind auf Prep Level erlaubt, wenn die Top von zumindest einer Person, die auf dem Boden steht und weder Base noch Spotter ist, durch Hand-Arm-Verbindung festgehalten (braced) wird.*

*Single leg stunts are only allowed below prep level.*

*Exception: Prep level single leg stunts are allowed if the top person is connected by hand-arm-connection to someone standing on the performance surface who is not a base or spotter.*

2. Extended Stunts sind nicht erlaubt und dürfen diese Position nicht durchlaufen.

*Erläuterung: Wenn es für den Safety Judge offensichtlich ist, dass die Stunt Group absichtlich versucht, einen Vorteil dadurch zu erlangen, eine Extended Position zu durchlaufen, so ist dies eine Verletzung dieser Regel. Die Top Person über die Köpfe der Bases zu heben wäre illegal. Ausnahmen siehe Stunts, Punkt A.*

*Extended Stunts are not allowed and may not be held or pass through an extended position.*

*Clarification: If it is obvious for the safety judge that the intent of the stunt group is to gain a competitive advantage by passing through an extended position, then it is a violation of this rule. Taking the top person above the head of the bases would be illegal. For exceptions see Stunts, letter A.*

- ## C. Aufgänge und Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind bis zu einer ¼ Drehung der Top erlaubt.

*Ausnahme 1: Der Übergang aus Tumbling (Rebound) zu einem Stunt in Bauchlage (½ Drehung) ist erlaubt.*

*Ausnahme 2: ½ Wrap Around Stunts sind im Level 1 erlaubt.*

*Ausnahme 3: Bis zu einer ½ Drehung um die Längsachse ist ohne einen zusätzlichen Spotter erlaubt, wenn die Top auf dem Boden beginnt und endet und an der Hüfte unterstützt wird.*

*Erläuterung: eine ¼ Drehung um die Längsachse der Top kombiniert mit einer zusätzlichen Drehung der Bases wäre illegal, wenn beides zeitgleich ausgeführt wird und die gesamte Rotation dabei ¼ Drehung überschreitet. Für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge wird die Hüfte der Top verwendet. Die Bases dürfen die Rotation eines Stunts weiterführen, nachdem der Stunt einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung zeigt.*

*Twisting mounts and transitions are allowed up to a ¼ twisting rotation by the top person.*

*Exception 1: Rebounding to a prone position (½ twist to stomach) in a stunt is allowed.*

*Exception 2: ½ Wrap around stunts are legal in level 1.*

*Exception 3: Up to ½ twist without an additional spotter is allowed if the top person starts and ends on the performance surface and is supported at the waist.*

*Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds ¼ rotations. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop then they may continue to walk the stunt in additional rotation.*

- ## D. Während der Ausführung von Transitions muss zumindest eine Base ständigen Kontakt zum Flyer haben.

*During transitions, at least one base must remain in contact with the top person.*

- ## E. Drehungen um die Querachse sowohl frei als auch gehalten bei Aufgängen und Transitions sind verboten.

*Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.*

- ## F. Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter einen anderen einzelnen Stunt, eine andere Pyramide oder eine Person bewegen.

*Beispiel: Shoulder Sit läuft unter einem Prep hindurch = verboten.*

*Erläuterung: Dies betrifft die Bewegung des Oberkörpers einer Person über oder unter dem Oberkörper einer anderen Person.*

*Ausnahme: Eine Person darf über eine andere hüpfen/springen.*

*No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual.*

*Example: A shoulder sit walking under a prep is illegal.*

*Clarification: This pertains only to an athlete's torso moving over or under the torso of another person.*

*Exception: An individual may jump over another individual.*

G. Single Based Split Catches sind verboten.

*Single Based Split Catches are not allowed.*

H. Echte Double Awesomes, die von einer Base gehalten werden, sind verboten.

*True single based Double Awesomes are not allowed.*

I. Level 1 Release Moves

1. Es sind keine anderen Release Moves erlaubt, als die unter Level 1 *Abgänge* aufgeführten.

*Ausnahme: Tic Tocs dürfen gezeigt werden, wenn Kontakt mit mindestens einer Base bestehen bleibt (gehaltene Tic Tocs).*

*No release moves are allowed other than those allowed at Level 1 in Dismounts.*

*Exception: Tic tocs are allowed if at least one base remains in contact with the top person (connected tic toc).*

2. Release Moves dürfen nicht in der Bauchlage (Prone Position) oder einer invertierten Position landen.

*Release moves may not land in a prone or inverted position.*

3. Release Moves müssen wieder von den ursprünglichen Bases gefangen werden.

*Release moves must return to original bases.*

4. Helikopters sind nicht erlaubt.

*Helicopters are not allowed.*

5. Einzelne Barrel/Log Rolls sind verboten.

*Single log/barrel rolls are not allowed.*

6. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.

*Release moves may not intentionally travel.*

7. Release Moves dürfen nicht über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel gehen.

*Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.*

J. Level 1 Stunts – Inversion

1. Inversionen sind nicht erlaubt.

*Erläuterung: Bei allen Inversionen muss Kontakt mit der Auftrittfläche bestehen.*

*Beispiel: gehaltener Handstand ist kein Stunt, ist aber eine erlaubte Inversion..*

*Inversions are not allowed.*

*Clarification: All inverted athletes must maintain contact with the performance surface.*

*Example: A supported handstand is not considered a stunt but is a legal inversion.*

K. Während sich eine Base in einer zurückgelehnten oder invertierten Position befindet darf sie kein Gewicht einer Top halten.

*Erläuterung: eine auf dem Boden stehende Person ist KEINE Top.*

*Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position.*

*Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.*

## PYRAMIDEN

A. Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für *Stunts* und *Abgänge* des Level 1 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von "2 High" erlaubt.

*Pyramids must follow Level 1 Stunts and Dismounts rules and are allowed up to 2 high.*

B. Tops müssen direkt von den Bases gehalten werden.

*Erläuterung 1: Es sind keine Pyramiden mit Middlelayern erlaubt.*

*Erläuterung 2: Jedes Mal wenn die Top während einer Pyramiden-Transition von den Bases losgelassen wird, muss die Top entweder in einem Cradle oder direkt auf der Auftrittfläche landen. Es müssen die Regeln für Level 1 Dismounts eingehalten werden.*

*Ausnahme: siehe Level 1 Stunt Release Moves.*

*Top person(s) must receive primary contact from a base.*

*Clarification 1: No pyramids allowed where second layer persons are used.*

*Clarification 2: The top person must either be cradled or land on the performance area, if released by the bases and must follow Level 1 Dismount rules.*

*Exception: see Level 1 Release Moves*

C. Zweibeinige Extended Stunts:

*Two leg extended stunts:*

1. müssen von mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter durch Hand-/Armkontakt (braced) festgehalten werden.

*Erläuterung: Extended Level Stunts dürfen keinen anderen Extended Stunt unterstützen oder von einem anderen Extended Level Stunt gestützt werden.*

*Must be braced by at least one person at prep level or below with hand-arm connection only.*

*Clarification: Extended stunts may not brace or be braced by other extended stunts.*

2. Dieser Kontakt muss bereits vor Ausführung des Extended Level Stunts bestehen und auf Prep Level oder darunter hergestellt werden.

*The connection must be made at or below prep level prior to initiating the extended level stunt.*

D. Einbeinige Stunts im Prep Level:

*Single leg prep level stunts:*

1. müssen von mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter durch Hand-Armkontakt (braced) festgehalten werden.

*Must be braced by at least one person at prep level or below with hand-arm connection only.*

2. Dieser Kontakt muss bereits vor Ausführung des einbeinigen Stunts bestehen und auf Prep Level oder darunter hergestellt werden.

*The connection must be made at or below prep level prior to initiating the extended level stunt.*

3. Die Kontakt gebende Person (Bracer) muss selbst beide Füße in den Händen ihrer Base haben, wenn sie sich auf Prep Level befindet.

*Ausnahme: Shoulder Sit, Flatback, Straddle oder Shoulderstand.*

*Prep level bracers must have both feet in bases' hands.*

*Exception: Should sit, flat back, straddle or shoulder stand.*

E. Level 1 Pyramiden – Inversionen

1. Inversionen müssen die Richtlinien für Level 1 *Stunt Inversion* erfüllen.

*Inversions must follow Level 1 Stunt Inversions rules.*

F. Level 1 Pyramiden – Release Moves

1. Release Moves müssen die Richtlinien für Level 1 *Stunt Release Moves* erfüllen.

*Release moves must follow Level 1 Stunt Release Moves rules.*

DISMOUNTS

*Erläuterung: Bewegungen zählen nur als Abgang wenn diese in einer Cradle Position gefangen werden oder direkt auf der Auftrittfläche landen.*

*Note: Movements are only considered dismounts if released to a cradle or released and assisted to the performance surface.*

- A. Cradles von Single Base Stunts benötigen einen Spotter, welcher den Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.

*Cradles from single based stunts must have a separate spotter to protect the head and shoulder area through the cradle.*

- B. Cradles von Stunts mit mehreren Bases benötigen zwei Fänger und einen separaten Spotter, welcher den Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.

*Erläuterung: Sponge, Load In oder Squish Cradles zählen als Tosse und sind verboten. Siehe Level 1 Tosses.*

*Cradles from multi-based stunts must have two catchers and a separate spotter to protect the head and shoulder area through the cradle.*

*Clarification: Sponge, load in, squish cradles are considered tosses and are not allowed. See Level 1 Tosses.*

- C. Abgänge direkt auf den Boden von Stunts oder Pyramiden auf Prep Level oder darüber müssen durch eine der ursprünglichen Bases unterstützt werden.

Dismounts to the performance surface from stunts and pyramids at or above prep level must be assisted by an original base.

- D. Es sind nur gerade Pop Downs und einfache Cradles mit max. ¼ Drehung aus allen Stunts auf Prep Level oder darunter erlaubt.  
*Only straight pop downs and straight ride cradles (including ¼ turns) are allowed from all stunts at prep level or below.*
- E. Es sind keine Cradles von Stunts über Prep Level in Pyramiden erlaubt.  
*Erläuterung: Transitions sind erlaubt. Extended Stunts müssen auf Prep Level gebracht werden, bevor ein Abgang initiiert werden kann.*  
*No dismounts are allowed from stunts above prep level in pyramids.*  
*Clarification: Transitions are allowed. An extended stunt must be brought down to prep level before it can be dismounted.*
- F. Drehungen um die Querachse, sowohl frei als auch gehalten, sind nicht erlaubt.  
*No free flipping or assisted flipping dismounts allowed.*
- G. Tension Drops/ Rolls sind verboten.  
*Tension drops/rolls of any kind are not allowed.*

### TOSSES

- A. Tosses sind verboten.  
*Erläuterung: Dies inkludiert Sponge, Load In oder Squish Cradles.*  
*No tosses allowed.*  
*Clarification: This includes Sponge (also known as Load In or Squish) tosses.*

## LEVEL 2

### GENERAL TUMBLING

- A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden  
*Ausnahme: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition weiterspringen.*  
*All tumbling must originate from and land on the performance surface.*  
*Exception: Tumbler may (without hip-over-head rotation) rebound from his/her feet into a stunt transition.*
- B. Jegliche Tumbling Elemente über oder unter einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten.  
*Ausnahme: eine Person darf über eine andere Person hüpfen/springen.*  
*Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed.*  
*Clarification: An individual may jump over another individual.*
- C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel sind Tumbling Elemente verboten.  
*Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.*
- D. Flugrollen sind erlaubt.  
*Dive rolls are allowed.*
1. Flugrollen sind nicht erlaubt, wenn sie in einer geachteten Körperhaltung durchgeführt werden.  
*Dive rolls performed in a swan/arched position are not allowed.*
  2. Flugrollen, die eine Drehung um die Längsachse beinhalten, sind nicht erlaubt.  
*Dive rolls that involve twisting are not allowed.*

### STANDING TUMBLING

- A. Salti und Aerials sind verboten.  
*Flips and aerials are not allowed.*
- B. Mehrere aufeinander folgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts (Flick Flack) sind erlaubt.  
*Erläuterung: Bogengang mit anschließendem Flick Flack ist erlaubt.*  
*Series front and back handsprings are allowed.*  
*Clarification: Walkover back handspring is allowed.*
- C. Es sind keine Sprünge in Kombination mit einem Handstandüberschlag vorwärts oder rückwärts erlaubt.  
*Beispiel: Toe Touch-Flick Flacks und Flick Flack-Toe Touch sind nicht erlaubt.*  
*Jump skills in immediate connection with handspring(s) are not allowed.*  
*Example: Toe touch handspring(s) and handspring(s) toe touch are illegal.*
- D. Jegliche Drehungen um die Längsachse sind verboten, während die Person sich in der Luft befindet.  
*Ausnahme: Radwende.*  
*No twisting while airborne.*  
*Exception: Round offs are allowed.*

### RUNNING TUMBLING

- A. Salti und Aerials sind verboten.  
*Flips and aerials are not allowed.*
- B. Mehrere aufeinander folgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts (Flick Flack) sind erlaubt.  
*Erläuterung: Bogengang mit anschließendem Flick Flack ist erlaubt.*  
*Series front and back handsprings are allowed.*  
*Example: Walkover back handspring is allowed.*
- C. Jegliche Drehungen um die Längsachse sind verboten, während die Person sich in der Luft befindet.  
*Ausnahme: Radwende.*  
*No twisting while airborne.*  
*Exception: Round offs are allowed.*

### STUNTS

- A. Ein Spotter (siehe Glossar) ist für alle Extended Stunts notwendig.

- A spotter (see glossary) is required for all extended stunts.
- B. Einbeinige Stunts dürfen nicht in einer extended Position gehalten werden oder diese durchlaufen.  
*Erläuterung 1: Wenn es für den Safety Judge offensichtlich ist, dass die Stunt Group absichtlich versucht einen wettbewerblichen Vorteil dadurch zu erlangen, eine extended Position zu durchlaufen, so ist dies eine Verletzung dieser Regel. Die Top Person über die Köpfe der Bases zu heben wäre illegal.*  
*Erläuterung 2: Wenn die Bases in die Hocke, auf die Knie gehen oder die allgemeine Höhe des Stunts verringern, während sie ihre Arme dennoch durchgestreckt haben, würde dieser Stunt als „extended“ gelten und wäre somit illegal – egal auf welcher Höhe der Backspot positioniert wurde.*  
 Single leg stunts may not be held or pass through an extended position.  
*Clarification 1: If it is obvious for the safety judge that the intent of the stunt group is to gain a competitive advantage by passing through an extended position, then it is a violation of this rule. Taking the top person above the head of the bases would be illegal.*  
*Clarification 2: If the primary bases squat, go to their knees or drop the overall height of the stunt while extended their arms, this skill would be considered extended and therefore illegal, regardless of the back spot's positioning.*
- C. Aufgänge & Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind von oder zu Prep Level bis zu 1 Drehung der Top erlaubt. Aufgänge & Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind von oder zu Extended Stunts bis zu ½ Drehung der Top erlaubt.  
*Beispiel: Full Up in einen Extended Stunt ist verboten. Eine halbe Drehung um die Längsachse der Top mit zusätzlicher halber Drehung der Bases in einen Extended Stunt wäre illegal, wenn dies zeitgleich erfolgen würde und die gesamte Rotation dabei ½ Drehung überschreitet.*  
 Twisting mounts and transitions are allowed up to one twisting rotation by the top person and must land at and originate from prep level or below. Twisting mounts and transitions to and from an extended position may not exceed a ½ twisting rotation by the top person.  
*Clarification: No full ups to an extended position. A ½ twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set to extended level, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds a ½ rotation.*
- D. Freie Drehungen der Top um die Querachse bei Aufgängen und Transitions sind verboten.  
 Free flipping stunts and transitions are not allowed.
- E. Stunts, Pyramiden und Personen dürfen sich nicht über oder unter einem anderen einzelnen Stunt, Pyramide oder Person bewegen.  
*Erläuterung: Dies betrifft die Bewegung des Oberkörpers einer Person über oder unter dem Oberkörper einer anderen Person.*  
*Ausnahme: Leap Frog. Eine Person darf über eine andere hüpfen/springen.*  
 No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual.  
*Clarification: This pertains to an athlete's torso moving over or under the torso of another athlete.*  
*Exception: Leap frogs. An individual may jump over another individual.*
- F. Single Based Split Catches sind verboten.  
 Single Based Split Catches are not allowed.
- G. Echte Double Awesomes, die von einer Base gehalten werden, sind verboten.  
 True Single based Double Awesomes are not allowed.
- H. Level 2 Release Moves
1. Release Moves sind auf Prep Level oder darunter erlaubt.  
 Release moves are allowed at prep level and below.
  2. Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. Release Moves von einer invertierten in eine nicht-invertierten Position sind nicht erlaubt.  
*Erläuterung: Landungen in Bauch- oder Rückenlage müssen sichtbar in einer nicht invertierten Position stoppen und gehalten werden, bevor jegliche Inversion zum Boden ausgeführt wird.*  
 Release moves may not land in an inverted position. Release Moves from an inverted to a non-inverted position are not allowed.  
*Clarification: Release moves caught with the top on their back or stomach must be caught in a non-inverted position before any inversion to the performance surface is initiated.*

3. Release Moves müssen wieder von den ursprünglichen Bases gefangen werden.  
*Release moves must return to original bases.*
  4. Helikopters sind nicht erlaubt.  
*Helicopters are not allowed.*
  5. Log / Barrel Rolls mit einfacher Drehung um die Längsachse sind erlaubt, solange sie in einer Cradle Position beginnen und enden.  
*Erläuterung: Log / Barrel Rolls müssen von den ursprünglichen Bases gefangen werden und dürfen kein anderes Element, als die Drehung um die Längsachse enthalten (z.B.: kein Kick Full Twist).*  
*A single full twisting log/barrel roll is allowed as long as it starts and ends in a cradle position.*  
*Clarification: Log/barrel roll may not include any other skill other than the twist (e.g. no kick full twists).*
  6. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.  
*Release moves may not intentionally travel.*
  7. Release Moves dürfen nicht über, unter oder durch einen anderen Stunt, eine Pyramide, Personen oder Hilfsmittel gehen.  
*Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.*
- I. Level 2 Inversions
1. Invertierte Positionen über Prep Level sind verboten.  
*Erläuterung: Der Übergang von einer Ground Level invertierten in eine nicht-invertierte Position sowie von einer nicht-invertierten in eine invertierte Position ist erlaubt.*  
*Inverted stunts are not allowed above prep level.*  
*Clarification: Transitions from a ground level inverted position to a non-inverted position and from a non-inverted position to an inverted position are allowed.*
  2. Eine Inversion mit Abwärtsbewegung ist nur im Prep Level und darunter erlaubt und muss von mindestens drei Bases, die den Kopf-Schulter-Bereich der Top absichern, unterstützt werden. Die Top Person muss ständigen Kontakt mit den ursprünglichen Bases haben.  
*Erläuterung: Inversionen mit Abwärtsbewegung dürfen nicht in einer invertierten Position landen oder gefangen werden.*  
*Ausnahme: Eine „Pancake“ oder „Taucher“ aus einem zweibeinigen Stunt, der im Prep Level oder darunter beginnt, darf das Prep Level überschreiten.*  
*Downward inversions are only allowed at prep level and below and must be assisted by at least three bases positioned at the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area. Top person must maintain contact with an original base.*  
*Clarification: Downward inversions may not land in an inverted position.*  
*Exception: A pancake style downward inversion may pass through prep level if performed from a two legged stunt and begins at prep level or below.*
- J. Während sich eine Base in einer zurückgelehnten oder invertierten Position befindet, darf sie kein Gewicht einer Top halten  
*Erläuterung: eine auf dem Boden stehende Person ist KEINE Top.*  
*Bases may not support the weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position.*  
*Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.*

## PYRAMIDEN

- A. Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für *Stunts* und *Abgänge* des Level 2 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von "2 High" erlaubt.  
*Pyramids must follow Level 2 Stunts and Dismounts rules and are allowed up to 2 high.*
- B. Tops müssen direkt von den Bases gehalten werden.  
*Erläuterung: Es sind keine Pyramiden mit Middlelayern erlaubt.*  
*Top persons must receive primary support from a base.*  
*Clarification: No pyramids allowed where a second layer person is used.*
- C. Einbeinige Extended Stunts  
*Extended single leg stunts:*



1. müssen von mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter (braced) durch Hand-/Arm- oder Fußkontakt gehalten werden.  
*Erläuterung: Einbeinige Extended Stunts dürfen nicht von einem anderen Extended Stunt gestützt werden oder diesen stützen.*  
*Must be braced by at least one person at prep level or below with hand-arm or hand-foot contact.*  
*Clarification: May not brace or be braced by any other extended stunt.*
  2. Dieser Kontakt muss bereits vor Ausführung des einbeinigen Stunts bestehen und auf Prep Level oder darunter hergestellt werden.  
*The connection must be made at or below prep level prior to initiating the extended single leg stunt.*
  3. Die Kontakt gebende Person muss selbst beide Füße in den Händen ihrer Bases haben, wenn sie sich auf Prep Level befindet.  
*Ausnahme: Shoulder Sit, Flat Back, Straddle, Shoulder Stand.*  
*Prep level bracers must have both feet in bases' hands.*  
*Exception: Shoulder sit, flat back, straddle or shoulder stand.*
- D. Level 2 Pyramiden – Release Moves
1. Release Moves müssen die Richtlinien für Level 2 *Stunt Release Moves* erfüllen.  
*Ausnahme: Tic Tocs dürfen auch im Extended Level gezeigt werden, wenn Kontakt mit mindestens einer Base und einem Bracer auf Prep Level oder darunter bestehen bleibt (gehaltene Tic Tocs).*  
*Release moves must follow Level 2 Stunt Release Moves rules.*  
*Exception: Tic tocs are allowed at extended level if top person remains in contact with at least one base and one person at prep level or below (connected tic tocs).*
- E. Level 2 Pyramiden – Inversionen
1. Inversionen müssen die Richtlinien für Level 2 *Stunt Inversionen* erfüllen.  
*Ausnahme: Siehe Level 2 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen.*  
*Inversions must follow Level 2 Stunt Inversions rules.*  
*Exception: See Level 2 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen.*
- F. Level 2 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen
1. Pyramiden Transitions dürfen gehaltene Inversionen ohne Kontakt zu den Bases enthalten (inklusive gehaltener Salti), wenn Kontakt mit mindestens 2 Personen (Bracer) auf Prep Level oder darunter gehalten wird. Dieser Kontakt muss während der gesamten Transition bestehen bleiben.  
*Erläuterung: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.*  
*Pyramid transitions may involve braced inversions (including braced flips) while released from the bases if contact is maintained with at least 2 persons at prep level or below. Contact must be maintained through the entire transition.*  
*Clarification: Contact must be made with a base on the performance surface BEFORE contact with the bracer(s) is lost.*
  2. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen maximal 1 ¼ Drehungen um die Querachse und keine Drehung um die Längsachse enthalten.  
*Braced inversions (including braced flips) are allowed up to 1-¼ flipping and 0 twisting rotations.*
  3. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) müssen in einer durchgehenden Bewegung durchgeführt werden.  
*Braced inversions (including braced flips) must be in continuous movement.*
  4. Alle gehaltenen Inversionen (inklusive gehaltener Salti) müssen von mindestens 3 Fängern gefangen werden.  
*All braced inversions (including braced flips) must be caught by at least 3 catchers.*
    - a) die Fänger dürfen ihre Position nicht mehr verändern  
*All 3 catchers must be stationary.*
    - b) die Fänger müssen während der gesamten Transition Sichtkontakt zur Top behalten  
*All 3 catchers must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition.*
    - c) die Fänger dürfen ab Initiierung der Transition in kein anderes Element involviert sein.

The 3 catchers may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated.

5. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen sich nicht abwärts bewegen während sie in der invertierten Position sind.

Braced inversions (including braced flips) may not travel downward while inverted.

## DISMOUNTS

*Erläuterung: Bewegungen zählen nur als Abgang wenn diese in einer Cradle Position gefangen werden oder direkt auf der Auftrittsfäche landen.*

*Note: Movements are only considered dismounts if released to a cradle or released and assisted to the performance surface.*

- A. Cradles von Single Base Stunts benötigen einen Spotter, welcher den Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.  
Cradles from single based stunts must have a separate spotter to protect the head and shoulder area through the cradle.
- B. Cradles von Stunts mit mehreren Bases benötigen zwei Fänger und einen separaten Spotter, welcher Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.  
Cradles from multi-based stunts must have two catchers and a separate spotter to protect the head and shoulder area through the cradle.
- C. Abgänge direkt auf den Boden von Stunts oder Pyramiden auf Prep Level oder darüber müssen durch eine der ursprünglichen Bases unterstützt werden.  
Dismounts to the performance surface from stunts and pyramids at or above prep level must be assisted by an original base.
- D. Es sind nur gerade Pop Downs und einfache Cradles sowie 1-¼ Drehungen um die Längsachse aus allen Stunts auf Prep Level und darunter erlaubt. Aus allen Stunts über Prep Level sind nur gerade Pop Downs und einfache Cradles (inkl. ¼ Drehung nach vorne) erlaubt.  
Only straight pop downs, straight ride cradles and cradles up to 1-¼ twisting rotations are allowed from all stunts at prep level and below. Only straight pop downs and straight ride cradles (incl. ¼ turns) are allowed from stunts above prep level.
- E. Freie Drehungen um die Querachse sind nicht erlaubt. Gehaltene Drehungen um die Querachse sind bis zu 1 Drehung um die Querachse und 1 Drehung um die Längsachse erlaubt.  
No free flipping dismounts allowed. Assisted flipping dismounts are allowed up to 1 twisting and 1 flipping rotation.
- F. Tension Drops/ Rolls sind verboten.  
Tension drops/rolls are not allowed.

## TOSSES

- A. Tosses dürfen mit bis zu 4 Bases geworfen werden, wobei eine Base hinter der Top positioniert sein muss, um der Top in den Toss helfen zu können.  
Tosses are allowed up to a total of 4 tossing bases. One base must be behind the top person during the toss and may assist the top person into the toss.
- B. Tosses müssen vom Boden aus geworfen und in einem Cradle von mindestens 3 Bases gefangen werden. Eine Base muss am Kopf-Schulter-Bereich der Top positioniert sein. Die Bases dürfen während des Tosses ihren Platz nicht tauschen (d.h. auch keine absichtlichen Platzwechsel).  
Tosses must be performed with all bases having their feet on the performance surface. Top person must be caught in a cradle position. Bases must remain stationary during the toss.
- C. Stunts, Pyramiden, aber auch einzelne Athleten und Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss fortbewegen bzw. hindurchbewegt werden. Ein Toss darf nicht über, unter oder durch Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.  
No stunt, pyramid, individual or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under or through stunts, pyramids, individuals or props.

- D. Es sind nur einfache, gerade Tosses (Pencil) erlaubt.  
*Erläuterung: Tosses in eine invertierte Position mit Drehung um die Querachse, aber auch wandernde Tosses sind nicht erlaubt.*  
*Only straight ride tosses are allowed.*  
*Clarification: Flipping, twisting, inverted or traveling tosses are not allowed.*
- E. Während des geraden Tosses darf die Top ihre Armposition verändern, z.B. Salutieren oder eine Kusshand zuwerfen. Der restliche Körper muss allerdings in gerader Position und die Beine geschlossen bleiben.  
*During the straight ride, the top person may use different arm variations such as (but not limited to) a salute or blowing a kiss, but must keep the legs and body in a straight ride position.*
- F. Tosses, die nicht von den Original Bases gefangen werden (Flyover), sind verboten.  
*Tosses must return to original bases.*  
*Clarification: Flyover tosses are not allowed.*

## LEVEL 3

### GENERAL TUMBLING

- A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden  
*Ausnahme: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition weiterspringen.*  
*All tumbling must originate from and land on the performance surface.*  
*Exception: Tumbler may (without hip-over-head rotation) rebound from his/her feet into a stunt transition.*
- B. Jegliche Tumbling Elemente über oder unter einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten.  
*Ausnahme: eine Person darf über eine andere Person hüpfen/springen.*  
*Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed.*  
*Clarification: An individual may jump over another individual.*
- C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel, sind Tumbling Elemente verboten.  
*Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.*
- D. Flugrollen sind erlaubt.  
*Dive rolls are allowed.*
1. Flugrollen sind nicht erlaubt, wenn sie in einer geachteten Körperhaltung durchgeführt werden.  
*Dive rolls performed in a swan/arched position are not allowed.*
  2. Flugrollen, die eine Drehung um die Längsachse beinhalten, sind nicht erlaubt.  
*Dive rolls that involve twisting are not allowed.*

### STANDING TUMBLING

- A. Salts sind nicht erlaubt.  
*Flips are not allowed.*
- B. Mehrere aufeinander folgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts, sind erlaubt.  
*Series front and back handsprings are allowed.*
- C. Jegliche Drehungen um die Längsachse sind verboten, während die Person sich in der Luft befindet.  
*Ausnahme: Radwende.*  
*No twisting while airborne.*  
*Exception: Round offs are allowed.*

### RUNNING TUMBLING

- A. Salts:  
*Flips:*
1. Salts dürfen nur in der gehockten Variante und nur aus der Radwende oder in einer Radwende-Flickflack-Kombination ausgeführt werden.  
*Ausnahme: freie Räder sowie Vorwärtssalto mit Anlauf und ¼ Front Flip sind erlaubt.*  
*Beispiele für Elemente, die verboten sind: X-Out, Layout, Layout Step Out, Whip, Temposalto, usw.*  
*Flips may ONLY be performed in the tuck position from a round off or round off back handspring(s) entry.*  
*Exception: Aerial cartwheels, running front tucks and ¼ flips are allowed prior to the flip.*  
*Example of illegal skills: X-outs, layouts, layout step outs, whips, aerial walkovers, arabians etc.*
  2. Weitere, nicht freihändige Turnelemente vor der Radwende oder der Radwende-Flickflack-Kombination sind erlaubt.  
*Beispiel: Schritzüberschlag – Radwende – Flickflack – Salto.*  
*Other skills with hand support prior to the round off or round off back handspring are allowed.*  
*Example: Front handsprings and front walkovers through to round off or round off back handspring are allowed.*
  3. Die Kombination Rad – gehockter Salto oder Rad-Flickflack-Salto ist nicht erlaubt.  
*Cartwheel tucked flips and/or cartwheel back handspring tucks are not allowed.*
- B. Tumblingelemente nach einem gehockten Salto oder freien Rad sind nicht erlaubt.  
*Ausnahme: Vorwärts- und Rückwärtsrollen sind nach dem Salto erlaubt. Allerdings ist nach der Rolle kein weiteres Tumbling Element erlaubt.*

*Erläuterung: Wenn auf die Vorwärts- oder Rückwärtsrolle weiteres Tumbling gezeigt werden möchte, muss zumindest ein Anlaufschritt genommen werden, um die beiden Passes voneinander zu trennen.*

*No tumbling is allowed after a flip or an aerial cartwheel.*

*Exception: A forward or backward roll is allowed after a tuck flip; however, no tumbling is allowed after the roll.*

*Clarification: In any tumbling followed a forward or backward roll or forward or backward flip, at least one step into the next tumbling skill must be included to separate the two passes.*

- C. Jegliche Drehungen um die Längsachse sind verboten, während die Person sich in der Luft befindet.

*Ausnahme: Radwende.*

*No twisting while airborne.*

*Exception: Round offs and aerial cartwheels are allowed.*

## STUNTS

- A. Ein Spotter (siehe Glossar) ist für alle Extended Stunts notwendig.

*A spotter (see glossary) is required for all extended stunts.*

- B. Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.

*Single leg extended stunts are allowed.*

- C. Aufgänge und Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind bis zu 1 Drehung der Top erlaubt.

*Erläuterung: eine ganze Drehung um die Längsachse der Top kombiniert mit einer zusätzlichen Drehung der Bases wäre illegal, wenn beides zeitgleich ausgeführt wird und die gesamte Rotation dabei eine Drehung überschreitet. Für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge wird die Hüfte der Top verwendet. Die Bases dürfen die Rotation eines Stunts weiterführen, nachdem der Stunt einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung zeigt.*

*Twisting mounts and transitions are allowed up to one twisting rotation by the top person.*

*Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds 1 rotation. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop, they may continue to walk the stunt in additional rotation.*

- D. Freie Drehungen der Top um die Querachse bei Aufgängen und Transitions sind verboten.

*Free flipping mounts and transitions are not allowed.*

- E. Stunts, Pyramiden, aber auch einzelne Athleten dürfen sich nicht über, oder unter einem anderen einzelnen Stunt, Pyramide oder anderen Athleten bewegen.

*Erläuterung: Dies betrifft die Bewegung des Oberkörpers einer Person über oder unter dem Oberkörper einer anderen Person.*

*Ausnahme: Leap Frog. Eine Person darf über eine andere hüpfen/springen.*

*No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual.*

*Clarification: This pertains to an athlete's torso moving over or under the torso of another athlete.*

*Exception: An individual may jump over another individual.*

- F. Single Based Split Catches sind verboten.

*Single based split catches are not allowed.*

- G. Single Based Double Awesomes benötigen je einen Spotter pro Top.

*Single based double awesomes require a separate spotter for each top person.*

- H. Level 3 Release Moves

1. Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 50cm über der Höhe von Extended Arm Level sein.

*Erläuterung: Wenn der Release Move höher als 50cm über Extended Arm Level geht, wird der als Toss angesehen und muss die Regeln für Level 3 Tosses erfüllen. Der höchste Punkt des Release Moves zwischen der Hüfte zu den ausgestreckten Armen der Bases wird genommen, um die Höhe festzustellen.*

*Release moves are allowed but must not exceed more than 50cm above extended arm level.*

*Clarification: If the release move exceeds more than 50cm above extended arm level, it will be considered a toss and must follow the appropriate Toss rules. At the highest point of the release, the distance from the hips to the extended arms of the bases will be used to determine the height of the release.*

2. Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. Release Moves von einer invertierten in eine nicht-invertierte Position sind nicht erlaubt.  
*Erläuterung: Landungen in Bauch- oder Rückenlage müssen sichtbar in einer nicht invertierten Position stoppen und gehalten werden, bevor jegliche Inversion zum Boden ausgeführt wird.*  
Release moves may not land in an inverted position. Release moves from an inverted to non-inverted position are not allowed.  
*Clarification: Release moves caught with the top on their back or stomach must be caught in a non-inverted position before any inversion to the performance surface may be initiated.*
  3. Release Moves müssen wieder von den ursprünglichen Bases gefangen werden.  
Release moves must return to the original bases.
  4. Helikopter sind nicht erlaubt.  
Helicopters are not allowed.
  5. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.  
Release moves may not intentionally travel.
  6. Release Moves dürfen nicht über, unter oder durch einen anderen Stunt, eine Pyramide, Personen oder Hilfsmittel gehen.  
Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.
- I. Level 3 Stunts - Inversionen
1. Invertierte Positionen über Prep Level sind erlaubt.  
Inverted stunts are allowed above prep level.
  2. Eine Inversion mit Abwärtsbewegung ist im Prep Level und darüber erlaubt und muss von mindestens drei Bases, die den Kopf-Schulter-Bereich der Top absichern unterstützt werden. Die Top Person muss ständigen Kontakt mit den ursprünglichen Bases haben.  
*Erläuterung: Inversionen mit Abwärtsbewegung dürfen nicht in einer invertierten Position landen oder gefangen werden.*  
*Ausnahme: bei Inversionen mit Abwärtsbewegung die eine seitliche Drehung beinhalten (z.B. Rad Transitions oder Abgänge) darf die Originalbase den Kontakt unterbrechen wenn es nötig ist.*  
Downward inversions are allowed at prep level and below and must be assisted by at least two bases. Downward inversions must maintain contact with an original base.  
*Clarification: Downward inversions may not land in an inverted position.*  
*Exception: In side rotating downward inversions, the original base may lose contact with the top person when it becomes necessary (e.g. cartwheel ups).*
- J. Während sich eine Base in einer zurückgelehnten oder invertierten Position befindet, darf sie kein Gewicht einer Top halten  
*Erläuterung: eine auf dem Boden stehende Person ist KEINE Top.*  
Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position.  
*Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.*

## PYRAMIDEN

- A. Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für *Stunts* und *Dismounts* des Level 3 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von "2 High" erlaubt.  
Pyramids must follow Level 3 *Stunts* and *Dismounts* rules and are allowed up to 2 high.
- B. Tops müssen direkt von Bases gehalten werden.  
*Erläuterung: es sind keine Pyramiden mit Middlelayern erlaubt.*  
Top persons must receive primary support from a base.  
*Clarification: No pyramids allowed where second layer persons are used.*
- C. Level 3 Pyramiden – Release Moves
  1. Die Tops dürfen die Höhe „2 High“ überschreiten, wenn sie im direkten Arm-zu-Arm Kontakt mit mindestens einer Person (Bracer) auf Prep Level oder darunter stehen.  
*Erläuterung: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.*

A top person may pass above 2 high while in direct hand-to-hand contact with at least one person at prep level or below.

*Clarification: Contact must be made with a base on the performance surface BEFORE contact with the bracer is lost.*

2. Die Bases dürfen während dieser Release Transition nicht wechseln.

*Bases must remain stationary.*

3. Diese Transitions müssen von mindestens 2 Fängern gefangen werden.

*Release moves must be caught by at least 2 catchers.*

- a) Die Fänger dürfen ihre Position nicht wechseln.

*Both catchers must be stationary.*

- b) Die Fänger müssen während der ganzen Transition Sichtkontakt mit der Top behalten.

*Both catchers must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition.*

#### D. Level 3 Pyramiden – Inversionen

1. Inversionen müssen die Richtlinien für Level 3 *Stunt Inversionen* erfüllen.

*Inversions must follow Level 3 Stunt Inversions rules.*

#### E. Level 3 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen

1. Pyramiden Transitions dürfen gehaltene Inversionen ohne Kontakt zu den Bases enthalten (inklusive gehaltener Salti), wenn Kontakt mit mindestens zwei Personen (Bracer) auf Prep Level oder darunter gehalten wird. Dieser Kontakt muss während der gesamten Transition bestehen bleiben.

*Erläuterung: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.*

*Pyramid transitions may involve braced inversions (including braced flips) while released from the bases if contact is maintained with at least 2 persons at prep level or below. Contact must be maintained throughout entire transition.*

*Clarification: Contact must be made with a base on the performing surface BEFORE contact with the bracer(s) is lost.*

2. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen maximal 1-¼ Drehungen um die Querachse und 1 Drehung um die Längsachse enthalten.

*Braced inversions (including braced flips) are allowed up to 1-¼ flipping and 1 twisting rotations.*

3. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) müssen in einer durchgehenden Bewegung durchgeführt werden.

*Braced inversions (including braced flips) must be in continuous movement.*

4. Alle gehaltenen Inversionen (inklusive gehaltener Salti) müssen von mindestens 3 Fängern gefangen werden.

*All braced inversions (including braced flips) must be caught by at least 3 catchers.*

- a) die Fänger dürfen ihre Position nicht mehr verändern.

*All 3 catchers must be stationary.*

- b) die Fänger müssen während der gesamten Transition Sichtkontakt zur Top behalten

*All 3 catchers must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition.*

- c) die Fänger dürfen ab Initiierung der Transition in kein anderes Element involviert sein.

*The 3 catchers may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated.*

5. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen sich nicht abwärts bewegen während sie in der invertierten Position sind.

*Braced inversions (including braced flips) may not travel downward while inverted.*

#### DISMOUNTS

*Erläuterung: Bewegungen zählen nur als Abgang wenn diese in einer Cradle Position gefangen werden oder direkt auf der Auftrittfläche landen.*

*Note: Movements are only considered dismounts if released to a cradle or released and assisted to the performance surface.*

- A. Cradles von Single Based Stunts benötigen einen Spotter, welcher den Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.  
Cradles from single based stunts must have a separate spotter with at least one hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
- B. Cradles von Stunts mit mehreren Bases benötigen mindestens zwei Fänger und einen separaten Spotter, welcher den Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.  
Cradles from multi-based stunts must have two catchers and a separate spotter to protect the head and shoulder area through the cradle.
- C. Abgänge direkt auf den Boden von Stunts oder Pyramiden auf Prep Level und darüber müssen durch eine der ursprünglichen Bases unterstützt werden.  
Dismounts to the performance surface from stunts and pyramids at or above prep level must be assisted by an original base.
- D. Aus jeglichen einbeinigen Stunts sind nur gerade Pop Downs, einfache Cradle sowie 1-¼ Drehungen um die Längsachse erlaubt.  
Only straight pop downs, straight ride cradles and cradles up to 1-¼ twisting rotations are allowed from any single leg stunt.
- E. Aus zweibeinigen Stunts sind Abgänge mit bis zu 2-¼ Drehungen um die Längsachse und keinem weiteren Skill erlaubt. Aus zweibeinigen Stunts ohne Drehung um die Längsachse sind Abgänge mit maximal einem Trick (z.B. Toe-Touch) erlaubt.  
Up to 2-¼ twisting rotations and no additional skill(s) are allowed from any two legged stunt. Up to 1 trick allowed during a dismount from any two legged stunt with no twisting rotations.
- F. Freie Drehungen um die Querachse sind nicht erlaubt.  
No free flipping dismounts allowed.
- G. Tension Drops/Rollen sind nicht erlaubt.  
Tension drops/rolls are not allowed.
- H. Bei Cradles von Single Base Double Cupies / Awesomes, muss jede Top von mindestens zwei Personen gecradled werden. Fänger und Bases müssen an ihrem Platz stehen, sobald der Cradle initiiert ist.  
When cradling single based Double Awesomes/Cupies, 2 catchers must catch each top person. Catchers and bases must be stationary prior to the initiation of the dismount.

## TOSSES

- A. Tosses dürfen mit bis zu 4 Bases geworfen werden, wobei eine Base hinter der Top positioniert sein muss, um der Top in den Toss helfen zu können.  
Tosses are allowed up to a total of 4 tossing bases. One base must be behind the top person during the toss and may assist the top person into the toss.
- B. Tosses müssen vom Boden aus geworfen und in einem Cradle von mindestens 3 Bases gefangen werden. Eine Base muss am Kopf-Schulter-Bereich der Top positioniert sein. Die Bases dürfen während des Tosses ihren Platz nicht tauschen (d.h. auch keine absichtlichen Platzwechsel)  
*Ausnahme: bei einem Kick-Full ist eine ½ Drehung der Bases erlaubt.*  
Tosses must be performed with all bases having their feet on the performing surface. Top person must be caught in a cradle position by at least 3 original bases one of which is positioned at the head and shoulder area of the top person. Bases must remain stationary during the toss.  
*Example: no intentionally traveling tosses*
- C. Stunts, Pyramiden, aber auch einzelne Athleten und Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss befinden. Ein Toss darf nicht über, unter oder durch Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.  
No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.
- D. Es ist bis zu 1 Trick während eines Tosses erlaubt. Die Top darf bis zu 1-½ Drehungen um die Längsachse durchführen.  
*Erläuterung: Tosses in eine invertierte Position oder mit Drehung um die Querachse, aber auch wandernde Tosses sind nicht erlaubt.*



*Beispiel: Toe Touch, einfacher Twist, Pretty Girl wären erlaubt; Switch Kick, Kick Twist, Double Toe Touch wären verboten.*

*Ausnahme: Splash/Ball X ist erlaubt.*

Up to 1 trick allowed during a toss. Twisting tosses may not exceed 1-½ twisting rotations.

*Clarification: Flipping, inverted or traveling tosses are not allowed.*

*Example: Toe touch, twist, pretty girl would be legal; switch kick, kick twist, double toe touch would be illegal.*

*Exception: Splash/Ball X is allowed.*

- E. Tosses, die nicht von den Original Bases gefangen werden (Flyover), sind verboten.

Tosses must return to original bases.

*Clarification: Flyover tosses are not allowed.*

## LEVEL 4

### GENERAL TUMBLING

- A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden  
*Ausnahme: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition weiterspringen.*  
*All tumbling must originate from and land on the performance surface.*  
*Exception: Tumbler may (without hip-over-head rotation) rebound from his/her feet into a stunt transition.*
- B. Jegliche Tumbling Elemente über oder unter einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten.  
*Ausnahme: eine Person darf über eine andere Person hüpfen/springen.*  
*Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed.*  
*Clarification: An individual may jump over another individual.*
- C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel, sind Tumbling Elemente verboten.  
*Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.*
- D. Flugrollen sind erlaubt.  
*Dive rolls are allowed.*
1. Flugrollen sind nicht erlaubt, wenn sie in einer geachteten Körperhaltung durchgeführt werden.  
*Dive rolls performed in a swan/arched position are not allowed.*
  2. Flugrollen, die eine Drehung um die Längsachse beinhalten, sind nicht erlaubt.  
*Dive rolls that involve twisting are not allowed.*

### STANDING TUMBLING

- A. Salti aus dem Stand sowie Salti mit vorhergehendem Flick Flack sind erlaubt.  
*Standing flips and flips from a back handspring entry are allowed.*
- B. Es sind sämtliche Turnelemente mit maximal einer Drehung um die Querachse und keiner Drehung um die Längsachse erlaubt.  
*Ausnahme: freies Rad, Onodi.*  
*Skills are allowed up to 1 flipping and 0 twisting rotations.*  
*Exception: Aerial cartwheels and Onodis are allowed.*
- C. Salto-Salto Kombinationen sind nicht erlaubt (z.B. Salto-Salto, Salto-Vorwärtssalto etc.)  
*Consecutive flip-flip combinations are not allowed.*
- D. Sprünge sind nicht in unmittelbarer Kombination mit einem Salto aus dem Stand erlaubt.  
*Beispiel: Toe Touch – Salto, Salto-Toe Touch, Pike-Vorwärtssalto.*  
*Erläuterung: Toe Touch – Flick Flack – Salto ist erlaubt, da der Salto nicht direkt auf den Sprung folgt.*  
*Jump skills are not allowed in immediate combination with a standing flip.*  
*Example: Toe touch back tucks, back tuck toe touches, pike jump front flips are not allowed.*  
*Clarification: Toe touch back handspring back tucks are allowed because the flip skill is not connected immediately after the jump skill.*

### RUNNING TUMBLING

- A. Es sind sämtliche Turnelemente mit maximal einer Drehung um die Querachse und einer halben Drehung um die Längsachse erlaubt.  
*Beispiel: X-Out, Temposalto, Layout, Arabian*  
*Skills are allowed 1 flipping and ½ twisting rotations.*  
*Example: X-out, whip, layout, arabian.*

### STUNTS

- A. Ein Spotter (siehe Glossar) ist für alle Extended Stunts notwendig.  
*A spotter (see glossary) is required for all extended stunts.*
- B. Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.  
*Single leg extended stunts are allowed.*
- C. Aufgänge und Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind bis zu 1-½ Drehung der Top erlaubt.

*Erläuterung: eine 1-½ Drehung der Top mit einer zusätzlichen Drehung der Bases wäre illegal, wenn diese zeitgleich ausgeführt werden und dabei die gesamte Rotation 1-½ Drehungen überschreitet. Für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge wird die Hüfte der Top verwendet. Die Bases dürfen die Rotation eines Stunts weiterführen, nachdem der Stunt einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung zeigt.*

*Twisting mounts and transitions are allowed up to 1-½ twisting rotations by the top person.*

*Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds 1-½ rotations. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop, they may continue to walk the stunt in additional rotation.*

- D. Freie Drehungen der Top um die Querachse bei Aufgängen und Transitions sind verboten.

*Free flipping mounts and transitions are not allowed.*

- E. Stunts, Pyramiden und Personen dürfen sich nicht über oder unter einem anderen, separaten Stunt, Pyramide oder Person bewegen.

*Ausnahme: Eine Person darf über eine andere hüpfen/springen. Eine Person läuft unter einem Stunt hindurch oder ein Stunt läuft über eine Person.*

*No stunt, pyramid, or individual may move over or under another, separate stunt, pyramid or individual.*

*Exception: An individual may jump over another individual. An individual may move under a stunt, or a stunt may move over an individual.*

- F. Single Based Split Catches sind verboten.

*Single based split catches are not allowed.*

- G. Single Based Double Awesomes benötigen je einen Spotter pro Top.

*Single based double awesomes require a separate spotter for each top person.*

- H. Level 4 Release Moves

1. Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 50cm über der Höhe von Extended Arm Level sein.

*Erläuterung: Wenn der Release Move höher als 50cm über Extended Arm Level geht, wird der als Toss angesehen und muss die Regeln für Level 4 Tosses erfüllen. Der höchste Punkt des Release Moves zwischen der Hüfte zu den ausgestreckten Armen der Bases wird genommen, um die Höhe festzustellen. Wenn diese Entfernung größer als die Beinlänge der Top ist, wird das Element als Toss oder Dismount angesehen und muss den entsprechenden Regeln für Tosses oder Dismounts folgen.*

*Beispiel: High to High TicTocs sind erlaubt.*

*Release moves are allowed but must not exceed more than 50cm above extended arm level.*

*Clarification: If the release move exceeds more than 50 centimeters above extended arm level, it will be considered a toss, and must follow the appropriate "Toss" rules. At the highest point of the release, the distance from the hips to the extended arms of the bases will be used to determine the height of the release. If that distance is greater than the length of the top person's legs, it will be considered a toss or dismount and must follow the appropriate "Toss" or "Dismount" rules.*

*Example: High to High TicTocs are allowed.*

2. Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. Release Moves von einer invertierten in eine nicht invertierte Position dürfen nicht um die Längsachse drehen und benötigen einen Spotter. Release Moves von einer invertierten in eine nicht invertierte Position dürfen nicht aus dem Extended Level beginnen.

*Erläuterung: Landungen in Bauch- oder Rückenlage müssen sichtbar in einer nicht invertierten Position stoppen und gehalten werden, bevor jegliche Inversion zum Boden ausgeführt wird. Release Moves von einer invertierten Position in eine nicht invertierte Position benötigen einen Spotter.*

*Release moves may not land in an inverted position. Release moves from an inverted to a non-inverted position may not twist and require a spotter. Release moves from an inverted to a non-inverted position may not be initiated from an extended level.*

*Clarification: Release moves caught with the top on their back or stomach must be caught in a non-inverted or non-prone position before any inversion to the performance surface may be initiated.*

3. Release Moves müssen wieder von den ursprünglichen Bases gefangen werden.  
*Release moves must return to the original bases.*
  4. Helikopter sind bis zu einer Rotation von 180° und keiner Drehung um die Längsachse erlaubt und müssen von mindestens 3 Fängern gefangen werden, wovon einer den Kopf-/Schulter-Bereich der Top unterstützen muss.  
*Helicopters are allowed up to a 180 degree rotation and zero twisting and must be caught by at least 3 catchers, one of which is position at the head and shoulder area of the top.*
  5. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.  
*Release moves may not intentionally travel.*
  6. Release Moves dürfen nicht über, unter oder durch einen anderen Stunt, eine Pyramide, Personen oder Hilfsmittel gehen.  
*Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.*
- I. Level 4 Stunts - Inversion
1. Invertierte Positionen über Prep Level sind erlaubt.  
*Inverted stunts are allowed above prep level.*
  2. Eine Inversion mit Abwärtsbewegung ist vom Prep Level und darüber erlaubt und muss von mindestens drei Bases unterstützt werden, von denen mindestens zwei den Kopf-Schulter-Bereich der Top absichern müssen. Die Top muss ständigen Kontakt mit den ursprünglichen Bases haben.  
*Erläuterung: Inversionen mit Abwärtsbewegung aus dem Prep Level oder darüber dürfen nicht in einer invertierten Position landen oder gefangen werden. Eine kontrollierte Senkbewegung vom einem invertierten Extended Stunt zu Prep Level ist erlaubt (z.B. Extended Handstand zu Prep Level). Ausnahme: bei Inversionen mit Abwärtsbewegung, die eine seitliche Drehung beinhalten (z.B. Rad Transitions oder Abgänge) darf die Originalbase den Kontakt unterbrechen wenn es nötig ist.*  
*Downward inversions are allowed at prep level and above and must be assisted by at least three bases, at least two of which are positioned to protect the head and shoulder area. Downward inversions must maintain contact with an original base.*  
*Clarification: Downward inversions originating at prep level and above may not stop in an inverted position. A controlled lowering of an extended inverted stunt to shoulder level is allowed (i.e. extended handstand to prep level).*  
*Exception: In side rotating downward inversions, the original base may lose contact with the top person when it becomes necessary (e.g. cartwheel style transitions).*
- J. Während sich eine Base in einer zurückgelehnten oder invertierten Position befindet, darf sie kein Gewicht einer Top halten.  
*Erläuterung: eine auf dem Boden stehende Person ist KEINE Top.*  
*Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position.*  
*Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.*

## PYRAMIDEN

- A. Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für *Stunts* und *Dismounts* des Level 4 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von „2 High“ erlaubt.  
*Pyramids must follow Level 4 Stunts and Dismounts rules and are allowed up to 2 high.*
- B. Tops müssen direkt von Bases gehalten werden.  
*Erläuterung: es sind keine Pyramiden mit Middlelayern erlaubt.*  
*Top persons must receive primary support from a base.*  
*Clarification: No pyramids allowed where second layer persons are used.*
- C. Level 4 Pyramiden – Release Moves
  1. Die Tops dürfen die Höhe „2 High“ überschreiten, wenn sie im direkten Arm-zu-Arm Kontakt mit mindestens einer Person (Bracer) auf Prep Level oder darunter stehen.  
*Erläuterungen: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.*  
*A top person may pass above 2 high while in direct hand-to-hand contact with at least one person at prep level or below.*

*Clarification: Contact must be made with a base on the performance surface BEFORE contact with the bracer(s) is lost.*

**D. Level 4 Pyramiden – Inversionen**

1. Inversionen müssen die Richtlinien für Level 4 *Stunt Inversionen* erfüllen.  
*Inversions must follow Level 4 Stunts Inversions rules.*

**E. Level 4 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen**

1. Pyramiden Transitions dürfen gehaltene Inversionen ohne Kontakt zu den Bases enthalten (inklusive gehaltener Salti), wenn Kontakt mit mindestens 1 Person (Bracer) auf Prep Level oder darunter gehalten wird. Dieser Kontakt muss während der gesamten Transition bestehen bleiben.  
*Erläuterung: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.*  
*Pyramid transitions may involve braced inversions (including braced flips) while released from the bases if contact is maintained with at least 1 person at prep level or below. Contact must be maintained throughout entire transition.*  
*Clarification: Contact must be made with a base on the performance surface BEFORE contact with the bracer(s) is lost.*
2. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen maximal 1 ¼ Drehungen um die Querachse und 1 Drehung um die Längsachse enthalten.  
*Braced inversions (including braced flips) are allowed up to 1-¼ flipping and 1 twisting rotations.*
3. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) müssen in einer durchgehenden Bewegung durchgeführt werden.  
*Braced inversions (including braced flips) must be in continuous movement.*
4. Alle gehaltenen Inversionen (inklusive gehaltener Salti) müssen von mindestens 3 Fängern gefangen werden.  
*All braced inversions (including braced flips) must be caught by at least 3 catchers.*
  - a) die Fänger dürfen ihre Position nicht mehr verändern.  
*All 3 catchers must be stationary.*
  - b) die Fänger müssen während der gesamten Transition Sichtkontakt zur Top behalten.  
*All 3 catchers must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition.*
  - c) die Fänger dürfen ab Initiierung der Transition in kein anderes Element involviert sein.  
*The 3 catchers may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated.*
5. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen sich nicht abwärts bewegen während sie in der invertierten Position sind.  
*Braced inversions (including braced flips) may not travel downward while inverted.*

**DISMOUNTS**

*Erläuterung: Bewegungen zählen nur als Abgang wenn diese in einer Cradle Position gefangen werden oder direkt auf der Auftrittfläche landen.*

*Note: Movements are only considered dismounts if released to a cradle or released and assisted to the performance surface.*

- A. Cradles von Single Base Stunts benötigen einen Spotter, welcher den Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.  
*Cradles from single based stunts must have a separate spotter to protect the head and shoulder area through the cradle.*
- B. Cradles von Stunts mit mehreren Bases benötigen mindestens zwei Fänger und einen separaten Spotter, welcher den Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.  
*Cradles from multi-based stunts must have two catchers and a separate spotter to protect the head and shoulder area through the cradle.*
- C. Abgänge direkt auf den Boden von Stunts oder Pyramiden auf Prep Level oder darüber müssen durch eine der ursprünglichen Bases unterstützt werden.

Dismounts to the performance surface from stunts and pyramids at or above prep level must be assisted by an original base.

- D. Aus allen Stunts sind Abgänge mit bis zu 2-¼ Drehungen um die Längsachse erlaubt.  
*Up to 2-¼ twisting rotations allowed from all stunts.*
- E. Während eines Cradles, der 1-¼ Drehungen um die Längsachse überschreitet, ist kein anderes Element außer der Drehung erlaubt.  
*Beispiel: einfacher Kick Twist ist erlaubt, Kick Double ist verboten.*  
*During a cradle that exceeds 1-¼ twisting rotations, no other skill than the twist is allowed.*  
*Example: single Kick Twist is allowed, Kick Double is not allowed.*
- F. Freie Drehungen um die Querachse sind nicht erlaubt.  
*No free flipping dismounts allowed.*
- G. Tension Drops/Rollen sind nicht erlaubt.  
*Tension drops/rolls are not allowed.*
- H. Bei Cradles von Single Based Double Cupie / Awesomes, muss jede Top von mindestens zwei Personen gecradled werden. Fänger und Bases dürfen sich nicht mehr bewegen, sobald der Cradle initiiert ist.  
*When cradling single based double cupies 2 catchers must catch each top person. Catchers and bases must be stationary prior to the initiation of the dismount.*

## TOSSES

- A. Tosses dürfen mit bis zu 4 Bases geworfen werden, wobei eine Base hinter der Top positioniert sein muss, um der Top in den Toss helfen zu können.  
*Tosses are allowed up to a total of 4 tossing bases. One base must be behind the top person during the toss and may assist the top person into the toss.*
- B. Tosses müssen vom Boden aus geworfen und in einem Cradle von mindestens 3 Bases gefangen werden. Eine Base muss am Kopf-Schulter-Bereich der Top positioniert sein. Die Bases dürfen während des Tosses ihren Platz nicht tauschen (d.h. auch keine absichtlichen Platzwechsel)  
*Ausnahme: bei einem Kick-Full ist eine ½ Drehung der Bases erlaubt.*  
*Tosses must be performed with all bases having their feet on the performing surface. Top person must be caught in a cradle position by at least 3 original bases one of which is positioned at the head and shoulder area of the top person. Bases must remain stationary during the toss.*  
*Exception: A ½ turn is allowed by bases as in a kick full basket.*
- C. Stunts, Pyramiden, aber auch einzelne Athleten und Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss befinden. Ein Toss darf nicht über, unter oder durch Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.  
*No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.*
- D. Tosses dürfen bis zu 2-½ Drehungen um die Längsachse und einem zusätzlichen Skill enthalten.  
*Erläuterung: Tosses in eine invertierte Position oder mit Drehung um die Querachse, aber auch wandernde Tosses sind nicht erlaubt.*  
*Beispiel: Kick Double ist erlaubt, aber Hitch Kick Double wäre verboten.*  
*Tosses may not exceed 2-¼ twisting rotations. Up to one additional trick is allowed.*  
*Clarification: Flipping, inverted or traveling tosses are not allowed.*  
*Example: Kick Double is allowed, but Hitch Kick Double would be illegal.*
- E. Tops, die von einem Werferteam in ein anderes Fängerteam getosst werden, müssen von mindestens 3 feststehenden Fängern in einer Cradleposition gefangen werden. Die Fänger dürfen nicht in ein anderes Choreographieelement involviert sein und müssen Sichtkontakt mit der Top haben, sobald der Toss initiiert wird. Der Toss darf keine Drehung um die Quer- und maximal 1 Drehung um die Längsachse enthalten.  
*Top persons tossed to another set of bases must be caught by at least 3 stationary catchers. Catchers may not be involved in any other choreography and must have visual contact with top person when the toss is initiated and must maintain visual contact through the entire toss. The toss is allowed up to 0 flipping and 1 twisting rotations.*

## LEVEL 5

### GENERAL TUMBLING

- A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden  
*Ausnahme: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition weiterspringen. Der Übergang zu einem Stunt in Bauchlage (Prone Position) ist erlaubt.*  
*All tumbling must originate from and land on the performance surface.*  
*Exception: Tumbler may (without hip-over-head rotation) rebound from his/her feet into a stunt transition. Rebounding to a prone position in a stunt is allowed.*
- B. Jegliche Tumbling Elemente über oder unter einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten.  
*Ausnahme: eine Person darf über eine andere Person hüpfen/springen.*  
*Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed.*  
*Clarification: An individual may jump over another individual.*
- C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel, sind Tumbling Elemente verboten.  
*Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.*
- D. Flugrollen sind erlaubt.  
*Dive rolls are allowed.*
1. Flugrollen, die eine Drehung um die Längsachse beinhalten, sind nicht erlaubt.  
*Dive rolls that involve twisting are not allowed.*

### STANDING TUMBLING / RUNNING TUMBLING

- A. Es sind sämtliche Turnelemente mit maximal einer Drehung um die Querachse und einer Drehung um die Längsachse erlaubt.  
*Skills are allowed up to 1 flipping and 1 twisting rotation.*

### STUNTS

- A. Ein Spotter (siehe Glossar) wird benötigt:  
*A spotter (see glossary) is required:*
1. während eines extended einarmigen Stunts, mit Ausnahme von Extension, Awesomes / Cupies oder Liberties;  
*Erläuterung: einarmige Heel Stretch, Arabesque, Scorpion, Bow & Arrow etc. benötigen einen Spotter*  
*During an extended, one-arm stunt other than extensions/cupies/awesomes or liberties.*  
*Clarification: A one-arm heel stretch, arabesque, scorpions, bow and arrow, etc. require a spotter.*
  2. während Aufgängen oder Transitions mit Drehung(en) um die Längsachse;  
*When the mount or transition involves a twisting rotation;*
  3. Bei Extended invertierten Stunts.  
*During extended inverted stunts.*
- B. Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.  
*Extended single leg stunts are allowed.*
- C. Aufgänge und Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind bis zu 2-¼ Drehungen der Top erlaubt.  
*Erläuterung: Drehung(en) um die Längsachse der Top kombiniert mit einer zusätzlichen Drehung der Bases wäre illegal, wenn beides zeitgleich ausgeführt wird und die gesamte Rotation dabei 2-¼ Drehungen überschreitet. Für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge wird die Hüfte der Top verwendet. Die Bases dürfen die Rotation eines Stunts weiterführen, nachdem der Stunt einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung zeigt.*  
*Twisting mounts and transitions are allowed up to 2-¼ twisting rotations by the top person in relation to the performance surface.*  
*Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds 2-¼ rotations. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop, they may continue to walk the stunt in additional rotation.*

D. Freie Drehungen der Top um die Querachse bei Aufgängen und Transitions sind verboten.

*Free flipping mounts and transitions are not allowed.*

E. Single Based Split Catches sind verboten.

*Single based split catches are not allowed.*

F. Single Based Double Awesomes benötigen je einen Spotter pro Top.

*Single based double awesomes require a separate spotter for each top person.*

G. Level 5 Release Moves

1. Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 50 cm über der Höhe von Extended Arm Level sein.

*Erläuterung: wenn der Release Move höher als 50cm über Extended Arm Level geht, wird der als Toss angesehen und muss die Regeln für Level 5 Tosses erfüllen. Der höchste Punkt des Release Moves zwischen der Hüfte zu den ausgestreckten Armen der Bases wird genommen, um die Höhe festzustellen. Wenn diese Entfernung größer als die Beinlänge der Top ist, wird das Element als Toss oder Dismount angesehen und muss den entsprechenden Regeln für Tosses oder Dismounts folgen.*

*Beispiel: High to High TicTocs sind erlaubt.*

*Release moves are allowed but must not exceed more than 50cm above extended arm level.*

*Clarification: If the release move exceeds more than 50cm above extended arm level, it will be considered a toss, and must follow the appropriate "Toss" rules. At the highest point of the release, the distance from the hips to the extended arms of the bases will be used to determine the height of the release. If that distance is greater than the length of the top person's legs, it will be considered a toss or dismount and must follow the appropriate Toss or Dismount rules.*

*Example: High to High Tic Tocs are allowed.*

2. Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. Release Moves von einer invertierten in eine nicht invertierte Position dürfen maximal eine ½ Drehung um die Längsachse enthalten und benötigen einen Spotter.

*Erläuterung: Landungen in Bauch- oder Rückenlage müssen sichtbar in einer nicht invertierten Position stoppen und gehalten werden, bevor jegliche Inversion zum Boden ausgeführt wird.*

*Release moves may not land in an inverted position. Release moves are allowed from an inverted to a non-inverted position and are allowed up to ½ twisting rotations and require a spotter.*

*Clarification: Release moves caught with the top on their back or stomach must be caught in a non-inverted or non-prone position before any inversion to the performance surface may be initiated.*

3. Release Moves müssen wieder von den ursprünglichen Bases gefangen werden.

*Release moves must return to the original bases.*

4. Helikopters sind bis zu einer Rotation von 180° und einer halben Drehung um die Längsachse erlaubt und müssen von mindestens 3 Fängern gefangen werden, wovon einer den Kopf-/Schulter-Bereich der Top unterstützen muss.

*Helicopters are allowed up to a 180 degree rotation and a ½ twisting rotation and must be caught by at least 3 catchers, one of which is positioned at the head and shoulder area of the top person.*

5. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.

*Release moves may not intentionally travel.*

6. Release Moves dürfen nicht über, unter oder durch einen Stunt, eine Pyramide, Person oder Hilfsmittel gehen.

*Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.*

H. Level 5 Stunts - Inversion

1. Invertierte Positionen über Prep Level sind erlaubt.

*Inverted stunts are allowed above prep level.*

2. Eine Inversion mit Abwärtsbewegung ist im Prep Level und darüber erlaubt und muss von mindestens drei Bases, die den Kopf-/Schulter-Bereich der Top absichern unterstützt werden. Die Top muss ständigen Kontakt mit den ursprünglichen Bases haben.

*Downward inversions are allowed from prep level and above and must be assisted by at least 3 bases, at least 2 of which are positioned to protect the head and shoulder area. Contact must be maintained with an original base.*



*Erläuterung 1: Inversionen mit Abwärtsbewegung aus dem Prep Level oder darüber dürfen nicht in einer invertierten Position landen oder gefangen werden.*

*Clarification: Downward inversions originating at prep level or above may not stop in an inverted position.*

*Erläuterung 2: Inversionen mit Abwärtsbewegung aus dem Prep Level und darunter müssen von mindestens zwei Bases unterstützt werden.*

*Clarification: Downward inversions originating from prep level and below require 2 bases.*

*Ausnahme: bei Inversionen mit Abwärtsbewegung, die eine seitliche Drehung beinhalten (z.B. Rad Transitions oder Abgänge, darf die Originalbase den Kontakt unterbrechen, sobald es nötig ist.*

*Exception: In side rotating downward inversions, the original base may lose contact with the top person when it becomes necessary (e.g. cartwheel style transitions).*

- I. Während sich eine Base in einer zurückgelehnten oder invertierten Position befindet, darf sie kein Gewicht einer Top halten.

*Erläuterung: eine auf dem Boden stehende Person ist KEINE Top.*

*Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position.*

*Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.*

## PYRAMIDEN

- A. Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für *Stunts* und *Dismounts* des Level 5 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von "2-½ high" erlaubt.

*Erläuterung: Extended Stunts auf Thighstands sind nicht erlaubt.*

*Pyramids must follow Level 5 Stunts and Dismounts rules and are allowed up to 2-½ high.*

*Clarification: Extended stunts on thigh stands are not allowed.*

- B. Bei Pyramiden von 2-½ Körperlängen muss je ein Spotter pro Top sowohl vor als auch hinter der Pyramide stehen. Die Spotter müssen an dieser Position so lange stehen bleiben und Sichtkontakt mit der Top haben, wie sich diese auf der Höhe von 2-½ Körperlängen befindet. Die Spotter dürfen leicht schräg stehen, müssen sich jedoch in einer Position befinden, um die Top angemessen spotten zu können.

*For 2-½ high pyramids, there must be a spotter in front and back for each person on the top level. The spotter(s) must be in position and maintain visual contact the entire time the top person(s) is at the 2- ½ high level(s). Spotters may stand slightly to the side but must remain in a position to adequately spot the top person(s).*

- C. Level 5 Pyramiden – Release Moves

1. Die Tops dürfen die Höhe „2-½ High“ überschreiten, wenn sie im direkten Kontakt mit mindestens einer Person auf dem Prep Level oder darunter stehen.

*Erläuterung: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.*

*A top person may pass above 2-½ high while in direct contact with at least one person at prep level or below.*

*Clarification: Contact must be made with a base on the performance surface BEFORE contact with the bracer(s) is lost.*

- D. Level 5 Pyramiden – Inversionen

1. Inversionen müssen die Richtlinien für Level 5 *Stunt Inversionen* erfüllen.

*Inversions must follow Level 5 Stunt Inversion rules.*

- E. Level 5 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen

1. Pyramiden Transitions dürfen gehaltene Inversionen ohne Kontakt zu den Bases enthalten (inklusive gehaltener Salti), wenn Kontakt mit mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter gehalten wird. Dieser Kontakt muss entweder mit der Base oder der Top während der gesamten Transition bestehen bleiben.

*Erläuterung: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.*

*Pyramid transitions may involve braced inversions (including braced flips) while released from the bases if contact is maintained with at least 1 person at prep level or below. Contact must be maintained throughout the entire transition.*

*Clarification: Contact must be made with a base on the performance surface BEFORE contact with the bracer(s) is lost.*

2. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen maximal 1-¼ Drehungen um die Querachse und 1 Drehung um die Längsachse enthalten.

*Braced inversions (including braced flips) are allowed up to 1-¼ flipping and 1 twisting rotations.*

3. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) müssen in einer durchgehenden Bewegung durchgeführt werden.

*Braced inversions (including braced flips) must be in continuous movement.*

4. Alle gehaltenen Inversionen (inklusive gehaltener Salti) müssen von mindestens 2 Fängern gefangen werden.

*Braced inversions (including braced flips) must be caught by at least 2 catchers.*

- a) Die Fänger müssen an ihrem Platz bleiben.

*Catchers must be stationary.*

- b) Die Fänger müssen während der Transition die ganze Zeit Blickkontakt zur Top halten.

*Catchers must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition.*

- c) Die Fänger dürfen in kein anderes Element oder Choreographie involviert sein, während die Transition initiiert wird.

*Catchers may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated.*

*Ausnahme: Gehaltene Inversionen, die in einer aufrechten Position auf Prep Level oder darüber landen, benötigen mindestens 3 Fänger.*

*Exception: Braced inversions that land in an upright position at prep level and above require at least 3 catchers.*

5. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen sich nicht abwärts bewegen während sie in der invertierten Position sind.

*Braced inversions (including braced flips) may not travel downward while inverted.*

## DISMOUNTS

*Erläuterung: Bewegungen zählen nur als Abgang wenn diese in einer Cradle Position gefangen werden oder direkt auf der Auftrittfläche landen.*

*Note: Movements are only considered dismounts if released to a cradle or released and assisted to the performance surface.*

- A. Cradles benötigen einen Spotter, welcher den Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.  
*Cradles must have a separate spotter to protect the head and shoulder area through the cradle.*
- B. Abgänge direkt auf den Boden müssen durch eine der ursprünglichen Bases unterstützt werden.  
*Dismounts to the performance surface must be assisted by an original base.*
- C. Aus allen Stunts sind Abgänge mit bis zu 2-¼ Drehungen um die Längsachse erlaubt.–Cradles von Pyramiden, die über 2 Körperlängen hoch sind, sind bis zu 1-½ Drehungen um die Längsachse erlaubt und benötigen 3 Fänger.  
*Up to 2-¼ twisting rotations allowed from all stunts up to 2 high. Cradles from 2-½ high pyramids are allowed up to 1-½ twisting rotations and require 3 catchers.*
- D. Freie Drehungen um die Querachse sind nicht erlaubt.  
*No free flipping dismounts allowed.*
- E. Tension Drops/Rollen sind nicht erlaubt.  
*Tension drops/rolls are not allowed.*
- F. Bei Cradles von Single Base Double Cupie / Awesomes, muss jede Top von mindestens zwei Personen gecradled werden. Fänger und Bases dürfen sich nicht mehr bewegen, sobald der Cradle initiiert ist.  
*When cradling single based Double Cupies/Awesomes, 2 catchers must catch each top person. Catchers and bases must be stationary prior to the initiation of the dismount.*

## TOSSES

- A. Tosses dürfen durch bis zu 4 Bases geworfen werden, wobei eine Base hinter der Top positioniert sein muss, um der Top in den Toss helfen zu können.

- Tosses are allowed up to a total of 4 tossing bases. One base must be behind the top person during the toss and may assist the top person into the toss.
- B. Tosses müssen vom Boden aus geworfen und in einem Cradle von mindestens 3 Bases gefangen werden. Eine Base muss am Kopf / Schulter-Bereich der Top positioniert sein. Die Bases dürfen während des Toss ihren Platz nicht tauschen (d.h. auch keine absichtlichen Platzwechsel).  
*Ausnahme: bei einem Kick-Full ist eine ½ Drehung der Bases erlaubt.*  
 Tosses must be performed with all bases having their feet on the performing surface. Top person must be caught in a cradle position by at least 3 original bases one of which is positioned at the head and shoulder area of the top person. Bases must remain stationary during the toss.  
*Clarification: no intentional traveling tosses*  
*Exception: A ½ turn is allowed by bases as in a kick full basket.*
- C. Stunts, Pyramiden, aber auch einzelne Athleten und Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss bewegen bzw. bewegt werden. Ein Toss darf nicht über, unter oder durch Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.  
*No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.*
- D. Tosses dürfen bis zu 2-½ Drehungen um die Längsachse enthalten.  
*Erläuterung: Tosses in eine invertierte Position oder mit Drehung um die Querachse, aber auch wandernde Tosses sind nicht erlaubt.*  
*Twisting tosses may not exceed 2-½ twisting rotations.*  
*Clarification: Flipping, inverted or traveling tosses are not allowed.*
- E. Tops, die von einem Werferteam in ein anderes Fängerteam getosst werden, müssen von mindestens 3 feststehenden Fängern in einer Cradleposition gefangen werden. Die Fänger dürfen nicht in ein anderes Choreographieelement involviert sein und müssen Sichtkontakt mit der Top haben, sobald der Toss initiiert wird. Der Toss darf keine Drehung um die Quer- und maximal 1-½ Drehungen um die Längsachse enthalten.  
*Top persons tossed to another set of bases must be caught by at least 3 stationary catchers. Catchers may not be involved in any other choreography and must have visual contact with top person when the toss is initiated and must maintain visual contact through the entire toss. The toss is allowed up to 0 flipping and 1-½ twisting rotations.*

## LEVEL 6

### GENERAL TUMBLING

- A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden.  
*Ausnahme 1: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition übergehen.*  
*Ausnahme 2: Radwende-Rewind oder einfacher Flik-Flak Rewind ist erlaubt, wenn vor der Radwende bzw. dem Flick Flak kein anderes Turnelement gezeigt wird.*  
*All tumbling must originate from and land on the performance surface.*  
*Exception 1: Tumbler may (without hip-over-head rotation) rebound from his/her feet into a stunt transition*  
*Exception 2: Round off rewinds and standing single back handspring rewinds are allowed. No tumbling skills prior to the round off or standing back handspring are permitted.*
- B. Jegliche Tumbling Elemente über oder unter einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten.  
*Ausnahme: eine Person darf über eine andere Person hüpfen/springen.*  
*Tumbling over, under, or through a stunt, individual or prop is not allowed.*  
*Clarification: An individual may jump over another individual.*
- C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel, sind Tumbling Elemente verboten.  
*Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.*
- D. Flugrollen sind erlaubt.  
*Dive rolls are allowed.*
1. Flugrollen, die eine Drehung um die Längsachse beinhalten, sind nicht erlaubt.  
*Dive rolls that involve twisting are not allowed.*

### STANDING TUMBLING / RUNNING TUMBLING

- A. Es sind sämtliche Turnelemente mit maximal einer Drehung um die Quer- und zwei Drehungen um die Längsachse erlaubt.  
*Skills are allowed up to 1 flipping and 2 twisting rotations.*

### STUNTS

- A. Ein Spotter wird benötigt:  
*A spotter is required:*
1. während eines extended einarmigen Stunts, mit Ausnahme von Extension/Awesomes/Cupies oder Liberties;  
*Erläuterung: einarmige HeelStretch, Arabesque, Scorpion Bow & Arrow etc. benötigen einen Spotter*  
*During an extended, one-arm stunts other than extensions/cupies/awesomes or liberties.*  
*Clarification: A one-arm heel stretch, arabesque, scorpions, bow and arrow, etc. require a spotter.*
  2. Bei Aufgängen und Transitions mit einer Längsachsendrehung über 360 Grad oder mit Querachsendrehung;  
*When the load/transition involves twist greater than 360 degrees or an inversion.*
  3. Bei Extended invertierten Stunts.  
*During extended inverted stunts.*
- B. Aufgänge und Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind bis zu 2-½ Drehungen der Top erlaubt.  
*Erläuterung: Drehung(en) um die Längsachse der Top kombiniert mit einer zusätzlichen Drehung der Bases wäre illegal, wenn beides zeitgleich ausgeführt wird und die gesamte Rotation dabei 2-½ Drehungen überschreitet. Für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge wird die Hüfte der Top verwendet. Die Bases dürfen die Rotation eines Stunts weiterführen, nachdem der Stunt einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung zeigt.*  
*Twisting mounts and transitions are allowed up to 2-½ twisting rotations by the top person in relation to the performance surface.*  
*Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds 2-½ rotations. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a*

*stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop, they may continue to walk the stunt in additional rotation.*

- C. Freie Drehungen der Top um die Querachse bei Aufgängen und Transitions sind erlaubt. Rewinds müssen vom Boden ausgeführt werden und dürfen maximal eine Drehung um die Quer- und 1-¼ Drehungen um die Längsachse enthalten.  
*Ausnahme 1: Rewinds direkt in einen Cradle (1-¼ Querachsendrehung) sind erlaubt. Alle Transitions mit einer freien Drehung um die Querachse die auf Prep Level oder darunter gefangen werden, brauchen 2 Fänger.*  
*Ausnahme 2: Radwende-Rewind sowie einfacher Flick Flack-Rewind sind erlaubt, sofern vor der Radwende bzw. dem Flick Flack kein anderes Turnelement gezeigt wird.*  
*Erläuterung: Toe Pitch, Leg Pitch oder ähnliche Arten eines Tosses sind bei der Initiierung von freien Rewinds nicht erlaubt.*  
Free flipping mounts and transitions are allowed. Rewinds must originate from ground level only and are allowed up to 1 flipping and 1-¼ twisting rotations.  
*Exception 1: Rewinds to a cradle position are allowed. All rewinds caught at prep level or below must use 2 catchers.*  
*Exception 2: Round off rewinds and standing single back handspring rewinds are allowed. No tumbling skills prior to the round off or standing BHS are permitted.*  
*Clarification: Toe pitch, leg pitch and similar types of tosses are not allowed in initiating free flipping skills.*
- D. Single Based Split Catches sind verboten.  
Single based split catches are not allowed.
- E. Single Based Double Awesomes benötigen je einen Spotter pro Top.  
Single based double awesomes require a separate spotter for each top person.
- F. Level 6 Release Moves
1. Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 50cm über der Höhe von Extended Arm Level sein.  
*Erläuterung: wenn der Release Move höher als 50cm über Extended Arm Level geht, wird der als Toss angesehen und muss die Regeln für Level 6 Tosses erfüllen.*  
Release moves are allowed but must not exceed more than 50cm above extended arm level.  
*Clarification: If the release move exceeds more than 50cm above extended arm level, it will be considered a toss, and must follow the appropriate "Toss" rules.*
  2. Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen.  
*Erläuterung: Landungen in Bauch- oder Rückenlage müssen sichtbar in einer nicht invertierten Position stoppen und gehalten werden, bevor jegliche Inversion zum Boden ausgeführt wird.*  
Release moves may not land in an inverted or prone position.  
*Clarification: Release moves caught with the top on their back or stomach must be caught in a non-inverted or non-prone position before any inversion to the performance surface may be initiated.*
  3. Release Moves müssen wieder von den ursprünglichen Bases gefangen werden.  
*Ausnahme 1: ein Coed Style Toss darf wandern, wenn der Toss single base erfolgte und mit einer zusätzlichen Person gefangen wird.*  
Ausnahme 2: Toss Double Cupies müssen nicht von den Original Bases gefangen werden.  
Release moves must return to the original bases.  
*Exception 1: Coed style tosses to a new base are allowed if the stunt is thrown by a single base and caught by at least one base and an additional spotter.*  
*Exception 2: Toss Double Cupies do not have to return to the original base(s).*
  4. Helikopters sind bis zu einer Rotation von 180° und einer Drehung um die Längsachse erlaubt und müssen von mindestens 3 Fängern gefangen werden, wovon einer den Kopf-Schulter-Bereich der Top unterstützen muss.  
Helicopters are allowed up to 180 degree rotation and 1 twisting rotation and must be caught by 3 catchers, one of which is positioned at the head and shoulder area of the top person.
  5. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.  
*Ausnahme siehe Nr. 3.*  
Release moves may not intentionally travel.

*Exception: See #3 above.*

6. Release Moves dürfen nicht über, unter oder durch einen Stunt, eine Pyramide, Personen oder Hilfsmittel gehen.

*Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.*

#### G. Level 6 Stunts - Inversion

1. Inversionen mit Abwärtsbewegung aus dem Extended Level müssen von mindestens zwei Bases gestützt werden. Die Top muss ständigen Kontakt mit den Bases haben.

*Ausnahme: bei Inversionen mit Abwärtsbewegung, die eine seitliche Drehung beinhalten (z.B. Rad Transitions oder Abgänge), darf die Originalbase den Kontakt unterbrechen sobald es nötig ist.*

*Downward inversions are allowed from extended level must be assisted by at least 2 bases. Contact must be maintained with an original base.*

*Clarification: In side rotating downward inversions, the original base may lose contact with the top person when it becomes necessary (e.g. cartwheel style transitions).*

### PYRAMIDEN

- A. Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für *Stunts* und *Dismounts* des Level 6 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von "2-½ High" erlaubt.

*Ausnahme: Extended Stunts auf Thighstands sind erlaubt.*

*Pyramids must follow Level 6 Stunts and Dismounts rules and are allowed up to 2-½ high.*

*Exception: Extended stunts on thigh stands are allowed.*

- B. Bei Pyramiden von 2-½ Körperlängen muss je ein Spotter pro Top sowohl vor als auch hinter der Pyramide stehen. Die Spotter müssen an dieser Position so lange stehen bleiben und Sichtkontakt mit der Top haben, wie sich diese auf der Höhe von 2-½ Körperlängen befindet. Die Spotter dürfen leicht schräg stehen, müssen sich jedoch in einer Position befinden, um die Top angemessen spotten zu können.

*Erläuterung: Alle 211 Thighstands benötigen einen zusätzlichen Spotter hinter der Top, der nicht in Kontakt mit der Pyramide ist.*

*For 2-½ high pyramids, there must be a spotter in front and back for each person on the top level. The spotter(s) must be in position and maintain visual contact the entire time the top person(s) is at the 2- ½ high level(s). Spotters may stand slightly to the side but must remain in a position to adequately spot the top person(s).*

*Clarification: For all 2-1-1 thigh stand tower pyramids, there must be a spotter who is not in contact with the pyramid in place behind the top person.*

- C. Frei geworfene Aufgänge müssen vom Boden starten und dürfen maximal 1 Drehung um die Quer- und 1 Drehung um die Längsachse oder keine Rotation um die Querachse und 2-½ Rotationen um die Längsachse enthalten. Frei geworfene Aufgänge, die aus dem Basket Grip (über Ground Level) geworfen werden, sind erlaubt und dürfen bis zu 1 Rotation um die Querachse und keiner Rotation um die Längsachse oder keine Rotation um die Querachse und 2 Rotationen um die Längsachse enthalten.

*Free-flying mounts originating from ground level are allowed up to 1 flipping and 1 twisting rotations or 0 flipping and 2-½ twisting rotations. Free-flying mounts originating from a basket grip (above ground level) are allowed up to 1 flipping and 0 twisting rotations or 0 flipping and 2 twisting rotations.*

#### D. Level 6 Pyramiden – Release Moves

1. Die Tops dürfen die Höhe „2-½ High“ überschreiten, wenn die Release Move wieder zu dem initiiierenden Middlelayer zurückkehrt.

*A top person may pass about 2-½ high, if the top person is caught by the midlayer that initiated the release.*

#### E. Level 6 Pyramiden – Inversionen

1. Invertierte Stunts sind bis zu einer Höhe von 2-½ Körperlängen erlaubt.

*Inverted stunts are allowed up to 2-½ high.*

#### F. Level 6 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen

1. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen maximal 1 ¼ Drehungen um die Querachse und 2 Drehungen um die Längsachse enthalten.

*Braced inversions (including braced flips) are allowed up to 1-¼ flipping and 2 twisting rotations.*

## DISMOUNTS

Erläuterung: Bewegungen zählen nur als Abgang wenn diese in einer Cradle Position gefangen werden oder direkt auf der Auftrittfläche landen.

*Note: Movements are only considered dismounts if released to a cradle or released and assisted to the performance surface.*

- A. Cradles von Single Base Stunts, welche 1-¼ Drehungen um die Längsachse überschreiten, benötigen einen Spotter, der den Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.  
*Single based cradles that exceed 1-¼ twisting rotations must have a separate spotter to support the head and shoulder of the top person.*
- B. Abgänge direkt auf den Boden müssen durch eine der ursprünglichen Bases oder einen Spotter unterstützt werden.  
*Dismounts to the performance surface must be assisted by an original base or a spotter.*
- C. Aus allen bis zu 2 Körperlängen hohen Stunts und Pyramiden sind Abgänge mit bis zu 2-¼ Drehungen um die Längsachse erlaubt und müssen von 2 Fängern gefangen werden. Cradles von Pyramiden, die über 2 Körperlängen hoch sind, sind bis zu 1-½ Drehungen um die Längsachse erlaubt und benötigen 2 Fänger.  
*Ausnahme: Bei einem Extended Stunt auf einem Thighstand sind 2 Drehungen um die Längsachse erlaubt, wenn der Stunt nach vorne zeigt (z.B. Liberty, Stretch, Extension/Block).*  
*Up to 2-½ twisting rotations from all stunts and pyramids up to 2 high and require 2 catchers. Cradles from 2-½ high pyramids are allowed up to 1-½ twisting rotations and require 2 catchers.*  
*Exception: 2-1-1 thigh stand tower pyramids may perform 2 twisting rotations from a forward facing stunt only (e.g. extension, liberty, heel stretch).*
- D. Freie Abgänge von 2-½ High Pyramiden dürfen nicht in einer prone oder invertierten Position landen.  
*Free released dismounts from 2-½ high pyramids may not land in a prone or inverted position.*
- E. Freie Drehungen um die Querachse sind über dem Prep Level nicht erlaubt und dürfen bis zu 1-¼ Drehung um die Quer- und 1 Drehung um die Längsachse beinhalten und benötigen 2 Fänger, wobei eine davon Original Base sein muss.  
*Ausnahme: ¼ Vorwärtssalto darf von einer Pyramide der Höhe „2 ½ High“ ausgeführt werden, wenn dieser von mindestens zwei Fängern gefangen wird.*  
*Free flipping dismounts must originate from prep level or below and are allowed up to 1-¼ flipping and 1 twisting rotation and require 2 catchers, one of which is an original base. Clarification: A ¼ front flip is allowed from pyramids up to 2-½ high and requires at least 2 catchers.*
- F. Freie Drehungen um die Querachse direkt auf die Auftrittfläche sind aus dem Prep Level oder darunter nur bei Vorwärtssalti erlaubt und dürfen bis zu 1-¼ Drehung um die Quer- und keiner Drehung um die Längsachse beinhalten und benötigen einen Spotter.  
*Erläuterung: Rückwärtssalti müssen in einem Cradle gefangen werden.*  
*Free flipping dismounts to the performance surface must originate from prep level or below and are allowed in front flipping rotations only. They are allowed up to 1-¼ flipping and 0 twisting rotations and require a spotter.*  
*Clarification: Back flips must be caught in a cradle position.*
- G. Tension Drops/Rollen sind nicht erlaubt.  
*Tension drops/rolls are not allowed.*
- H. Bei Cradles von Single Base Double Cupie / Awesomes, muss jede Top von mindestens zwei Personen gecradled werden. Fänger und Bases dürfen sich nicht mehr bewegen, sobald der Cradle initiiert ist.  
*When cradling single based Double Cupies/Awesomes, 2 catchers must catch each top person. Catchers and bases must be stationary prior to the initiation of the dismount.*

## TOSSES

- A. Tosses dürfen mit bis zu 4 Bases geworfen werden, wobei eine Base hinter der Top positioniert sein muss, um der Top in den Toss helfen zu können.  
*Ausnahme 1: Flyover Tosses, die über die Back fliegen.*  
*Ausnahme 2: Arabians, bei denen die dritte Base zu Beginn vor der Top positioniert sein muss, damit sie den Cradle fangen kann.*

Tosses are allowed up to a total of 4 tossing bases. One base must be behind the top person during the toss and may assist the top person into the toss.

*Exception 1: Flyer over type tosses that fly over the back spot.*

*Exception 2: Arabians in which the 3<sup>rd</sup> base would need to start in front of the top person in order to catch the cradle.*

- B. Tosses müssen vom Boden aus geworfen und in einem Cradle von mindestens 3 Bases gefangen werden. Eine Base muss am Kopf-Schulter-Bereich der Top positioniert sein.  
Tosses must be performed with all bases having their feet on the performing surface. Top person must be caught in a cradle position by at least 3 original bases one of which is positioned at the head and shoulder area of the top person.
- C. Stunts, Pyramiden, aber auch einzelne Athleten und Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss befinden. Ein Toss darf nicht über, unter oder durch Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.  
No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.
- D. Tosses mit Drehungen um die Querachse sind erlaubt und dürfen maximal 1-¼ Drehung um die Querachse und zwei zusätzliche Skills enthalten.  
*Erläuterung: Ein Salto, Bücksalto, oder Strecksalto wird nicht zu den beiden zusätzlichen Elementen gezählt. Ausnahme: Arabian-Double (eine Drehung um die Querachse, 2-½ Drehungen um die Längsachse).*  
Flipping tosses are allowed up to 1-¼ flipping and 2 additional skills.  
*Clarification: A tuck, pike or layout are not counted in the 2 additional skills.*  
*Exception: Arabian followed by up to 2-½ twists is allowed.*
- E. Tosses ohne Querachsendrehung dürfen bis zu 3-½ Drehungen um die Längsachse enthalten.  
Non-flipping tosses may not exceed 3-½ twisting rotations.
- F. Tops, die von einem Werferteam in ein anderes Fängerteam getosst werden, müssen von mindestens 3 feststehenden Fängern in einer Cradleposition gefangen werden. Die Fänger dürfen nicht in ein anderes Choreographieelement involviert sein und müssen Sichtkontakt mit der Top haben, sobald der Toss initiiert wird. Der Toss darf keine Drehung um die Quer- und maximal 1-½ Drehungen um die Längsachse oder ¼ Vorwärtsdrehung um die Quer- und keine Drehung um die Längsachse enthalten.  
Top persons tossed to another set of bases must be caught in a cradle position by at least 3 stationary catchers. Catchers may not be involved in any other choreography and must have visual contact with top person when the toss is initiated and maintain visual contact through the entire toss. The toss is allowed 0 flipping and 1-½ twisting rotations or ¼ front flipping and 0 twisting rotations.



## INDIVIDUAL

Die Kategorie Individual richtet sich an einzelne Cheerleader, die sich nochmals mit einer gesonderten Routine mit anderen messen wollen. Das Programm wird in den Bereichen Jumps, Tumbling, Motions und Overall bewertet. Der Start in der Kategorie Individual ist im Level 4 und Level 6 möglich, es gelten die Cheer Level Richtlinien für den entsprechenden Level.

The individual division is aimed at individuals who wish to additionally compete with a separate routine against others. The individual routine is evaluated and scored in the areas of jumps, tumbling, motions and overall impression. The individual division is available for Level 4 and Level 6; please see the corresponding tumbling rules for each level.

Die folgenden Regelungen gelten für die Kategorie Individual:

The following applies to individual divisions:

1. Die Gesamtzeit der Routine darf 1 Minute nicht überschreiten.  
The routine may not exceed 1 minute in length.
2. Die Routine muss mit Musik unterlegt sein.  
The routine must be accompanied by music.
3. Flaggen, Banner, Schilder, Pom Pons und Megaphone sind die einzigen erlaubten Hilfsmittel.  
Flags, banners, signs, pom pons, and megaphones are the only props allowed.
4. Der Teilnehmer kann die Reihenfolge selbst wählen, in der er die verschiedenen Skills zeigt.  
The order in which skills are performed is chosen by the competitor.

## GROUP / PARTNERSTUNT

Die Kategorie Group bzw. Partnerstunt richtet sich an einzelne Gruppen von Cheerleadern, die sich nochmals mit einer gesonderten Routine mit anderen messen wollen. Der Start ist im Level 2 (Peewee) und Level 6 (Junior und Senior) möglich, es gelten jeweils die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Level 2 oder 6 mit folgenden Ausnahmen in allen Altersklassen:

The group/partner stunt division is aimed at small groups of individuals who wish to additionally compete with a separate routine against others. The group and partner stunt division must follow Level 2 (Peewee) or 6 (Junior and Senior) rules respectively for stunts and dismounts with the following exceptions for all age divisions:

1. Die Gesamtzeit der Routine darf 1 Minute nicht überschreiten.  
The routine may not exceed 1 minute in length.
2. Die Routine muss mit Musik unterlegt sein.  
The routine must be accompanied by music.
3. Jegliche Hilfsmittel sind verboten.  
Props are prohibited.
4. Eine Top muss direkt von Bases gehalten werden. Es sind keine Pyramiden erlaubt, in denen Personen durch Tops gehalten werden, die schon auf Bases stehen.  
Top persons must receive primary support from a base. No pyramids are allowed in which a second layer person is used.

## OPEN LEVEL

Das Open Level richtet sich speziell an neue Teams, deren Strukturen sowohl vom Alter als auch der Leistung her bisher noch nicht gefestigt sind, die aber dennoch schon erste Meisterschaftserfahrungen sammeln möchten. Ein vereinfachtes Regelsystem sowie eine weite Altersspanne soll es diesen Teams ermöglichen, Cheerleading als Wettkampfsport kennenzulernen. Die Bewertung dieser Division erfolgt nicht mit Punkten sondern nur mit Worten und soll Tipps und Anregungen zum weiteren Entwicklungsverlauf geben. Folglich wird es in der Kategorie CCA\* Open Division keinen Punkt-Sieger, sondern einen Sieger der Herzen geben.

The Open Level Division is aimed specifically at new teams, whose structures have not yet been established in terms of age as well as performance, but wish to nevertheless gather competition experience. A simplified set of Cheer Level Rules as well as an elaborated age level grid is designed to enable these teams to learn about cheerleading as a competitive sport. The judging of this category does not occur with points, but rather with words to give suggestions to the team's development. Consequently, there will be no winner by points in the Open Level Division, but a winner of the hearts.

### GENERAL TUMBLING

- A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden.  
All tumbling must originate from and land on the performance surface.
- B. Jegliche Tumbling Elemente über oder unter einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten.  
Tumbling over, under or through a stunt, individual or prop is not allowed.

### STANDING TUMBLING / RUNNING TUMBLING

- A. Es sind sämtliche Turnelemente mit maximal einer Drehung um die Querachse erlaubt (Salto und Saltovariationen).  
Skills are allowed up to 1 flipping and 0 twisting rotations (flips and flip variations).

### STUNTS

- A. Ein Spotter (siehe Glossar) wird für alle Stunts benötigt.  
A spotter (see glossary) is required for all stunts.
- B. Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.  
Single leg extended stunts are allowed.
- C. Aufgänge und Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind bis zu 1/2 Drehungen der Top erlaubt.  
*Erläuterung: eine halbe Drehung um die Längsachse der Top kombiniert mit einer zusätzlichen Drehung der Bases wäre illegal, wenn beides zeitgleich ausgeführt wird und die gesamte Rotation dabei 1/2 Drehung überschreitet. Für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge wird die Hüfte der Top verwendet. Die Bases dürfen die Rotation eines Stunts weiterführen, nachdem der Stunt einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung zeigt.*  
Twisting mounts and transitions are allowed up to 1/2 twisting rotation by the top person in relation to the performance surface.  
*Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds a 1/2 rotation. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop, they may continue to walk the stunt in additional rotation.*

### PYRAMIDEN

- A. Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für „Stunts“ und „Dismounts“ erfüllen und sind bis zu einer Höhe von „2-1/2 High“ erlaubt.  
Pyramids must follow “Stunts” and “Dismounts” rules and are allowed up to 2-1/2 high.
- B. Bei Pyramiden von 2-1/2 Körperlängen muss je ein Spotter pro Top sowohl vor als auch hinter der Pyramide stehen. Die Spotter müssen an dieser Position so lange stehen bleiben und Sichtkontakt mit der Top haben,

wie sich diese auf der Höhe von 2-½ Körperlängen befindet. Die Spotter dürfen leicht schräg stehen, müssen sich jedoch in einer Position befinden, um die Top angemessen spotten zu können.

For 2-½ high pyramids, there must be a spotter in front and back for each person on the top level. The spotter(s) must be in position and maintain visual contact the entire time the top person(s) is at the 2-½ high level. Spotters may stand slightly to the side but must remain in a position to adequately spot the top person.

## DISMOUNTS

*Erläuterung: Bewegungen zählen nur als Abgang wenn diese in einer Cradle Position gefangen werden oder direkt auf der Auftrittsfäche landen.*

*Note: Movements are only considered dismounts if released to a cradle or released and assisted to the performance surface.*

A. Aus allen Stunts sind Abgänge mit bis zu 1-¼ Drehung um die Längsachse erlaubt.

*Up to 1-¼ twisting rotations from all stunts.*

B. Freie Drehungen um die Querachse sind verboten.

*No free flipping dismounts allowed.*

C. Alle Cradles müssen mit drei Personen gefangen werden, wobei eine dieser Bases den Kopf-Schulter-Bereich des Flyers fangen muss.

*Ausnahme: Partnerstunts mit einer männlichen Base dürfen mit zwei Personen fangen.*

*All dismounts require 3 catchers, one of which has at least one hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.*

*Exception: Partner stunts with a male base require 2 catchers (the base and 1 separate spotter).*

## TOSSES

A. Tosses müssen mit mindestens 3 Bases geworfen werden, wobei eine Base hinter der Top positioniert sein muss, um der Top in den Toss helfen zu können.

*Tosses require at least 3 tossing bases. One base must be behind the top person during the toss and may assist the top person into the toss.*

B. Tosses dürfen bis zu 1-½ Drehungen um die Längsachse enthalten. Während des Tosses ist kein weiteres Element (Trick) erlaubt.

*Erläuterung: Tosses in eine invertierte Position mit Drehung um die Querachse, aber auch wandernde Tosses sind nicht erlaubt.*

*Twisting tosses may not exceed 1-½ twisting rotations. No other skill is allowed other than the twist.*

*Clarification: Flipping, inverted or traveling tosses are not allowed.*