

CCA* 2020/21

DANCE LEVEL RULES

Deutsch / [English](#)

INHALTSVERZEICHNIS

TABLE OF CONTENTS

Kontakt / Contact	2
Generelle Dance Richtlinien / General Dance Guidelines	3
Dance Regeln / Dance Rules	5
Kategorien / Divisions	5
Freestyle Pom	6
Hip Hop	9
Jazz	11
Glossar / Glossary	15

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 2020/21 bis einschließlich Bayern Cheermasters 2021.
This rulebook is valid for all CCA* competitions in the 2020/21 season up to and including the Bayern Cheermasters 2021.

GENERELLE DANCE RICHTLINIEN GENERAL DANCE GUIDELINES

Alle Teams müssen die generelle Dance Guidelines sowie die Dance Level Richtlinien für ihre Kategorie beachten.

All teams must follow the General Dance Guidelines as well as the Dance Level Rules for their category.

Allgemein / General

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. Die Dance Routine Guidelines ist allgemein gültig und kann nicht explizit jeden Fall beschreiben. CCA* CentralCheerleadingAgency e.K. übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle und Verletzungen, die trotz Einhaltung der Cheer Routine Guidelines passieren.
The Dance Routine Guidelines serve as general information and may not explicitly describe every case. CCA* CentralCheerleadingAgency e.K. assumes no liability for accidents or injuries that happen despite compliance with the Cheer Routine Guidelines.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Gegenstände, die den Boden beschädigen können, sind verboten.
Objects that can damage the performance surface are prohibited.
7. Es müssen Schuhe während der Routine getragen werden (Dance Paws sind erlaubt). Athleten dürfen weder barfuß noch in Socken und/oder Strumpfhosen allein auftreten. Das Tragen von High Heels, Rollschuhen, Skates oder anderem Schuhwerk dieser Art ist untersagt.
Shoes must be worn while competing (Dance Paws are allowed). Athletes may not compete barefoot or in socks/tights. High heels, shoes with wheels, skates and other shoes of this kind are prohibited.
8. Die präsentierten Programme müssen für Familien geeignet sein. Dazu muss die passende Musik und Choreografie verwendet werden. Teams die zweideutige, vulgäre oder geschmacklose Bewegungen, Worte oder Musik benutzen, müssen mit Strafen, Punktabzug oder Disqualifikation rechnen. Strafen können nach Ermessen der CCA* Verantwortlichen vergeben werden. Im Falle von unvorhergesehenen Umständen behält sich CCA* vor, Teams für den Wettkampf zu disqualifizieren. Mehr hierzu siehe das Image Policy.

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

Hilfsmittel / Props

1. Gehaltene oder freistehende Gegenstände sind nicht erlaubt. Teile von Kostümen (z.B. Jacke, Weste, Hut, Handschuhe, Tuch etc.) sind erlaubt und können choreografisch eingesetzt und benutzt sowie weggeworfen werden.

Held or free-standing objects are not allowed (props). Pieces of costumes (e.g. jackets, vests, hats, gloves, scarves, etc.) are allowed and may be used in pieces of choreography as well as taken off / tossed away from the performer.

2. Männliche Athleten müssen in der Freestyle Pom Kategorie keine Poms verwenden.
Male athletes in the Freestyle Pom division do not need to use poms.

Kategorien / Divisions

FREESTYLE POM

Die Verwendung von Poms ist während der kompletten Routine erforderlich. Ziel ist es, visuelle Effekte durch kreativen und originellen Einsatz der Poms zu erzeugen. Dazu zählen Level Changes, Gruppenarbeit, Formationswechsel, Ripples etc. Typische Cheer- und Dancesprünge Drehungen, Kicks und generelle tänzerische Elemente gehören auch zum Stil. Eine Pom-Routine entspricht dem traditionellen Cheerleading, wobei Elemente aus dem Jazz und Hip Hop miteinbezogen werden.

Poms are required to be used throughout the routine. Emphasis is placed on creating visual effects through creative and original use of poms. This includes level changes, group work, formation changes, ripples etc. Traditional cheer and dance jumps/leaps, turns, kicks and other dance elements are included in this style. A pom routine carries a more traditional cheerleading style, while incorporating elements from Jazz and Hip Hop.

HIP HOP

Streetstyle-beeinflusste Bewegungen und Rhythmus sollten in der Hip Hop Kategorie miteinbezogen. Der Schwerpunkt liegt auf Ausführung, Style, Kreativität, Körperisolationen und –kontrolle, Rhythmus, Synchronität und Musikinterpretation. Die Routine sollte Rhythmus und Beat der Musik ergänzen. Weiterer Fokus liegt auf athletischen Skills wie Jumps, Freezes, Floor Work, und anderen hip hop-affinen Skills. Kostümen, die der Hip Hop Kultur entsprechen, müssen getragen werden.

Incorporates street style influenced movements and rhythms with an emphasis on execution, style, creativity, body isolations and control, rhythm uniformity and musical interpretation. The routine as a whole should complement the rhythm and beat of the music. An additional focus is placed on athletic skills such as jumps, freezes, floor work and other skills associated with Hip Hop. Clothing that reflects Hip Hop Culture must be worn.

JAZZ

Eine Zusammensetzung von traditionellen und stilisierten Bewegungen und Kombinationen von Stärke, Präzision, Formationswechsel, Gruppenarbeit und technischen Elementen. Die Betonung liegt auf einer perfekten Ausführung von technischen Elementen, Extension, Kontrolle, Körperhaltung, Style, Musikinterpretation, Bewegungskontinuität und Synchronität. Die Ausführung sollte kraftvoll, schnell, energetisch und unterhaltend sein.

Incorporates and exhibits traditional and stylized movements and combinations with strength, attack and presence, formation changes, group work, and technical elements. An emphasis is placed on proper technical execution, extension, control, body placement, style, musical interpretation, continuity of movement and team uniformity. The overall impression of the routine should be up-tempo, lively, energetic and motivating, while allowing for texture of movement to utilize musicality.

FREESTYLE POM

AUSFÜHRUNG EINES EINZELNEN / SKILLS OF INDIVIDUALS

Tumbling und Aerial Street Style Skills sind erlaubt, aber keine Pflicht in allen Kategorien mit folgenden Beschränkungen:

Tumbling and Aerial Street Style Skills are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

- A. Airborne Invertierte Skills mit Handunterstützung sind nicht erlaubt, wenn dabei Poms gehalten werden.
Airborne inverted skills with hand support are not allowed while holding poms.
- B. Hip-over-Head-Rotationen mit Handunterstützung sind während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel verboten.
Ausnahme: Vorwärts- und Rückwärtsrollen
Hip over head rotation skills with hand support are not allowed while holding props in supporting hands.
Exception: Forward and backward rolls.
- C. Hip-over-Head-Rotationen mit Handunterstützung sind begrenzt auf maximal 2 aufeinander folgende Skills ohne Schritt oder Pause dazwischen.
Airborne skills with hand support are limited to 2 consecutive hip over head rotation skills without a step or break inbetween.
- D. Airborne Skills ohne Handunterstützung:
 - a. Dürfen auf maximal 1 Drehung um die Längsachse enthalten,
 - b. Dürfen nicht in Verbindung mit einem Airborne Skill mit Hip-over-Head Rotation ohne Handunterstützung ausgeführt werden,
 - c. Sind auf maximal 2 aufeinander folgende Skills mit Hip Over Head Rotation begrenzt.*Airborne skills without hand support:*
 - 1. *May involve no more than 1 twisting transition,*
 - 2. *May not connect to another skill that is airborne with hip over head rotation without hand support,*
 - 3. *Are limited to 2 consecutive hip overhead rotation skills.*
- E. Gleichzeitig ausgeführte Tumbling-Elemente über oder unter ein anderes Teammitglied dürfen Hip-over-Head-Rotationen von beiden Teammitgliedern nicht enthalten.
Simultaneous tumbling over or under another individual that includes hip over head rotation by both performers is not allowed.
- F. Nur Drops auf Schulter, Rücken oder in den Sitz sind erlaubt, wenn die Höhe des Ausführenden nicht das Hüftlevel überschreitet.
Erläuterung: Drops direct auf Knie, Oberschenkel, Vorderseite oder Kopf sind nicht erlaubt.
Only drops to the shoulder, back or seat are permitted provided that the height of the airborne individual does not exceed hip level.
Clarification: Drops directly to the knee, thigh, front or head are not allowed.
- G. Elemente vom einem Sprung bei dem die Beine vor dem Körper gehalten werden und nach hinten geschwungen werden und in den Liegestütz direct auf die Auftrittfläche landen sind nicht erlaubt.
Landing in a push up position onto the performance surface from a jump where the legs swing from the front of the body to behind the body in the landing is not allowed.

AUSFÜHRUNG IN GRUPPEN ODER PAAREN / SKILLS IN GROUPS OR PAIRS

Lifts und Partner Skills sind erlaubt, aber keine Pflicht in allen Kategorien unter folgenden Beschränkungen:
Lifts and Partnering are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

- A. Ein Unterstützer muss Kontakt zur Auftrittfläche nicht behalten, wenn die Höhe des Skills das Schulterlevel nicht überschreitet.
A Supporting Individual does not have to maintain contact with the performance surface provided the height of the skill does not exceed shoulder level.
- B. Mindestens ein Unterstützender muss während des gesamten Skills Kontakt zur Auftrittfläche behalten, wenn das Skill Kopfhöhe überschreitet.

Ausnahme: Wenn der Ausführende von einem einzelnen Unterstützer gehalten wird, darf er auf jeder Höhe losgelassen werden, wenn:

- 1. Der Ausführende nach dem Loslassen nicht in eine invertierte Position gerät.*
- 2. Der Ausführende bis zur Landung auf der Auftrittfläche durch mindestens einen Unterstützenden gestützt wird.*
- 3. Der Ausführende nicht in der Prone Position gefangen wird.*
- 4. Jeglicher Unterstützender muss während des gesamten Skills freie Hände haben, um Hilfe beim Unterstützen/Fangen und Loslassen zu leisten.*

At least 1 Supporting Individual must maintain contact with the Executing Individual(s) throughout the entire skill above head level.

Exception: When an Executing Individual is supported by a single Supporting Individual, the Executing Individual may be released at any level provided:

- 1. The Executing Individual does not pass through an inverted position after the release.*
- 2. The Executing Individual is either caught or supported to the performance surface by 1 or more Supporting Individual(s).*
- 3. The Executing Individual is not caught in a prone position.*
- 4. Any Supporting Individual must have hands free for the duration of the skill to aid in the support/catch/release as needed.*

- C. Hip over Head Rotation des Ausführenden ist erlaubt, wenn Kontakt mit mindestens einem Unterstützenden bis zur Landung des Ausführenden auf der Auftrittfläche oder in aufrechter Position gehalten wird.

Hip over head rotation of the Executing Individual(s) is allowed provided that contact between the Executing Individual and at least 1 Supporting Individual(s) must be maintained until the Executing Individual returns to the performance surface or is returning to the upright body position.

- D. Vertikale Inversionen sind erlaubt, wenn:

1. Ein Unterstützender die gesamte Zeit Kontakt zu dem Ausführenden bis zur Landung auf der Auftrittfläche oder in aufrechter Position hält
2. Mindestens ein weiterer Athlet unterstützt, wenn die Schulter des Ausführenden das Schulterlevel überschreitet.

Erläuterung: Bei 3 Unterstützern ist kein weiterer notwendig.

Vertical Inversion is allowed provided:

- 1. Contact between the Executing Individual and at least 1 Supporting Individual(s) must be maintained until the Executing Individual returns to the performance surface or is returning to the upright body position.*
- 2. At the point when the height of the Executing Individual's shoulders exceeds shoulder level, there is at least 1 additional athlete to spot who is not concurrently bearing the weight of the Executing Individual.*

Clarification: When there are 3 supporting individuals an additional spot is not require.

ABGÄNGE DIREKT AUF DIE AUFTRITTSFLÄCHE / DISMOUNTS TO THE PERFORMANCE SURFACE

Erläuterung: Dürfen unterstützt werden, müssen aber nicht.

Clarification: May be assisted but not required.

- A. Der Ausführende darf von einem Unterstützenden springen, leapen, runtersteigen oder sich abdrücken, wenn:

1. Im höchsten Punkt der Flugphase wenigstens ein Körperteil des Ausführenden sich unterhalb des Kopflevels befindet
2. Der Ausführende nach dem Loslassen nicht in eine Prone oder invertierte Position gerät.

An Executing Individual may jump, leap, step or push off a Supporting Individual (s) provided:

- 1. The highest point of the released skill does not elevate the Executing Individual's hips above head level.*
- 2. The Executing Individual does not pass through the prone or inverted position after the release.*

- B. Ein Unterstützender darf einen Ausführenden werfen, wenn:

1. Im höchsten Punkt der Flugphase die Hüfte des Ausführenden unterhalb des Kopflevels bleibt.
2. Der Ausführende sich beim Loslassen nicht in Rückenlage befindet oder invertiert ist.

3. Der Ausführende nach dem Loslassen nicht in diese Prone oder invertierte Position gerät oder durchläuft.

A Supporting Individual (s) may toss an Executing Individual provided:

1. The highest point of the toss does not elevate the Executing Individual's hips above head level.
2. The Executing Individual is not supine or inverted when released.
3. The Executing Individual does not pass through a prone or inverted position after release.

HIP HOP

AUSFÜHRUNG EINES EINZELNEN / SKILLS OF INDIVIDUALS

Tumbling und Aerial Street Style Skills sind erlaubt, aber keine Pflicht in allen Kategorien mit folgenden Beschränkungen:

Tumbling and Aerial Street Style Skills are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

A. Invertierte Skills:

1. Non Airborne Skills sind erlaubt.
Beispiel: Handstand
2. Airborne Invertierte Skills mit Handunterstützung, die in einer senkrechten oder Schulterinversion landen, sind erlaubt.

Inverted Skills:

1. Non-airborne skills are allowed
Example: Headstand
2. Airborne skills with hand support that land in a perpendicular inversion or shoulder inversion are allowed.

B. Hip-over-Head Rotationen:

1. mit Handunterstützung sind während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel verboten.
2. Non-Airborne Skills sind erlaubt.
3. Hip-over-Head-Rotationen mit Handunterstützung sind begrenzt auf maximal 2 aufeinander folgende Skills ohne Schritt oder Pause dazwischen.
4. Airborne Skills ohne Handunterstützung sind unter folgenden Beschränkungen erlaubt:
 - a. maximal 1 Drehung um die Längsachse erlaubt
 - b. dürfen nicht in Verbindung mit einem Airborne Skill mit Hip-over-Head Rotation oder einem Airborne Skill ohne Handunterstützung ausgeführt werden.
 - c. auf maximal 2 aufeinander folgende Skills mit Hip Over Head Rotation begrenzt

Hip over head rotations:

1. That include hand support, must use hands free of any materials in the supporting hands for the skill.
Exception: Forward rolls and backward rolls.
2. Non-airborne skills are allowed.
3. Airborne skills with hand support are allowed provided the skill is limited to 2 consecutive hip over head rotation skills.
4. Airborne skills without hand support are allowed provided all of the following criteria are met:
 - a. Involves no more than 1 twisting transition.
 - b. Does not connect to another skill that is airborne with hip over-head rotation without hand support.
 - c. Are/Is limited to 2 consecutive hip overhead rotation skills.

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

Simultaneous tumbling over or under another individual that includes hip over head rotation by both performers is not allowed.

D. Nur Drops auf Schulter, Rücken oder in den Sitz sind erlaubt wenn die Höhe der Airborne Person nicht das Hüftlevel überschreitet.

Erläuterung: Drops direct auf Knie, Oberschenkel, Vorderseite oder Kopf sind nicht erlaubt.

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

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

E. Landungen aus einem Airborne Skill in den Liegestütz darf sämtliche Sprungvarianten einbeziehen.

Landing in a push up position may involve any jump.

AUSFÜHRUNG IN GRUPPEN ODER PAAREN / SKILLS IN GROUPS OR PAIRS

Lifts und Partner Skills sind erlaubt, aber keine Pflicht in allen Kategorien unter folgenden Beschränkungen:
Lifts and Partnering are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

- A. Ein Athlet, der einen Ausführenden unterstützt und dessen Hauptgewicht trägt, muss Kontakt zur Auftrittfläche nicht behalten, wenn die Höhe des Skills das Schulterlevel nicht überschreitet.
Supporting Individual does not have to maintain contact with the performance surface provided the height of the skill does not exceed shoulder level.
- B. Mindestens ein Unterstützender muss während des gesamten Skills Kontakt zur Auftrittfläche behalten, wenn das Skill Kopfhöhe überschreitet.

Ausnahme: Wenn der Ausführende von einem einzelnen Unterstützer gehalten wird, darf er auf jeder Höhe losgelassen werden, wenn:

1. Der Ausführende nach dem Loslassen nicht in eine invertierte Position gerät.
2. Der Ausführende bis zur Landung auf der Auftrittfläche durch mindestens einen Unterstützenden gestützt wird.
3. Der Ausführende nicht in der Prone Position gefangen wird.

At least one Supporting Individual must maintain contact with the Executing Individual(s) throughout the entire skill above head level.

Exception: When an Executing Individual is supported by a single Supporting Individual they may be released at any level provided:

1. The Executing Individual does not pass through an inverted position after the release.
2. The Executing Individual is either caught by or supported to the performance surface by 1 or more Supporting Individual(s).
3. The Executing Individual is not caught in a prone position.

- C. Hip over Head Rotation des Ausführenden ist erlaubt, wenn Kontakt mit mindestens einem Unterstützenden bis zur Landung des Ausführenden auf der Auftrittfläche oder in aufrechter Position gehalten wird.

Hip over head rotation of the Executing Individual(s) is allowed provided that contact between the Executing Individual and at least 1 Supporting Individual(s) is maintained until the Executing Individual returns to the performance surface or is returning to the upright body position.

- B. Vertikale Inversionen sind erlaubt, wenn

1. Ein Unterstützender die gesamte Zeit Kontakt zu dem Ausführenden bis zur Landung auf der Auftrittfläche oder in aufrechter Position hält
2. Mindestens ein weiterer Spotter unterstützt, der das Hauptgewicht nicht trägt, wenn die Schulter des Ausführenden das Schulterlevel überschreitet.

Erläuterung: Bei 3 Unterstützern ist kein weiterer notwendig.

A Vertical Inversion is allowed provided:

1. Contact between the Executing Individual and at least 1 Supporting Individual(s) is maintained until the Executing Individual returns to the performance surface or is returning to the upright body position.
2. At the point when the height of the Executing Individual's shoulders exceeds shoulder level, there is at least 1 additional athlete to spot who is not concurrently bearing the weight of the Executing Individual

Clarification: When there are 3 Supporting Individuals an additional spotter is not required.

ABGÄNGE DIREKT AUF DIE AUFTRITTSFLÄCHE / DISMOUNTS TO THE PERFORMANCE SURFACE

Erläuterung: Dürfen unterstützt werden, müssen aber nicht.

Clarification: May be assisted but not required

- A. Der Ausführende darf von einem Unterstützenden springen, leapen, runtersteigen oder sich abdrücken, wenn:

1. Im höchsten Punkt der Flugphase wenigstens ein Körperteil des Ausführenden sich unterhalb des Kopflevels befindet
2. Der Ausführende nach dem Loslassen nicht in eine Prone oder invertierte Position gerät.

An Executing Individual may jump, leap, step or push off a Supporting Individual (s) provided:

1. At least one part of the Executing Individual's body is at or below head level at the highest point of the released skill.
 2. The Executing Individual does not pass through the prone or inverted position after the release.
- B. Ein Unterstützender darf einen Ausführenden werfen, wenn:
1. Im höchsten Punkt der Flugphase mindestens ein Körperteil des Ausführenden unterhalb des Kopflevels bleibt
 2. Der Ausführende darf sich nach dem Loslassen in Rückenlage geraten oder invertieren, muss aber auf eigenen Füßen landen.
 3. Der Ausführende nach dem Loslassen nicht in eine invertierte Position gerät oder durchläuft.
- A Supporting Individual (s) may toss an Executing Individual provided:
1. At least one part of the Executing Individual's body is at or below head level at the highest point of the release skill.
 2. The Executing Individual may be supine or inverted when released but must land on their foot/feet.
 3. The Executing Individual does not pass through an inverted position after release.

JAZZ

AUSFÜHRUNG EINES EINZELNEN / SKILLS OF INDIVIDUALS

Tumbling und Aerial Street Style Skills sind erlaubt, aber keine Pflicht in allen Kategorien mit folgenden Beschränkungen:

Tumbling and Aerial Street Style Skills are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

A. Invertierte Skills:

3. Non Airborne Skills sind erlaubt.

Beispiel: Handstand

4. Airborne Invertierte Skills mit Handunterstützung, die in einer senkrechten oder Schulterinversion landen, sind erlaubt.

Inverted Skills:

2. Non-airborne skills are allowed

Example: Headstand

2. Airborne skills with hand support that land in a perpendicular inversion or shoulder inversion are allowed.

B. Hip-over-Head Rotationen:

1. mit Handunterstützung sind während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel verboten.

Ausnahme: Vorwärts- und Rückwärtsrollen.

2. Non-Airborne Skills sind erlaubt.

3. Hip-over-Head-Rotationen mit Handunterstützung sind begrenzt auf maximal 2 aufeinander folgende Skills ohne Schritt oder Pause dazwischen.

4. Airborne Skills ohne Handunterstützung sind unter folgenden Beschränkungen erlaubt:

- a. maximal 1 Drehung um die Längsachse erlaubt

- b. dürfen nicht in Verbindung mit einem Airborne Skill mit Hip-over-Head Rotation ohne Handunterstützung ausgeführt werden.

- c. auf maximal 2 aufeinander folgende Skills mit Hip Over Head Rotation begrenzt

Hip over head rotations:

1. That include hand support, must use hands free of any materials in the supporting hands for the skill.

Exception: Forward rolls and backward rolls.

2. Non-airborne skills are allowed.

3. Airborne skills with hand support are allowed provided the skill is limited to 2 consecutive hip over head rotation skills.

4. Airborne skills without hand support are allowed provided all of the following criteria are met:

- a. Involves no more than 1 twisting transition.

- b. Does not connect to another skill that is airborne with hip over-head rotation without hand support.

- c. Are/Is limited to 2 consecutive hip overhead rotation skills.

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

Simultaneous tumbling over or under another individual that includes hip over head rotation by both performers is not allowed.

- D. Nur Drops auf Schulter, Rücken oder in den Sitz sind erlaubt wenn die Höhe der Airborne Person nicht das Hüftlevel überschreitet.

Erläuterung: Drops direct auf Knie, Oberschenkel, Vorderseite oder Kopf sind nicht erlaubt.

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

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

- E. Landungen aus einem Airborne Skill in den Liegestütz darf sämtliche Sprungvarianten einbeziehen.

Landing in a push up position may involve any jump.

AUSFÜHRUNG IN GRUPPEN ODER PAAREN / SKILLS IN GROUPS OR PAIRS

Lifts und Partner Skills sind erlaubt, aber keine Pflicht in allen Kategorien unter folgenden Beschränkungen:

Lifts and Partnering are allowed, but not required in all divisions with the following limitations:

A. Ein Athlet, der einen Ausführenden unterstützt und dessen Hauptgewicht trägt, muss Kontakt zur Auftrittsfäche nicht behalten, wenn die Höhe des Skills das Schulterlevel nicht überschreitet. Supporting Individual does not have to maintain contact with the performance surface provided the height of the skill does not exceed shoulder level.

B. Mindestens ein Unterstützender muss während des gesamten Skills Kontakt zur Auftrittsfäche behalten, wenn das Skill das Kopflevel überschreitet.

Ausnahme: Wenn der Ausführende von einem einzelnen Unterstützer gehalten wird, darf er auf jeder Höhe losgelassen werden, wenn:

1. *Der Ausführende nach dem Loslassen nicht in eine invertierte Position durchläuft.*

2. *Der Ausführende bis zur Landung auf der Auftrittsfäche durch mindestens einen Unterstützenden gestützt wird.*

3. *Der Ausführende nicht in der Prone Position gefangen wird.*

At least one Supporting Individual must maintain contact with the Executing Individual(s) throughout the entire skill above head level.

Exception: When an Executing Individual is supported by a single Supporting Individual they may be released at any level provided:

1. *The Executing Individual does not pass through an inverted position after the release.*

2. *The Executing Individual is either caught by or supported to the performance surface by 1 or more Supporting Individual(s).*

3. *The Executing Individual is not caught in a prone position.*

C. Hip over Head Rotation des Ausführenden ist erlaubt, wenn Kontakt mit mindestens einem Unterstützenden bis zur Landung des Ausführenden auf der Auftrittsfäche oder in aufrechter Position gehalten wird.

Hip over head rotation of the Executing Individual(s) is allowed provided that contact between the Executing Individual and at least 1 Supporting Individual(s) is maintained until the Executing Individual returns to the performance surface or is returning to the upright body position.

D. Vertikale Inversionen sind erlaubt, wenn

1. Ein Unterstützender die gesamte Zeit Kontakt zu dem Ausführenden bis zur Landung auf der Auftrittsfäche oder in aufrechter Position hält

2. Mindestens ein weiterer Spotter unterstützt, der das Hauptgewicht nicht trägt, wenn die Schulter des Ausführenden das Schulterlevel überschreitet.

Erläuterung: Bei 3 Unterstützern ist kein weiterer notwendig.

A Vertical Inversion is allowed provided:

1. Contact between the Executing Individual and at least 1 Supporting Individual(s) is maintained until the Executing Individual returns to the performance surface or is returning to the upright body position.

2. At the point when the height of the Executing Individual's shoulders exceeds shoulder level, there is at least 1 additional athlete to spot who is not concurrently bearing the weight of the Executing Individual

Clarification: When there are 3 Supporting Individuals an additional spotter is not required.

ABGÄNGE DIREKT AUF DIE AUFTRITTSFLÄCHE / DISMOUNTS TO THE PERFORMANCE SURFACE

Erläuterung: Dürfen unterstützt werden, müssen aber nicht.

Clarification: May be assisted but not required

A. Der Ausführende darf von einem Unterstützenden springen, lepen, runtersteigen oder sich abdrücken, wenn:

1. Im höchsten Punkt der Flugphase wenigstens ein Körperteil des Ausführenden sich unterhalb des Kopflevels befindet

2. Der Ausführende nach dem Loslassen nicht in eine Prone oder invertierte Position gerät oder durchläuft.

An Executing Individual may jump, leap, step or push off a Supporting Individual (s) provided:

1. At least one part of the Executing Individual's body is at or below head level at the highest point of the released skill.
 2. The Executing Individual does not pass through the prone or inverted position after the release.
- B. Ein Unterstützender darf einen Ausführenden werfen, wenn:
1. Im höchsten Punkt der Flugphase mindestens ein Körperteil des Ausführenden unterhalb des Kopflevels bleibt
 2. Der Ausführende darf sich nach dem Loslassen in Rückenlage geraten oder invertieren, muss aber auf eigenen Füßen landen.
 3. Der Ausführende nach dem Loslassen nicht in eine invertierte Position gerät oder durchläuft.
- A Supporting Individual (s) may toss an Executing Individual provided:
1. At least one part of the Executing Individual's body is at or below head level at the highest point of the release skill.
 2. The Executing Individual may be supine or inverted when released but must land on their foot/feet.
 3. The Executing Individual does not pass through an inverted position after release.

Aerial Cartwheel

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

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

Airborne Drops

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

Airborne Skill

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

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

Executing Individual

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

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

Hip Level

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

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

Hip Over Head Rotation

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

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

Inversion

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

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

Lift

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

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

Lifting Individual

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

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

Partnering

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

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

Prone

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

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

Release Move

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

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

Shoulder Level

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

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

Supporting Individual

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

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

Supine

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

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

Toss

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

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

Tumbling

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

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

Vertical Inversion

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

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