

CCA 2022/23

CHEER LEVEL RULES

Deutsch / [English](#)

INHALTSVERZEICHNIS TABLE OF CONTENTS

Kontakt / Contact	2
Generelle Cheer Richtlinien / General Cheer Guidelines	3
Cheer Level Richtlinien / Cheer Level Rules	6
Level 0	6
Level 1	9
Level 2	14
Level 3	20
Level 4	26
Level 5	31
Level 6	36
Individual.....	41
Group / Partner Stunt.....	42
Open Division	43
Eurocheer	45
Glossar.....	46

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 2022/23 bis einschließlich Bayern Cheermasters 2023.

This rulebook is valid for all CCA competitions in the 2022/23 season up to and including the Bayern Cheermasters 2023.

GENERELLE CHEER RICHTLINIEN GENERAL CHEER GUIDELINES

Alle Teams müssen die generelle Cheer Guidelines sowie die Cheer Level Richtlinien für ihre Kategorie beachten.
All teams must follow the General Cheer Guidelines as well as the Cheer Level Rules for their category.

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 Cheer 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 Cheer 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 Erstickten verursachen können, während des Trainings oder des Auftritts im Mund haben.
Athletes and coaches may not be under the influence of alcohol, narcotics, performance enhancing substances or over-the-counter medications that would hinder the ability to supervise or execute a routine safely, while participating in a practice or performance. An athlete must not have gum, candy, cough drops or other such edible or non-edible items, which may cause choking, in her/his mouth during practice and/or performance.
6. Die Athleten müssen immer auf einem geeigneten Boden trainieren und auftreten.
Athletes must always practice and perform on an appropriate surface.
7. 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.
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 poms, 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 (unter anderem kein Tumbling spotten, keine Befehle zurufen oder zählen). 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 (for example, may not spot tumbling, talk to team or count). 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:

- a. Eine Person, deren Hauptaufgabe es ist, eine andere Person während der Ausübung eines Skills zu schützen.
- b. Spotter müssen im direkten Kontakt mit dem Boden sein.
- c. Spotter müssen den Skill, den sie spotten, die ganze Zeit aufmerksam beobachten.
- d. Spotter müssen in der richtigen Position sein, um Verletzungen vorzubeugen. Sie müssen allerdings nicht im direkten Kontakt mit einem Stunt sein.
- e. Spotter dürfen nicht so stehen, dass ihr Oberkörper unter einem Stunt ist.
- f. 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.
- g. Alle Spotter müssen in richtiger Spotting-Technik ausgebildet sein.
- h. Spotter werden manchmal als Bases gezählt (z.B. bei Transitional Stunts).

BEMERKUNG: Wenn die Hand des Spotters am Fuß der Top ist, muss es die vordere Hand sein. Die hintere Hand des Spotters MUSS hinten am Knöchel/Bein der Top oder an der Rückseite des Handgelenkes der Base anfassen.

A spotter is:

- a. 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.
- b. Spotters must be in direct contact with the performance surface.
- c. 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).

NOTE: If the spotter's hand is under the top person's foot it must be their front hand, the spotter's back hand MUST be placed at the back of the ankle/leg of the top person or on the back side of the back wrist of the base.

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 most 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. 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.

CHEER LEVEL RICHTLINIEN

CHEER LEVEL RULES

LEVEL 0

GENERAL TUMBLING

- A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder enden.
Ausnahme: Der Tumbler darf ohne Rotation um die Querachse (Rebound) 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 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 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) sind erlaubt.
Skills must involve constant physical contact with the performance surface.
Exception: Block cartwheels and round offs are also allowed.
- B. Vorwärts- und Rückwärtsrollen sind erlaubt.
Forward and backward rolls are allowed.
- C. Räder und Radwenden sowie Handstände sind erlaubt.
Cartwheels and round offs as well as handstands are allowed.
- D. Es ist kein Tumbling Element in direkter Kombination nach einer Radwende erlaubt. Wenn ein Tumbling Element nach einer Radwende folgt, muss es eine klare und eindeutige Pause direkt nach der Radwende oder einem Radwende-Prellsprung folgen.
No tumbling is allowed in immediate combination after a round off. If tumbling does occur after a round off, a clear and distinct pause must immediately follow a round off or round off rebound.
- E. Bogengänge sowie Handstandüberschläge (Flickflack) egal ob vor- oder rückwärts sind nicht erlaubt.
Front and back walkover and handsprings are not allowed.

STUNTS

- A. Spotter
1. Alle Stunts über Ground Level benötigen pro Top einen Spotter.
Erläuterung: Der Spotter darf die Hüfte der Top für alle Stunts über Ground Level anfassen.
Beispiel: Thigh Stands, Bodenstunts, Knie Stunts sind Beispiele für Stunts über Ground Level.
A spotter is required for each top person above ground level.
Clarification: The spotter may grab the top person's waist for all stunts above ground level.
Example: Thigh stands, ground stunts, knee stunts are examples of stunts above ground level.
- B. Stunt Levels
1. Stunts sind über dem Waist Level der Bases nicht erlaubt und dürfen die Höhe darüber nicht durchlaufen.
Erläuterung: Die Top Person über die Hüfte der Bases zu heben wäre illegal.
Stunts above waist level are not allowed and may not pass above waist level.

Clarification: Taking the top person above the waist level of the bases would be illegal.

- C. Aufgänge und Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind nicht erlaubt.
Ausnahme: Der Übergang aus Tumbling (Rebound) zu einem Stunt in Bauchlage (½ Drehung) ist erlaubt.
Twisting mounts and transitions are not allowed.
Exception: Rebounding to a prone position (½ twist to stomach) in a stunt is allowed.
- D. Während der Ausführung von Transitions muss zumindest eine Base ständigen Kontakt zum Flyer haben.
Erläuterung: Leap Frogs und Leap Frog Variationen sind verboten.
During transitions, at least one base must remain in contact with the top person.
Clarification: Leap frogs and leap frog variations are not allowed.
- 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, der unter einem Prep hindurch läuft, wäre 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. Single Based Stunts mit mehreren Top Personen sind verboten.
Single based stunts with multiple top persons are not allowed.
- I. Level 0 Release Moves
1. Release Moves sind verboten.
Erläuterung 1: Helikopters sind verboten.
Erläuterung 2: Log/Barrel Rolls sind verboten.
Release moves are not allowed.
Clarification 1: Helicopters are not allowed.
Clarification 2: Log/barrel rolls are not allowed.
- J. Level 0 Stunts – Inversion
1. Inversionen sind verboten.
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 0 erfüllen ~~und sind bis zu einer Höhe von "2 High" erlaubt.~~
Pyramids must follow Level 0 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 einen Dismount ausführen, darf nicht entweder in einem Cradle gefangen werden und muss

~~dabei die Level 0 Dismount Regeln folgen. direkt auf der Auftrittsfäche landen. Es müssen die Regeln für Level 0 Dismounts eingehalten werden.~~

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

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

Clarification 2: Anytime a top person is released by the base(s) during a pyramid transition, the top person must dismount to the performance surface, may not cradle and must follow the Level 0 Dismount Rules.

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. Es sind nur gerade Pop Downs erlaubt.

Only straight pop downs are allowed.

B. Cradles von Waist Level Stunts sind verboten.

Cradles form waist level stunts are not allowed.

C. Abgänge mit Drehungen um die Längsachse (inkl. ¼ Drehung) sind verboten.

Twisting dismounts (incl. ¼ turn) are not allowed.

D. Es sind keine Abgänge von Stunts über Waist Level in Pyramiden erlaubt.

Erläuterung: Eine Top darf nicht von Waist Level ohne Unterstützung auf der Auftrittsfäche landen.

No dismounts are allowed from stunts above waist level in pyramids.

Clarification: A top person may not land on the performance surface from waist level without assistance.

E. Drehungen um die Querachse, sowohl frei als auch gehalten, sind nicht erlaubt.

No free flipping or assisted flipping dismounts allowed.

F. 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 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 (Rebound) 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 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 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) sind erlaubt.
Skills must involve constant physical contact with the performance surface.
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 (Flickflack), sind nicht erlaubt.
Front and back handsprings are not allowed.

STUNTS

- A. Spotter
- Ein Spotter ist für jede Top bei allen Stunts auf Prep Level und darüber notwendig.
Beispiel: Suspended Splits, Flatbacks und Extended V-Sit zählen als Prep Level Stunts, weil die Top sich in keiner aufrechten Position befindet.
Ausnahme: Shoulder und Straddle Sits, T-Lifts und Stunts mit 1/2 Drehung, wobei die Top auf dem Boden beginnt und endet während sie durchgehend an der Hüfte unterstützt wird.
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 is required for each top person at prep level and above.
Example: Suspended Splits, Flatbacks and Extended V-Sit are examples of prep level stunts because the top person is not in an upright position.
Exception: Shoulder and Straddle Sits, T-Lifts and stunts with up to a 1/2 twist where the top person starts and ends on the performance surface while only being supported continuously at the waist.
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 Höhe 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 $\frac{1}{4}$ Drehung der Top erlaubt.

Ausnahme 1: Der Übergang aus Tumbling (Rebound) zu einem Stunt in Bauchlage ($\frac{1}{2}$ Drehung) ist erlaubt.

Ausnahme 2: $\frac{1}{2}$ Wrap Around Stunts sind im Level 1 erlaubt.

Ausnahme 3: Bis zu einer $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ twisting rotation by the top person.

Exception 1: Rebounding to a prone position ($\frac{1}{2}$ twist to stomach) in a stunt is allowed.

Exception 2: $\frac{1}{2}$ Wrap around stunts are legal in level 1.

Exception 3: Up to $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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, der unter einem Prep hindurch läuft, wäre 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 mit einfachem Twist sind verboten.
Single twisting 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 muss 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.

TOSESSES

- 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 (Rebound) 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 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 gearchten 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. Saltos und Aerials sind verboten.
Flips and aerials are not allowed.
- B. Mehrere aufeinander folgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts (Flickflack), sind erlaubt.
Erläuterung: Bogengang mit anschließendem Flickflack 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-Flickflack und Flickflack-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. Saltos und Aerials sind verboten.
Flips and aerials are not allowed.
- B. Mehrere aufeinander folgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts (Flickflack), sind erlaubt.
Erläuterung: Bogengang mit anschließendem Flickflack 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 ist für alle Extended Stunts notwendig.
A spotter 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. Drehungen um die Längsachse:
 Twisting mounts and transitions:
1. von oder zu Prep Level sind bis zu 1 Drehung der Top erlaubt.
 Beginning or ending at or below prep level are allowed up to one twisting rotation by the top person.
 2. von oder zu Extended Stunts sind 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.
 Beginning or ending at or 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 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.
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.
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. Release Moves von einer invertierten in eine nicht invertierten Position sind nicht erlaubt.

Release Moves from an inverted to a non-inverted position are not allowed.

5. Helikopters sind nicht erlaubt.
Helicopters are not allowed.
 6. 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).
 7. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.
Release moves may not intentionally travel.
 8. 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 personal 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 Saltos), 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 Saltos) 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 Saltos) müssen in einer durchgehenden Bewegung durchgeführt werden.

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

4. Alle gehaltenen Inversionen (inklusive gehaltener Saltos) 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 Saltos) 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 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 Cradles mit bis zu 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 Straight Cradles (inkl. ¼ Drehung nach vorne) erlaubt.
Only straight pop downs 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 (Rebound) 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 gearchten 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. Saltos 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. Saltos:
Flips:
1. Saltos dürfen nur in der gehockten **Variante Position** und nur aus der Radwende oder in einer Radwende-Flickflack-Kombination ausgeführt werden.
Ausnahme: freie Räder sowie Vorwärtssalto mit Anlauf und ¾ 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 ¾ 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-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 ist für alle Extended Stunts notwendig.

A spotter 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 Extended Arm Level sein.

Erläuterung: Wenn der Release Move höher als 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 above extended arm level.

Clarification: If the release move exceeds 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 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 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: 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 Saltos), 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 bracers is lost.
 2. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Saltos) 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 Saltos) müssen in einer durchgehenden Bewegung durchgeführt werden.
Braced inversions (including braced flips) must be in continuous movement.
 4. Alle gehaltenen Inversionen (inklusive gehaltener Saltos) 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 Saltos) 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 ~~allen jeglichen einbeinigen~~ Stunts sind nur gerade Pop Downs und Cradles mit bis zu 1-¼ Drehungen um die Längsachse erlaubt.
Only straight pop downs 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 (Rebound) 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 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 gearchten 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. Saltos aus dem Stand sowie Saltos mit vorhergehendem Flickflack 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 ist für alle Extended Stunts notwendig.
A spotter 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 Extended Arm Level sein.

Erläuterung: Wenn der Release Move höher als 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 above extended arm level.

Clarification: If the release move exceeds 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 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 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
 4. 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

- 4- 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 Saltos), 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 Saltos) 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 Saltos) müssen in einer durchgehenden Bewegung durchgeführt werden.
Braced inversions (including braced flips) must be in continuous movement.
- 4- Alle gehaltenen Inversionen (inklusive gehaltener Saltos) 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 Saltos) 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 2-¼ 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 (Rebound) 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.
- 4- 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 ist für alle Extended Stunts notwendig.
A spotter is required for all extended 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 46 cm über der Höhe von Extended Arm Level sein.
Erläuterung: wenn der Release Move höher als 46 cm 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 Tic Tocs sind erlaubt.

Release moves are allowed but must not exceed more than 46 cm above extended arm level.

Clarification: If the release move exceeds more than 46 cm 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 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: 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 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 Saltos), 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 Saltos) 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 Saltos) müssen in einer durchgehenden Bewegung durchgeführt werden.

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

4. Alle gehaltenen Inversionen (inklusive gehaltener Saltos) 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 1 Fänger und 2 Spotter.

Exception: Braced inversions that land in an upright position at prep level and above require at least 1 catcher and 2 spotters.

- 5. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Saltos) 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 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 und Pyramiden sind Abgänge mit bis zu 2-¼ Drehungen um die Längsachse erlaubt und benötigen 2 Fänger.
Ausnahme: 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.
Exception: 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: eine ½ Drehung der Bases ist erlaubt wie in einem Kick Full Basket
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 (Rebound) 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 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. 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. 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
- Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 46 cm über der Höhe von Extended Arm Level sein.
- Erläuterung: wenn der Release Move höher als 46 cm 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.*
- 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.*
- 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).*
- 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.
- 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: 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 Rotationen um die Längsachse enthalten. Frei geworfene Aufgänge, die über Ground Level (aus dem Basket Grip) 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 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. Freie Release Moves von 2-½ High Pyramiden dürfen nicht in einer Prone oder invertierten Position landen und dürfen maximal bis zu 1 Drehung um die Längsachse enthalten.
 A top person may pass about 2-½ high, if the top person is caught by the midlayer that initiated the release. Free release moves from 2-½ high pyramids may not land in a prone or inverted position and are allowed up to 1 twisting rotation.
- 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 Saltos) dürfen maximal 1 ¼ Drehungen um die Querachse und 1 Drehungen um die Längsachse enthalten.
 Braced inversions (including braced flips) are allowed up to 1-¼ flipping and 1 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 ½ Drehung um die Längsachse beinhalten und benötigen 2 Fänger, wobei eine davon Original Base sein muss.
Ausnahme: ¾ 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 ½ 4 twisting rotation and require 2 catchers, one of which is an original base. Clarification: A ¾ 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 Vorwärtssaltos erlaubt und dürfen bis zu 1-¼ Drehung um die Quer- und keiner Drehung um die Längsachse beinhalten und benötigen einen Spotter.
Erläuterung: Rückwärtssaltos 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 3rd 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 ¾ 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 ¾ 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 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 wird für alle Stunts benötigt.
A spotter 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 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 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 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 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. Release Moves sind auf Prep Level oder darunter erlaubt.
Release moves are allowed at prep level and below.
 - 1. 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 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.

2. Release Moves müssen wieder von den ursprünglichen Bases gefangen werden.
Release moves must return to original bases.
 3. Helikopters sind nicht erlaubt.
Helicopters are not allowed.
 4. 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).
 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.
- E. 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.

PYRAMIDEN

- A. Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für „Stunts“ und „Dismounts“ erfüllen und sind bis zu einer Höhe von „2 High“ erlaubt.
Pyramids must follow “Stunts” and “Dismounts” rules and are allowed up to 2 high.

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. 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.

EUROCHEER

EUROCHEER richtet sich an kleine Teams mit besonderem Fokus auf saubere Stunttechnik. Jede Routine besteht aus 4 Teilen (Stunt-Skills, Groupstunt Routine, Tumbling/Jumps und Dance) und wird mit max. 6 Personen präsentiert. Angeboten werden sowohl AllGirl, wie auch Coed Kategorien im Junior und Senior Bereich. Starten weniger als 3 Starter pro Level werden die Starter wie folgt zusammengefasst: Level 1-3, 4-6 oder Level 1-2, 3-4 und 5-6.

EUROCHEER is designed for small teams with a special focus on clean stunt technique. Each routine consists of 4 parts (stunting skills, group stunt routine, tumbling/jumps and dance) and is presented by a maximum of 6 athletes. The division is open to Junior and Senior All Girl and Coed teams in Level 1-6. Levels will be grouped together if there are less than 3 participating teams per level: Level 1-3, 4-6 or Level 1-2, 3-4 and 5-6.

Die Gesamtzeit der Routine darf 2 Minuten nicht überschreiten. Es ist empfohlen, die Pflichtprogrammteile wie folgt aufzuteilen: Stuntskills 30 Sek., Groupstunt 45 Sek., Tumbling/Jumps 30 Sek., Dance 15 Sek.

The routine may not exceed 2 minutes in length. It is recommended to divide the required routine segments as follows: Stunt skills 30 seconds, group stunt 45 seconds, tumbling/jumps 30 seconds, dance 15 seconds.

ROUTINE

Routine muss folgende Reihenfolge einhalten:

Routines must follow this order:

A. Stunt Skills

Es müssen drei Stuntelemente gezeigt werden. Bewertet werden ausschließlich die Schwierigkeit und Ausführung der Stunts. Grundlage für die Level ist das aktuelle CCA Cheer Level Rules. Für den Bereich Stunt Skills gibt es eine eigene Bewertung der Abzüge. Ein Skill bedeutet Aufgang/Skill/Abgang oder Transition. Nach dem dritten Skill muss mit einem Abgang in Grundposition aller Teilnehmer enden (Clear Position).

Three stunt skills are required to be shown. Only difficulty and execution of those skills will be judged based on the CCA Cheer Level Rules. There is a separate set of deductions for the stunt skills. One stunt skill consists of a mount, skill and dismount or transition. The third skill must end in a dismount to a clean position of all athletes.

B. Groupstunt

Gezeigt werden muss eine Stuntssequenz mit Musik. Hierbei werden neben der Schwierigkeit der Stunts, die Ausführung, Auf-/Abgänge wie auch Choreografie bewertet. Pyramiden und Flyerwechsel ist erlaubt. Der Übergang zur nächsten Sequenz Tumbling/Jumps kann fließend erfolgen.

The group stunt is a stunt sequence performed to music. Difficulty of stunts, execution, mounts and dismounts and choreography will be scored. Pyramids and changes of top persons are allowed. Transitions to the tumbling/jumps section can be used.

C. Tumbling / Jumps

Dieser Teil beinhaltet Running-, Standing Tumbling, sowie eine Jumpsequenz. Neben der Schwierigkeit der Elemente werden auch Synchronität, Ausführung und Choreografie bewertet. Dieser Part muss von mindestens einer oder max. zwei Personen gezeigt werden. Der Übergang zur nächsten Sequenz Dance kann fließend erfolgen.

The tumbling/jumps section includes running and standing tumbling and a jump sequence. This section will score uniformity (synchronization), execution and choreography. This section can be performed by a maximum of 2 athletes. Transitions to the dance section can be used.

D. Dance

Der Dancepart muss von allen aktiven Teammitgliedern (ohne Spotter) gezeigt werden. Länge des Tanzes mindestens 4 8-Counts.

All athletes (excluding spotters) must perform the dance section. The dance must be at least 4 8-counts in length.

1 ½ Wrap Around

Ein Stunt, bei dem eine Base eine Top normalerweise im Cradle hält (ähnlich zum „Swing Dancing“). Die Base lässt die Beine der Top los und schwingt die Beine (welche zusammen sind) einmal um den eigenen Rücken. Die Base greift dann mit der freien Hand um die Beine der Top, sodass der Körper der Top um den Rücken der Base gewickelt ist.

A stunt that involves a base holding a top person usually in a cradle position (as seen in „swing dancing“). The base then releases the legs of the top person and swings the legs (which are together) around their back. The base then wraps their free arm around the legs of the top person with the top person's body wrapped around the back of the base.

Abgang

Siehe „Dismount“.

See "Dismount."

Airborne/Aerial

Keinen Kontakt mit einer anderen Person oder dem Boden haben.

To be free of contact with a person or the performing surface.

Airborne Tumbling Skill

Ein Tumbling-Skill, bei dem sich die Person aus eigener Kraft vom Boden löst (aerial).

An aerial maneuver involving hip-over-head rotation in which a person uses their body and the performing surface to propel himself/herself away from the performing surface.

All 4s Position

Eine Position, in welcher die Person mit Händen und Knien auf der Wettkampffläche ist, aber nicht in einer gehockten (nugget) Position. Wenn eine Person in dieser Position eine Top unterstützt, wird dieser als Stunt auf Hüftlevel angesehen.

A position in which an athlete is on their hands and knees on the performance surface but not in a tucked (nugget) position. When this person is supporting a top person, it is considered a waist level stunt.

Assisted-Flipping Mount

Ein Aufgang in einen Stunt, bei dem die Top eine invertierte Position durchläuft und während dieser Rotation direkten Kontakt zu einer oder mehreren Bases hat (siehe auch Braced Flip).

An entrance skill into a stunt in which a top person performs a hip-over-head rotation while in direct physical contact with a base or top person when passing through the inverted position. (See "Suspended Flip", "Braced Flip").

Awesome / Cupie

Ein Extended Stunst, bei dem die Top die Füße geschlossen hält und diese in den Händen der Bases sind.

A stunt in which a top person has both feet together in the hand(s) of the base(s). Also referred to as a "Cupie."

Backbend (Brücke)

Der Körper des Sportlers formt einen Bogen, normalerweise unterstützt durch Hände und Füße und mit dem Bauch nach oben gerichtet.

The athlete's body forms an arch, typically supported by the hands and feet with the abdomen facing upward.

Back Spot

Die Person, die an der hinteren Position im Stunt steht und hauptsächlich für den Schutz des Kopf-Schulterbereiches der Top verantwortlich ist.

The person standing at the back of the stunt to protect the head and shoulder area of the top.

Back Walkover (Bogengang rückwärts)

Ein Tumbling-Element, bei dem die Person rückwärts in eine überstreckte Position geht und hierbei mit den Händen in Kontakt mit dem Boden trifft. Danach wird die Rotation weitergeführt und nach einer Überkopfbewegung landet die Person wieder auf den Füßen. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden.

A non-aerial tumbling skill where one moves backward into an arched position, with the hands making contact with the ground first, then rotates the hips over the head and lands on one foot/leg at a time.

Ball X

Eine Bodyposition (normalerweise im Toss), bei welcher die Top von einer gehockten Position in eine gespreizte/X-Position mit Armen und Beinen geht.

A body position (usually in a toss) where the top person goes from a tucked position to a straddle/x-position with the arms and legs.

Barrel Roll

Siehe "Log Roll".

See "Log Roll."

Base

Eine Person, die in direktem Kontakt mit dem Boden steht und das Hauptgewicht einer anderen Person trägt. Auch eine Person, die eine Top hält, trägt, wirft oder in einen Stunt hilft. „Neue Base“ ist eine Person, die vor dem Übergang eines Stunts noch nicht in Kontakt zur einer Top ist und den Kontakt erst nach dem Übergang erlangt.

A person who is in direct weight-bearing contact with the performance surface who provides support for another person. The person(s) that holds, lifts or tosses a top person into a stunt. (New bases – bases previously not in direct contact with the top person of a stunts).

Basket Toss

Ein Toss, bei dem nicht mehr als vier Bases beteiligt sein dürfen und zwei Bases die Hände miteinander verschränken.

A toss with no more than 4 bases, 2 of which use their hands to interlock wrists.

Block

Ein Tumbling-Begriff, der den Vorgang beschreibt, bei dem sich eine Person mit den Händen vom Boden abdrückt und ihren Oberkörper sowie Beine benutzt, um an Höhe zu gewinnen. Die Person löst sich hierbei kurzzeitig vom Boden. Die momentane vom Boden gelöste Position (momentary airborne position), die durch den Block herbeigeführt wird, ist in allen Levels erlaubt.

A gymnastic term referring to the increase in height created by using one's hand(s) and upper body power to push off the performing surface during a tumbling skill. The momentary airborne position created by blocking is legal for all levels.

Block Cartwheel

Ein Radschlag, bei dem die Person durch Hilfe eines Blocks momentan vom Boden losgelöst ist.

A momentarily airborne cartwheel created by the tumbler blocking through the shoulders against the performance surface during the execution of the skill.

Brace

Die physische Verbindung von Personen, die eine Top unterstützt und stabilisiert.

A physical connection that helps to provide stability to a top person.

Braced Flip (gehaltene Inversion)

Ein Stunt, bei dem die Top eine invertierte Position durchläuft, während sie die ganze Zeit von einer oder mehreren Personen berührt und unterstützt wird.

A stunt in which a top person performs a hip-over-head rotation while in constant physical contact with another top person(s).

Cartwheel (Radschlag)

Ein Tumbling-Element, bei dem die Person seitwärts in aufrechter Position rotiert und sich dabei über die Hände und Arme abstützt und mit einem Fuß nach dem anderen landet. Sie durchläuft dabei eine invertierte Position und ist niemals ohne Kontakt zum Boden.

A non-aerial gymnastic skill where one supports the weight of the body with the arm(s) while rotating sideways through an inverted position landing on one foot at a time.

Catcher (Fänger)

Eine der Personen, die während eines Stunts dafür verantwortlich ist, dass die Top sicher nach dem Stunt landet.

One of the person(s) responsible for the safe landing of a top person during a stunt.

Chair

Ein Prep Level Stunt bei dem die Base(s) den Knöchel der Top mit einer Hand und mit der anderen Hand unterhalb des Rumpfes/Oberkörper unterstützt. Das gestützte Bein muss in einer vertikalen Position unterhalb des Oberkörpers der Top sein.

A prep level stunt in which the base(s) supports the ankle of the top person with one hand and underneath the seat of the top person with the other hand. The supported leg must be in a vertical position underneath the torso of the top person.

Coed Style Toss

Eine Single Base greift die Top an der Hüfte und wirft sie vom Boden aus.

A single base grabs the top person by the waist and tosses the top person from ground level.

Connected Tumbling

Tumbling-Element, bei denen Kontakt zwischen mehreren Personen besteht.

Physical contact between two or more individuals performing tumbling skills simultaneously.

Exception: A double cartwheel would be defined as a stunt.

Cradle

Ein Abgang, bei dem die Fänger die Top mit den Handflächen nach oben sowohl am Rücken als auch an der Hüfte fangen. Die Top nimmt eine gebückte Position (Pike) ein und landet mit dem Gesicht nach oben.

A release move in which catchers, with palms up, catch the top person by placing one arm under the back and the other under the thighs of the top person. The top person must land face up in a pike position.

Cupie

Siehe „Awesome“.

See "Awesome."

Dirty Bird (D-Bird)

Ein Toss, bei dem die Top ausgestreckt in einer X-Position auf dem Rücken einer Base landet und von hier typischerweise durch die Beine weiter in einen Scooper geht.

Toss to a laid out X-position to the back of the base, through the base's legs and typically transitioning to a scooper.

Dismount (Abgang)

Die Endbewegung aus einem Stunt oder einer Pyramide in einen Cradle oder auf die Wettkampffläche. Bewegungen werden nur als Abgang berücksichtigt, wenn sie frei in einem Cradle landen oder frei und unterstützt auf die Wettkampffläche geführt werden. Eine Bewegung aus einem Cradle auf den Boden wird nicht als Abgang angesehen. Wenn/ Sollte ein Skill aus dem Cradle auf den Boden gezeigt werden, so muss dieser den Stutntregeln (Drehungen, Übergänge etc) entsprechen.

The ending movement from a stunt or pyramid to a cradle or the performing surface. Movements are only considered „Dismounts“ if released to a cradle or released and assisted to the performing surface. Movement from a cradle to the ground is not considered a „Dismount“. When/if performing a skill from the cradle to the ground the skill will follow stunt rules (twisting, transitions, etc.)

Dive Roll (Flugrolle)

Ein Tumbling-Element, das einer Vorwärtsrolle ähnelt, bei dem die Person allerdings von der Rolle vom Boden abspringt und in die Rolle übergeht.

A forward roll where the feet leave the ground before the hands reach the ground.

Double-Leg Stunt (zweibeiniger Stunt)

Siehe „Stunt“.

See "Stunt."

Double Cartwheel

Ein invertierter Stunt mit gepaarten Rädern mit Hand/Knöchel oder Arm/Oberschenkel Verbindung, die gleichzeitig ausgeführt werden.

An inverted stunt with partnered or paired cartwheel with hand/ankle or arm/thigh connection done simultaneously.

Downward Inversion (Inversion mit Abwärtsbewegung)

Ein Stunt oder eine Pyramide, bei der eine Person eine invertierte Position durchläuft und sich der Schwerpunkt der Person nach unten bewegt.

A stunt or pyramid in which an inverted top person's center of gravity is moving toward the performing surface.

Downward Motion (Abwärtsbewegung)

Die Bewegung des Schwerpunkts einer Person nach unten.

The movement of one's center of gravity towards the performing surface.

Drop

Ein direkter Fall auf die Knie, in den Sitz, vorwärts und rückwärts oder in den Spagat aus einer vom Boden losgelösten Position (airborne), ohne zunächst die Hauptlast durch die Füße oder Hände abzufangen.

Dropping to the knee, thigh, seat, front, back or split position onto the performing surface from a airborne position or inverted position without first bearing most of the weight on the hands/feet which breaks the impact of the drop.

Entrance Skill

Der Anfang einer Reihe von Tumbling- oder Stunt-Elementen.

The beginning or mounting phase of a tumbling skill or stunt.

Extended Arm Level

Der Abstand zwischen dem Boden und dem höchsten Punkt einer Base, wenn diese aufrecht mit den Armen nach oben vollständig ausgestreckt steht. „Extended Arms“ deutet nicht gleichzeitig auch auf einen „Extended Stunt“ hin. Siehe auch „Extended Stunt“.

The distance from the performing surface to the highest point of a base's arm(s) when standing upright with the arm(s) fully extended over the head. Extended arms do not necessarily define an "extended stunt". See "Extended Stunt" for further clarification.

Extended Position

Eine Top, die von Bases gehalten wird, welche ihre Arme vollständig ausgestreckt haben.

A top person supported by a base(s) with fully extended arms. Extended arms do not necessarily define an "extended stunt". See "Extended Stunt" for further clarification.

Extended Single-Leg Stunt (einbeiniger Extended Stunt)

Ein Extended Stunts, bei der die Top ihr Hauptgewicht auf einem Bein hat.

An extended stunt with the top having main weight on one leg.

Extended Stunt

Wenn der gesamte Körper der Top aufrecht über den Bases ist und diese ihre Arme über den Kopf ausgestreckt haben.

When the entire body of the top person is extended in an upright position over the base(s). (Examples of stunts that are not considered "extended stunts": Chairs, torches, flat backs, arm-n-arms and straddle lifts. These are stunts where the bases arms are extended overhead, but are NOT considered to be "extended stunts" since the height of the body of the top person is similar to a shoulder/prep level stunt.) (Clarification: If the primary bases go to their knees and extend their arms, the stunt would be considered extended.)

Extension Prep / Prep / Half

Wenn die Top auf Schulterhöhe der Bases gehalten wird.

When the top person is being held at shoulder level by the base(s).

Flat Back

Ein Stunt, bei dem die Top flach horizontal von den Bases gehalten wird.

A stunt in which the top person is lying horizontal and is usually supported by two or more bases.

Flip

Ein Tumbling-Element, welches eine Überkopfbewegung enthält und die Person keinen Kontakt zum Boden hat, während sie in der invertierten Position ist.

An aerial skill that involves hip-over-head rotation without contact with the performing surface as the body passes through the inverted position.

Flipping Toss

Ein Toss, bei dem die Top eine invertierte Position durchläuft.

A toss where the top person rotates through an inverted position.

Floor Stunt

Die Base liegt mit dem Rücken auf der Wettkampffläche mit ausgestreckten Armen. Ein "Floor Stunt" ist ein Hüft Level Stunt.

Base lying on performance surface on their back with arm(s) extended. A "Floor Stunt" is a waist level stunt.

Flugrolle

Siehe „Dive Roll“.

See "Dive Roll."

Flyer

Siehe „Top“.

See "Top."

Forward Roll (Vorwärtsrolle)

Ein Tumbling-Element, bei dem die Person auf dem Boden eine Vorwärtsrotation mit der Hüfte über den Kopf macht und hierbei in einer zusammengerollten Position über den Boden rollt, bis sie wieder auf den Füßen landet. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden.

A non-airborne tumbling skill where one rotates forward through an inverted position by lifting the hips over the head and shoulders while curving the spine to create a motion similar to a ball "rolling" across the floor.

Free-Flipping Mount

Ein Aufgang in einen Stunt, bei dem die Top eine invertierte Position durchläuft und dabei keinen Kontakt zum Boden oder zu einer anderen Person hat.

Immediately prior to the stunt, the entry into a stunt where the top person passes through an inverted position without physical contact with a base, brace, or the performing surface.

Free Release Move

Ein Release Move, bei dem die Top sich von allen Bases, Bracern oder der Wettkampffläche löst.

A release move in which the top person becomes free of contact with all bases, bracers, or the performing surface.

Front Limber

Ein Tumbling-Element, bei dem die Person vorwärts eine invertierte Position durchläuft und wieder auf beiden Beinen gleichzeitig landet, indem der Rücken überstreckt wird.

A non-aerial tumbling skill where one rotates forward through an inverted position to a non-inverted position by arching the legs and hips over the head and down to the performing surface landing on both feet/legs at the same time.

Front Spot

Eine Person, die vor einem Stunt positioniert ist, um diesen zu unterstützen, auch bekannt als „Fourth Base“.

A person positioned in front of a stunt that may also add additional support or height to that stunt. (Also known as "fourth base".)

Front Tuck (Vorwärtssalto)

Ein Tumbling-Element, bei dem die Person eine vorwärts invertierte Position durchläuft und wieder auf den Beinen landet, auch bekannt als „Punch Front“.

A tumbling skill in which the tumbler generates momentum upward to perform a forward flip. (Also known as "punch front".)

Front Walkover (Bogengang vorwärts)

Ein Tumbling-Element, bei dem die Person vorwärts in eine überstreckte Position geht und hierbei mit den Händen in Kontakt mit dem Boden tritt. Danach wird die Rotation weitergeführt, auch einer invertierten Position landet die Person wieder auf den Füßen. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden.

A non-aerial tumbling skill where one rotates forward through an inverted position to a non-inverted position by arching the legs and hips over the head and down to the performing surface landing one foot/leg at a time.

Full

Eine 360° Rotation um die Längsachse einer Person.

A 360 degree twisting rotation.

Full Up Toe Touch

Ein Element ohne invertierte Position, bei der die Top eine 360° Rotation um die Längsachse macht und danach direkt einen Toe Touch durchführt. Typischerweise wird diese Element in einem Toss ausgeführt.

A non-flipping skill (typically performed in a dismount or toss) in which one performs a 360 degrees turn before executing a toe touch.

Ground Level

Auf der Wettkampffläche sein.

To be on the performance surface.

Half

Siehe „Extension Prep“.

See "Extension Prep."

Hand-Arm Connection (Hand-Arm-Verbindung)

Der physische Kontakt zwischen mehreren Personen, bei denen die Hände und Arme benutzt werden.

The physical contact between two or more individuals using the hand(s)/arm(s).

Handspring (Handstandüberschlag)

Ein Tumbling-Element, bei dem die Person in eine Handstandposition übergeht und sich mit den Händen vom Boden abdrückt, um wieder auf den Füßen zu landen. Dieses Element ist sowohl vorwärts als auch rückwärts üblich.

Springing off the hands by putting the weight on the arms and using a strong push from the shoulders; can be done either forward or backward.

Handstand

Ein Tumbling-Element, bei dem eine Person auf den Händen in einer vollständig ausgestreckten Position steht.

A straight body inverted position where the arms are extended straight by the head and ears.

Hanging Pyramid

Eine Pyramide, bei der eine oder mehrere Personen an anderen Personen hängen und keinen direkten Kontakt zum Boden haben.

A pyramid in which one or more persons are suspended off the performing surface by one or more top persons.

Helicopter

Ein Stunt, bei dem die Top in einer horizontalen Position geworfen wird und sich um die Längsachse dreht, bevor sie wieder gefangen wird.

A stunt where a top person in a horizontal position is tossed to rotate around a vertical axis (like helicopter blades) before being caught by original bases.

Horizontal Axis (Twisting in Stunts)

Eine unsichtbare Linie gezeichnet von vorne nach hinten durch den Bauchnabel einer Top.

An invisible line drawn from front to back through belly button of the top person.

Initiation / Initiating

Der Anfang eines Elements; der Punkt von dem es startet. Der Anfangspunkt eines Stunts ist der Tiefpunkt des Dips, von wo aus das Element startet.

The beginning of a skill; the point from which it originates. The point of initiation for a stunt is the bottom of the dip from which the skill originates.

.Inversion (invertierte Position)

Siehe "Inverted".

See "Inverted."

Inverted

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.

Jump (Sprung)

Ein Element, bei dem sich eine Person vom Boden löst, aber keine invertierte Position durchläuft.

An airborne position not involving hip-over-head rotation created by using one's own feet and lower body power to push off the performance surface.

Kick Arch

Ein Element (Trick), bei dem die Top typischerweise bei einem Toss mit einem Bein einen Kick ausführt und dann den Rücken überstreckt und in einem Cradle landet.

Type of trick that involves the straight ride to a kick with one leg and an arch out of the trick into the cradle position.

Kick Double Full

Ein Element, bei dem die Top typischerweise während eines Tosses mit einem Bein einen Kick ausführt und dann eine 720° Rotation um die Längsachse durchführt, bevor sie gefangen wird. Eine anfängliche ¼ Drehung der Top ist üblich, um die Rotation einzuleiten.

Skill, typically in a toss, that involves a kick and a 720 degree twisting rotation. A quarter turn performed by the top person during the kick portion is customary and permitted to initiate the twists.

Kick Full

Ein Element, bei dem die Top typischerweise während eines Tosses mit einem Bein einen Kick ausführt und dann eine 360° Rotation um die Längsachse durchführt, bevor sie gefangen wird. Eine anfängliche ¼ Drehung der Top ist üblich, um die Rotation einzuleiten.

Skill, typically in a toss, that involves a kick and a 360 degree twisting rotation. A quarter turn performed by the top person during the kick portion is customary and permitted to initiate the twist.

Knee (Body) Drop

Siehe „Drop“.

See "Drop."

Layout

Eine Position oder Element, bei welcher der gesamte Körper gestreckt oder leicht überstreckt ist.

A stretched body position, straight, hollow, or slightly arched.

Layout Step Out

Ein Element ähnlich einem Layout, bei dem die Person eine Scherenbewegung mit den Beinen durchführt und z.B. im Tumbling mit einem Bein nach dem anderen landet.

Similar to Layout skill. However, the tumbler "scissors" their legs and lands with one foot before the other.

Leap Frog

Ein gestützter Übergang, bei dem eine Top von einer Gruppe von Bases zu einer anderen übergeht, indem sie zwischen den Armen der Person hindurchgeht, die sie stützt. Die Top ist jederzeit aufrecht und in direktem Kontakt zu der Person, die sie stützt.

A braced top person is transitioned from one set of bases to another or back to the original bases by going through the arms of the brace. The top person remains upright and stays in continuous contact with the brace while transitioning. Second Level Leap Frog: Same as above but performed at any level above ground level.

Leg/Foot Connection

Der Kontakt zwischen zwei oder mehr Personen, die über die Beine/Fuß (Füße) erfolgt. Jede Verbindung vom Schienbein zum Zeh wird als erlaubte Verbindung betrachtet, wenn eine Bein/Fuß Verbindung erlaubt ist.

The physical contact between two or more athletes using the leg(s)/foot (feet). Any connection from the shin to the toe is considered a legal connection when leg/foot connection is allowed.

Liberty

Ein Stunt, in dem die Bases einen Fuß der Top halten, während das andere Bein gebeugt ist und der Fuß des gebeugten Beins neben dem Knie des gehaltenen Beins platziert ist.

A stunt in which the base(s) hold one foot of the top person while the top person's other leg is bent placing the bent leg foot next to the supporting leg knee.

Load-In A stunting position in which the top person has at least one foot in the base(s) hands. The base(s) hands are at waist level.

Eine Stuntposition, bei welcher die Top mindestens einen Fuß in den Händen der Base(s) hat. Die Hände der Base(s) sind auf Hüft Level.

Log Roll

Eine Release Move, bei dem eine Top mindestens 360° um ihre Längsachse rotiert, wobei sie mit ihrer Längsachse parallel zum Boden bleibt.

A release move whereby the top person's body rotates at least 360 degrees while remaining parallel to the performing surface. (Also known as "barrel roll".) An assisted log roll would be the same skill, with assistance from an additional base that maintains contact throughout the transition..

Middlelayer (Midlayer)

Eine Person, die eine weitere Top hält, welche keinen Kontakt zu Bases hat.

A person that holds another person and that has no contact to the performance surface.

Mount (Aufgang)

Siehe „Stunt“.

See "Stunt."

Multi-Bases Stunt

Ein Stunt mit 2 oder mehr Bases, wenn man den Backspot nicht mitzählt.

A stunt having 2 or more bases not including the spot.

New Base(s)

Base(s), die vor einer Transition/Übergang nicht in Kontakt mit der Top war(en).

Base(s) previously not in direct contact with the top person of a stunts.

Non-Inverted Position

Eine Position, bei der eine von den nachfolgenden Bedingungen zutreffen:

1. Die Schultern der Top sind auf oder über der Hüfte.
2. Die Schultern der Top sind unterhalb der Hüfte und beide Füße sind unterhalb des Kopfs.

A body position in which either of the conditions below are met:

1. The top person's shoulders are at or above their waist.
2. The top person's shoulders are below their waist and both feet are below their head.

Nugget

Eine Position, bei der eine Person in gehockter Position auf Händen und Knien auf der Wettkampfläche ist. Wenn eine Person in dieser Position eine Top unterstützt, wird diese als Base auf Hüft Level angesehen.

A body position in which an athlete is in a tucked position on their hands and knees on the performing surface.

When an athlete in a nugget position is supporting a top person, they are considered a base of a waist level stunt.

Onodi

Ausgehend von einer Flick Flack-Position macht der Tumbler, nachdem er abgesprungen ist, eine halbe Drehung um die Längsachse und geht über die Hände in einen Handstandüberschlag Step Out über.

Starting from a back hand-spring position after pushing off, the tumbler performs a ½ twist to the hands, ending the skill as a front handspring step out.

Original Base(s)

Eine Base, die schon bei der Initiierung eines Stunts in Kontakt zur Top war.

A base which is in contact with the top person during the initiation of the stunt.

Pancake

Ein Stunt mit einer Downward Inversion, bei dem die Bases die Beine/Füße der Top festhalten, während diese durch eine abgeknickte/"Pike" Position eine Vorwärtsrotation einleiten und von den Bases auf dem Rücken gefangen werden.

A downward inversion stunt in which both of the top person's legs/feet remain in the grip of a base(s) while performing a fold over/pike forward rotation to be caught on the top person's back.

Paper Dolls

Identische einbeinige Stunts, die sich gegenseitig stützen.

Identical single-leg stunts bracing each other while in the single leg position. The stunts may or may not be extended.

Partner

Siehe „Top“.

See "Top."

Pike

Position, bei der der Oberkörper nach vorne gebeugt ist und die Beine gerade bleiben.

Body bent forward at the hips while the legs are kept straight.

Platform

Ein einbeiniger Stunt, bei dem das Spielbein gerade neben dem Standbein gehalten wird. Auch bekannt als "dangle" (baumeln) oder "target position".

Position A single leg stunt where the top person's non-supported leg is held straight next to the supporting leg. Also known as a "dangle" or "target position."

Power Press

Wenn die Bases die Top aus einer Extended Position auf Prep Level oder darunter bringen und sie direkt wieder in eine Extended Position zurückführen.

When bases bring the top person from an extended position, down to prep level or below, and then immediately re-extend the top person.

Prep

Siehe „Extension Prep“.

See "Extension Prep."

Prep Level

Die Hände der Bases und mindestens ein Fuß der Top befinden sich auf Schulterhöhe der Bases. Chairs, Torches, Flatbacks werden dem Prep Level zugeordnet.

The height of the bases hands and at least one foot of the top person are at shoulder level (also known as shoulder-height). Chairs, torches, flatbacks, arm-n-arms and straddle lifts will be considered prep level stunts.

Primary Support

Den Großteil des Gewichtes einer Top halten.

Supporting a majority of the weight of the top person.

Prone Position

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

A face down, flat body position.

Prop (Hilfsmittel)

Ein Objekt, welches benutzt werden kann.

An object that can be manipulated. Flags, banners, signs, pom poms, megaphones, and pieces of cloth are the only props allowed. Any uniform piece purposefully removed from the body and used for visual effect will be considered a prop.

Punch

Siehe „Rebound“.

See "Rebound."

Pyramid

Eine Gruppierung von mehreren Stunts, die miteinander verbunden sein können und die einen visuellen Effekt erzielen. Personen, die am Boden stehen können Teil dieser Gruppierung sein.

A grouping of connected stunts. Individuals standing at ground level may be incorporated into the grouping.

Rebound

Ein Tumbling-Begriff, bei dem sich die Person vom Boden löst und die Beine benutzt, um vom Boden abzuspringen und an Höhe zu gewinnen. Auch bekannt als „Punch“.

A position not involving hip-over-head rotation created by using one's own feet and lower body power to bounce off the performance surface from a tumbling skill. Also known as "Punch."

Release Move

Wenn die Bases und die Top sich kurzzeitig voneinander lösen und die Top wieder zu den Bases zurückkehrt. Release Moves beziehen sich nur auf Stunts.

When the base(s) and top person become free of contact with each other and the top person comes back to the original set of bases. This interpretation applies to "stunts" only, not "pyramids."

Reload

Wenn die Top in die Ausgangsposition (Loading Position) mit beiden Füßen in den Händen der Bases zurückkehrt. Returning to the loading position with both feet of the top person in the hands of the bases.

Retake

Wie ein Reload zu einem Stunt, wobei die Top allerdings mit einem Fuß den Boden berührt, bevor sie in den Reload Position geht.

Reloading to a stunt, whereby the top person brings one foot to the ground prior to reloading.

Rewind

Ein Free Flipping Release Move als Aufgang in einen Stunt.

A free-flipping release move used as an entrance skill into a stunt.

Round Off (Radwende)

Ein Tumbling-Element, bei dem sich die Person mit einem Bein abdrückt und seitlich durch eine Radbewegung, die Beine zusammenschlagend nach unten peitscht und mit beiden Beiden zugleich wieder auf dem Boden landet.

The tumbler, with a push-off on one leg, plants hand(s) on floor while swinging the legs upward in a fast cartwheel motion. The feet snap down together landing at the same time to the performing surface.

Running Tumbling

Tumbling-Element, die mit einem Anlauf beginnen und z.B. ein Rad, eine Radwende usw. enthalten, um Geschwindigkeit aufzunehmen, um danach weitere Tumbling-Element zu zeigen. Immer, wenn eine Vorwärtsbewegung einem Tumbling-Element voran geht, wird dieses als Running Tumbling definiert. Diese Definition fordert mehrere Element, die miteinander verbunden werden. Es müssen also mindestens zwei zusammenhängende Element gezeigt werden, wobei Sprünge nicht als Element gezählt werden.

Tumbling that is performed with a running start and/or involves a step or a hurdle (etc.) used to gain momentum as

an entry to another skill. Any type of forward momentum/movement prior to execution of the tumbling skill(s) is defined as "running tumbling."

Scooper

Übergang in einen Stunt, bei dem die Top typischerweise durch die Beine einer Base geführt wird.

An entrance/transition skill into a stunt in which a person (usually a top person) passes between the legs and under the torso of another person (usually a base).

Scrunch Toss

Siehe „Sponge Toss“.

See "Sponge Toss."

Second Level

Jegliche Personen, die keinen Kontakt zum Boden haben und von Bases gehalten werden.

Any person being supported away from the performing surface by one or more bases.

Series Front or Back Handsprings

Mehrere aufeinanderfolgende Überschläge, die direkt nacheinander ausgeführt werden.

Multiple front and/or back handsprings performed consecutively by an individual.

Shoulder Level

Ein Stunt, bei dem die Verbindung zwischen Base(s) und Top auf Schulterhöhe der Base(s) ist.

A stunt in which the connection between the base(s) and top person is at shoulder height of the base(s).

Shoulder Sit

Ein Stunt, bei dem die Top auf den Schultern der Base(s) sitzt. Dieser Stunt ist ein Prep Level Stunt.

A stunt in which a top person sits on the shoulder(s) of a base(s). This is considered a prep level stunt.

Shoulder Stand

Ein Stunt, bei dem die Top auf den Schultern der Base(s) steht.

A stunt in which an athlete stands on the shoulder(s) of a base(s).

Show & Go

Ein Übergang bei Stunts, bei dem ein Stunt ein Extended Level durchläuft und in einer Reload Position oder in einer anderen Position unter der Höhe Extended Arm level endet.

A transitional stunt where a stunt passes through an extended level and lands into a loading position or non-extended stunt.

Shoulder Stand Level

Höhe der Hüfte der Top während Shoulder Stands.

A stunt in which the top person's hips are at the same height they would be if in a shoulder stand.

Clarification: If the primary bases squat, go to their knees or drop the overall height of the stunt and extend their arms, the stunt would NOT be shoulder stand level, but rather extended.

Shushunova

Ein Sprung (Toe Touch), wobei die Person in einer Liegestütz-Position landet.

A straddle jump (toe touch) landing in a prone support (push up position).

Single-Based Double Awesome/Cupie

Ein Stunt, bei dem eine Base zwei Tops hält, die ihre Füße geschlossen halten. Siehe auch „Awesome/Cupie“.
A single base supporting 2 top persons who have both feet in each hand of the base; see definition of "Awesome/Cupie".

Single-Based Split Catch

Ein Stunt, bei dem eine Person eine andere Person im Spagat mit ausgestreckten Armen über dem Kopf hält.
A single base extending a top person (who is in an upright position having knees forward) by holding both inner thighs as the top person typically performs a high "V" motion, creating an "X" with the body. This is an illegal stunt.

Single-Based Stunt

Ein Stunt, bei dem nur einen Base eine oder mehrere Tops hält.
A stunt using a single base for support.

Single-Leg Stunt

Siehe „Stunt“.
See "Stunt."

Sponge Toss

Ein Toss, bei dem die Bases die Füße der Top greifen, bevor diese getossed wird.
A stunt with multiple bases, which have their hands gripping the top person's feet prior to the toss.

Spotted Tumbling

Siehe „Assistent Tumbling“.
See "Assisted Tumbling."

Spotter

Ein Spotter versteht sich als:

1. Eine Person, deren Hauptaufgabe es ist, eine andere Person während der Ausübung eines Skills zu schützen.
2. Spotter müssen in direktem Kontakt mit dem Boden sein.
3. Spotter müssen den Skill, den sie spotten, die ganze Zeit aufmerksam beobachten.
4. Spotter müssen in der richtigen Position sein, um Verletzungen vorzubeugen. Sie müssen allerdings nicht im direkten Kontakt mit einem Stunt sein.
5. Spotter dürfen nicht so stehen, dass ihr Oberkörper unter einem Stunt ist.
6. 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.
7. Alle Spotter müssen in richtiger Spotting-Technik ausgebildet sein.
8. Spotter werden manchmal als Bases gezählt (z.B. bei Transitional Stunts).

BEMERKUNG: *Wenn die Hand des Spotters am Fuß der Top ist, muss es die vordere Hand sein. Die hintere Hand des Spotters MUSS hinten am Knöchel/Bein der Top oder an der Rückseite des Handgelenkes der Base anfassend.*

A spotter is:

1. 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.
2. Must be in direct contact with the performing surface.
3. Must be attentive to the skill being spotted.
4. Must be in the proper position to prevent injuries and does not have to be in direct contact with the stunt.
5. Can not stand so that their torso is under a stunt.

6. May grab the wrist(s) of the base(s), other parts of the base(s) arms, the top person(s) legs/ankles, or does 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.
7. Must be trained in proper spotting techniques.
8. May occasionally count as bases (e.g. transitional stunts).

NOTE: If the spotter's hand is under the top person's foot it must be their front hand, the spotter's back hand MUST be placed at the back of the ankle/leg of the top person or on the back side of the back wrist of the base.

Squishy (Toss)

Siehe „Sponge Toss“.

See "Sponge Toss."

Standing Tumbling

Tumbling-Element, die ausgehend aus dem Stand begonnen werden, ohne zuvor eine Vorwärtsbewegung eingegangen zu sein. Werden Rückwärtsschritte vor einem Tumbling-Element ausgeführt, zählt dieses zum Standing Tumbling.

A tumbling skill (series of skills) performed from a standing position without any previous forward momentum. Any number of steps backward prior to execution of tumbling skill(s) is defined as "standing tumbling."

Step Out

Tumbling Element, welches auf einem Fuß nach dem anderen landet im Gegensatz zur Landung auf beiden Füßen gleichzeitig.

A tumbling skill that lands on one foot at a time as opposed to landing on both feet simultaneously.

Straight Cradle

Ein Abgang, bei dem die Top in einer Cradle Position landet, ohne zuvor andere Skills (z.B. Twist, Kick, Toe Touch) ausgeführt zu haben.

A release move from a stunt to a catching position where no skill (i.e. turn, kick, twist, etc.) is performed.

Straight Ride

Die Position des Körpers der Top, wenn sie einen Toss ausführt, ohne weitere Skills (Tricks) durchzuführen. Diese ausgestreckte Haltung der Top trägt dazu bei, die maximale Höhe zu erreichen.

The body position of a top person performing a toss that doesn't involve any trick in the air. It is a straight line position that teaches the top to reach and to obtain maximum height on toss.

Stunt

Ein Element, bei dem eine Top von einer oder mehreren Personen gehalten wird und sich nicht auf dem Boden befindet. Ein Stunt kann ein- oder beidbeinig sein, je nachdem, auf wie viele Beine die Hauptlast der Top verteilt ist.

Any skill in which a top person is supported above the performance surface by one or more persons. Also referred to as a "mount." A stunt is determined to be "Single" or "Double" leg by the number of feet that the top person has being supported by a base(s).

Suspended Flip/Roll

Ein Stunt, bei dem die Top eine invertierte Position durchläuft und die Top während dieser Rotation direkten Kontakt zu einer oder mehreren Bases hat.

A stunt in which a top person performs a hip over head rotation while in constant physical contact with a person(s) who is in direct weight bearing contact with the performing surface.

T-Lift

Ein Stunt, bei der die Top ihre Arme in einer T-Motion hält und dabei auf jeder Seite von zwei Bases unterstützt wird, die sich mit beiden Händen und unter den Armen der Top verbinden. Die Top bleibt, während sie gehalten wird, in einer aufrechten, vertikalen Position.

A stunt in which a top person with arms in a t-motion is supported on either side by two bases that connects with each of the hands and under the arms of the top person. The top person remains in a non-inverted, vertical position while being supported in the stunt.

Tension Roll/Drop

Eine Pyramide oder Stunt, bei denen sich die Bases und die Tops in Formation nach vorne lehnen, bis die Top von den Bases fällt.

A pyramid/stunt in which the base(s) and top(s) lean in formation until the top person(s) leave the base(s) without assistance.

Three Quarter (3/4) Front Flip

Eine invertierte Vorwärtsrotation von einer aufrechten Position in eine Cradle Position.

A forward hip-over-head rotation from an upright position to a cradle position.

Tic-Toc

Ein Stunt bzw. Übergang, bei dem die Top in einer statischen Position auf einem Bein gehalten wird. Die Bases machen einen Dip und werfen die Top nach oben, wobei die Top das Gewicht auf das andere Bein verlagert und wieder in einer statischen Position auf den Bases landet.

A stunt that is held in a static position on one leg, base(s) take a downward dip and release top person in an upward fashion, as the top person switches their weight to the other leg and lands in a static position onto their opposite leg. The dip may or may not pass through prep level before release.

Toe/Leg Pitch

Ein Toss mit einer oder mehreren Bases, wobei die Top an einem Bein unterstützt wird, um Höhe zu gewinnen.

A single or multi-based toss in which the base(s) push upward on a single foot or leg of the top person to increase the top person's height.

Top

Die Person auf einem Stunt oder in einem Toss. Auch genannt als „Flyer“ oder „Partner“.

The person(s) on top of a stunt or toss. Also referred to as the "Flyer" or "Partner."

Toss

Ein Stunt, bei dem die Top von Hüfthöhe der Bases nach oben geworfen wird. Die Top hat dann keinen Kontakt zu den Bases und die Top hat keinen Kontakt zum Boden, wenn der Toss initiiert wird.

An airborne stunt where base(s) execute throwing motion from waist level to increase height of top person. Top person becomes free from all bases. Top person is free from performing surface when toss is initiated (ex: basket toss or sponge toss). Note: Toss to hands, toss to extended stunts and toss chair are NOT included in this category (see Release Moves).

Transitional Pyramid

Eine Top, die von einer Pyramidenposition in eine andere Pyramidenposition wechselt. Die Transition kann einen Wechsel der Bases beinhalten, wenn währenddessen mindestens die Verbindung zu einer Person auf Prep Level oder darunter besteht.

A top person moving from one position to another in a pyramid. The transition may involve changing bases provided at least one athlete at prep level or below maintains constant contact with the top person.

Transitional Stunt

Ein Stunt, bei dem die Top von einem Stunt in einen anderen Stunt übergeht, so dass die Konfiguration des Stunts geändert wird.

Top person or top persons moving from one stunt to another thereby changing the configuration of the beginning stunt.

Traveling Toss (wandernder Toss)

Ein Toss, bei dem so getossed wird, dass die Bases sich absichtlich bewegen müssen, um die Top zu fangen.

A toss which intentionally requires the bases or catchers to move in a certain direction to catch the top person (This does not include a quarter turn by the bases in tosses such as kick full).

Tuck Position (angehockte Position)

Eine Position, bei der die Knie und die Hüfte gebeugt sind und die Knie zur Brust gezogen sind

A position in which the knees and hips are bent and drawn into the chest; the body is bent at the waist.

Tumbling

Jegliche turnerischen Element, die auf dem Boden ausgeübt werden.

Any gymnastic or acrobatic skill that begins and ends on the performing surface.

Twist

Rotation um die Längsachse, während die Person keinen Kontakt zum Boden hat.

Rotation around the body's vertical axis.

Twisting Mount

Ein Aufgang, bei dem sich die Top um die Längsachse dreht.

Mounts that begin with a twisting motion of the top person within the vertical axis.

Twisting Stunt

Jegliche Drehung mit einer Top und einer Base(s). Der Grad einer Drehung ist normalerweise definiert nach den aufeinanderfolgenden Rotationen der Hüfte der Top im Zusammenhang zu der Wettkampffläche. Drehungen werden vertikal und horizontal gemessen. Gleichzeitige Drehungen um die vertikale und horizontale Achse sollten separat betrachtet werden und nicht zusammengezählt, wenn man den Grad der Drehung bestimmt. Ein Dip der Bases und/oder Änderung der Richtung der Drehung leitet eine neue Transition ein.

Any twisting transition involving a top person and a base(s). The degree of twist is generally determined by the total continuous rotation(s) of the top person's hips in relation to the performance surface. Twisting will be measured by using both the □Vertical Axis□ (head-to-toe) and "Horizontal Axis" (through belly button in a non-upright position). Simultaneous rotation on the Vertical and Horizontal axes should be considered separately, not cumulatively, when determining the degree of twist. A dip by the bases and/or change in direction of the twisting rotation, starts a new transition.

Twisting Toss

Jegliche Art von Tosses, bei denen die Top mindestens eine ¼ Drehung um die Längsachse dreht.

Any type of toss that involves the top person rotating at least 1/4 rotation around the vertical axis of the body.

Two-High (2 High) Pyramide

Alle Tops müssen direkten Kontakt zu Bases haben, die wiederum direkten Kontakt zum Boden haben müssen.

All top persons must be primarily supported by a base(s) who is in direct weight-bearing contact with the performing surface.

Two-One Half (2-1/2) High Pyramide

Die Höhe von Pyramide wird wie folgt definiert: Chairs, Thighstands, Shoulder Staddles sind 1-1/2 Körperlängen, Shoulder Stands sind 2 Körperlängen, Extended Stunts sind 2-1/2 Körperlängen.

Pyramid height for a "Two and One Half High Pyramid" is measured by body lengths as follows: chairs, thigh stands and shoulder straddles are 1½ body lengths; shoulder stands are 2 body lengths; extended stunts (i.e. extension, liberty, etc.) are 2-½ body lengths.

Two-Legged Extended Stunt

Extended Stunts, bei denen das Gewicht der Top auf beide Beine verteilt ist.

Stunts that are above prep level in which the top person is bearing weight on both feet and both feet are in the hands of the base(s).

Upright

Eine Bodyposition, bei der sich die Top in einer aufrechten Position auf mindestens einem Fuß befindet und von einer Base gehalten wird.

A body position of a top person in which the athlete is in a standing position on at least one foot while being supported by a base(s).

V-Sit

Eine Bodyposition, bei der die Top in einem Stunt in einer V-Position mit den Beinen parallel zur Wettkampfläche sitzt.

A top person's body position when sitting in a stunt with straight legs parallel to the performing surface in a "V" position.

Vertical Axis

Eine unsichtbare Linie vom Kopf des Tumblers/der Top bis zu den Zehen.

An invisible line drawn from head to toe through the body of the tumbling athlete or top person.

Waist Level

Ein Stunt, bei dem die niedrigste Verbindung zwischen Top und Base(s) über dem Boden und unter Prep-Level ist, und/oder mindestens ein Fuß der Top unter Prep-Level ist, festgelegt bei der Höhe/Positionierung der Base. Beispiele von Stunts, die als Hüft-Level Stunts angesehen werden: All 4s unterstützte Stunts, ein Nugget unterstützter Stunt. Ein Chair oder ein Shoulder Sit werden als Prep-Level Stunt angesehen und nicht als Hüft-Level Stunt.

A stunt in which the lowest connection between the base(s) and the top person is above ground level and below prep level and/or at least one foot of the top person is below prep level, as determined by the height/positioning of the base. Examples of stunts that are considered waist level: All 4s position based stunts, a nugget-based stunt. A chair and a shoulder sit are considered prep level stunts, not waist level.

Whip (Temposalto)

Ein leicht überstreckter Salto, der aussieht wie ein Flick Flack, bei dem keine Hände aufgesetzt werden.

Flip or somersault, with the feet coming up over the head and the body rotating around the axis of the waist, while the body remains in an arched position (not tucked and not in layout position). A whip has the look of a back handspring without the hands contacting the ground.

X-Out

Eine invertierte Posiion, bei der die Arme und Beine während der Rotation in einem X auseinander gestreckt sind.

Flip or somersault skill performed that involves spreading the arms and legs into an "x" fashion during the rotation of the flip.