

CHEER / GROUP & PARTNER STUNT

Geburtsjahr

Peewees
Junior
Senior

2005 und jünger
2001 bis 2009
2003 und älter

Individual

2006 und älter

Kategorien

Level

Anzahl Teilnehmer

Peewee Cheer	1,2	8-30
PeeWee Groupstunt	2	4-5
Junior All Girl Cheer	3,4,5	10-30
Junior CoEd Cheer	3,4,5	10-30
Junior All Girl Groupstunt	4,6	4-5
Junior CoEd Groupstunt	4,6	4-5
Junior Partnerstunt	4,6	2 + Spotter
Senior All Girl Cheer	4,5,6	10-30
Senior CoEd Cheer	4,5,6	10-30
Senior All Girl Groupstunt	4,6	4-5
Senior CoEd Groupstunt	4,6	4-5
Senior Partnerstunt	6	2 + Spotter
Individual	4,6	1

Allgemeine Regelungen für die Routine

1. Die Gesamtzeit der Routinen darf folgende Zeiten nicht überschreiten:

a. Cheer	2:30 Minute
b. Group Stunt	1:00 Minute
c. Partner Stunt	1:00 Minute
d. Individual	1:00 Minute

Jedem Squad wird eine Karenzzeit – aus technischen Gründen – von 10 Sekunden gewährt. Erlaubtes Equipment darf vor Beginn des Programms bereit gelegt werden.

2. Es ist nicht erlaubt, bereits in choreographierter Formation einzulaufen (z.B. mit Publikumsanimierenden Cheers / Chants, einstudiertem Einmarschieren oder Stunts). Ein kurzer Teamhuddle vor dem Auftritt ist erlaubt, genauso wie Einlaufen mit Spirit (auch in geordneter Form).

3. Die Zeitnahme beginnt mit dem ersten Wort, Bewegung oder Ton der Musik. Die Zeitnahme wird mit dem letzten Wort, Ende der Musik, oder Bewegung des Teams genommen. Alle Teilnehmer müssen mit mindestens einem Fuß auf dem Boden beginnen (Ausnahme: Ein Athlet hat seine Füße in den Händen einer Base, die ihre Hände auf der Auftrittsfläche hat).

4. Gegenstände, die den Boden beschädigen könnten, sind verboten.

5. 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 Punktabzug oder Disqualifikation rechnen.

LEVEL 1

GENERAL TUMBLING

A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden. Ausnahme: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition weiterspringen. Der Übergang zu einem Stunt in Bauchlage (Prone Position) mit halber Drehung um die Längsachse ist erlaubt.

B. Jegliche Tumbling Elemente über oder unter einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten. Ausnahme: Eine Person darf über eine andere hüpfen/springen.

C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel sind Tumbling Elemente verboten.

D. Flugrollen sind nicht erlaubt.

STANDING TUMBLING / RUNNING TUMBLING

A. Während der Ausführung von Tumbling Elementen muss ständiger Kontakt zum Boden mit mindestens einer Hand bestehen.

Ausnahmen: Radwenden und Räder, bei denen sich die Person kurzzeitig vom Boden löst, indem sie sich mit den Händen vom Boden abdrückt (block cartwheels oder Radwenden) sind erlaubt.

B. Vorwärts- und Rückwärtsrollen, Bogengänge vorwärts und rückwärts, sowie Handstände sind erlaubt.

C. Räder und Radwenden sind erlaubt.

D. Handstandüberschläge, egal ob vor- oder rückwärts (Flick Flack) sind nicht erlaubt.

STUNTS

A. 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.

2. Extended Stunts sind nicht erlaubt und dürfen diese Position nicht durchlaufen. Erläuterung: Wenn es für den Safety Judge offensichtlich ist, dass die Stunt Group absichtlich versucht, einen Vorteil dadurch zu erlangen, eine Extended Position zu durchlaufen, so ist dies eine Verletzung dieser Regel. Die Top Person über die Köpfe der Bases zu heben wäre illegal.

B. 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.

C. Während der Ausführung von Transitions muss zumindest eine Base ständigen Kontakt zum Flyer haben.

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

E. Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter einen anderen einzelnen Stunt, eine andere Pyramide oder eine Person bewegen. Beispiel: Shoulder Sit läuft unter einem Prep hindurch = verboten.

Erläuterung: Dies betrifft die Bewegung des Oberkörpers einer Person über oder unter dem Oberkörper einer anderen Person. Ausnahme: Eine Person darf über eine andere hüpfen/springen.

F. Single Based Split Catches sind verboten.

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

H. 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).

2. Release Moves dürfen nicht in der Bauchlage (Prone Position) oder einer invertierten Position landen.
3. Release Moves müssen wieder von den ursprünglichen Bases gefangen werden.
4. Helikopters sind nicht erlaubt.
5. Einzelne Barrel/Log Rolls sind verboten.
6. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.
7. Release Moves dürfen nicht über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel gehen.

I. 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..

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.

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.

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.

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.

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

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

E. Level 1 Pyramiden – Inversionen

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

F. Level 1 Pyramiden – Release Moves

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

DISMOUNTS

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

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

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.

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

D. Es sind nur gerade Pop Downs und einfache Cradles mit max. $\frac{1}{4}$ Drehung aus allen Stunts auf Prep Level oder darunter erlaubt.

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.

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

G. Tension Drops/ Rolls sind verboten.

TOSSES

A. Tosses sind verboten. Erläuterung: Dies inkludiert Sponge, Load In oder Squish Cradles.

LEVEL 2

GENERAL TUMBLING

A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden Ausnahme: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition weiterspringen.

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.

C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel sind Tumbling Elemente verboten.

D. Flugrollen sind erlaubt.

1. Flugrollen sind nicht erlaubt, wenn sie in einer gearchten Körperhaltung durchgeführt werden.

2. Flugrollen, die eine Drehung um die Längsachse beinhalten, sind nicht erlaubt.

STANDING TUMBLING

A. Salti und Aerials sind verboten.

B. Mehrere aufeinander folgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts (Flick Flack) sind erlaubt. Erläuterung: Bogengang mit anschließendem Flick Flack ist erlaubt..

C. Es sind keine Sprünge in Kombination mit einem Handstandüberschlag vorwärts oder rückwärts erlaubt.

Beispiel: Toe Touch-Flick Flacks und Flick Flack-Toe Touch sind nicht erlaubt.

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

Ausnahme: Radwende.

RUNNING TUMBLING

A. Salti und Aerials sind verboten.

B. Mehrere aufeinander folgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts (Flick Flack) sind erlaubt. Erläuterung: Bogengang mit anschließendem Flick Flack ist erlaubt.

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

Ausnahme: Radwende.

STUNTS

A. 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.

B. Aufgänge & Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind von oder zu Prep Level bis zu 1 Drehung der Top erlaubt. Aufgänge & Transitions mit Drehungen um die Längsachse sind von oder zu Extended Stunts bis zu $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ Drehung überschreitet.

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

D. Stunts, Pyramiden und Personen dürfen sich nicht über oder unter einem anderen einzelnen Stunt, Pyramide oder Person bewegen.

Erläuterung: Dies betrifft die Bewegung des Oberkörpers einer Person über oder unter dem Oberkörper einer anderen Person. Ausnahme: Leap Frog. Eine Person darf über eine andere hüpfen/springen.

E. Single Based Split Catches sind verboten.

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

G. Level 2 Release Moves

1. Release Moves sind auf Prep Level oder darunter erlaubt.

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.

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

4. Helikopters sind nicht erlaubt.

5. Log / Barrel Rolls mit einfacher Drehung um die Längsachse sind erlaubt, solange sie in einer Cradle Position beginnen und enden. Erläuterung: Log / Barrel Rolls müssen von den ursprünglichen Bases gefangen werden und dürfen kein anderes Element, als die Drehung um die Längsachse enthalten (z.B.: kein Kick Full Twist).

6. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.

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

H. 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.

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.

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.

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.

B. Tops müssen direkt von den Bases gehalten werden.

Erläuterung: Es sind keine Pyramiden mit Middlelayern erlaubt.

C. Einbeinige Extended 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.

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

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.

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).

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.

F. Level 2 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen

1. Pyramiden Transitions dürfen gehaltene Inversionen ohne Kontakt zu den Bases enthalten (inklusive gehaltener Salti), wenn Kontakt mit mindestens 2 Personen (Bracer) auf Prep Level oder darunter gehalten wird. Dieser Kontakt muss während der gesamten Transition bestehen bleiben. Erläuterung: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.

2. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen maximal $1\frac{1}{4}$ Drehungen um die Querachse und keine Drehung um die Längsachse enthalten.

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

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

- a) die Fänger dürfen ihre Position nicht mehr verändern
 - b) die Fänger müssen während der gesamten Transition Sichtkontakt zur Top behalten
 - c) die Fänger dürfen ab Initiierung der Transition in kein anderes Element involviert sein.
5. Gehaltene Inversionen (inklusive gehaltener Salti) dürfen sich nicht abwärts bewegen während sie in der invertierten Position sind.

DISMOUNTS

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

- A. Cradles von Single Base Stunts benötigen einen Spotter, welcher den Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.
- B. Cradles von Stunts mit mehreren Bases benötigen zwei Fänger und einen separaten Spotter, welcher Kopf-Schulter-Bereich während des Cradles fängt.
- C. Abgänge direkt auf den Boden von Stunts oder Pyramiden auf Prep Level oder darüber müssen durch eine der ursprünglichen Bases unterstützt werden.
- D. Es sind nur gerade Pop Downs und einfache Cradles sowie $1\frac{1}{4}$ Drehungen um die Längsachse aus allen Stunts auf Prep Level und darunter erlaubt. Aus allen Stunts über Prep Level sind nur gerade Pop Downs und einfache Cradles (inkl. $\frac{1}{4}$ Drehung nach vorne) erlaubt.
- 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.
- F. Tension Drops/ Rolls sind verboten.

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.
- 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).
- 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.

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.

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.

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

LEVEL 3

GENERAL TUMBLING

A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden Ausnahme: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition weiterspringen.

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.

C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel, sind Tumbling Elemente verboten.

D. Flugrollen sind erlaubt.

1. Flugrollen sind nicht erlaubt, wenn sie in einer gearchten Körperhaltung durchgeführt werden.

2. Flugrollen, die eine Drehung um die Längsachse beinhalten, sind nicht erlaubt.

STANDING TUMBLING

A. Salti sind nicht erlaubt.

B. Mehrere aufeinander folgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts, sind erlaubt.

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

RUNNING TUMBLING

A. Salti: Flips:

1. Salti dürfen nur in der gehockten Variante und nur aus der Radwende oder in einer Radwende-Flickflack-Kombination ausgeführt werden. Ausnahme: freie Räder sowie Vorwärtssalto mit Anlauf und $\frac{3}{4}$ Front Flip sind erlaubt. Beispiele für Elemente, die verboten sind: X-Out, Layout, Layout Step Out, Whip, Temposalto, usw.

2. Weitere, nicht freihändige Turnelemente vor der Radwende oder der Radwende-Flickflack-Kombination sind erlaubt. Beispiel: Schrittüberschlag – Radwende – Flickflack – Salto.

3. Die Kombination Rad – gehockter Salto oder Rad-Flickflack-Salto ist nicht erlaubt.

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.

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

STUNTS

A. Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.

B. 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.

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

D. 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.

E. Single Based Split Catches sind verboten.

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

G. Level 3 Release Moves

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

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

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.

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

4. Helikopter sind nicht erlaubt.

5. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.

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

H. Level 3 Stunts - Inversionen

1. Invertierte Positionen über Prep Level sind erlaubt.

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.

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.

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.

B. Tops müssen direkt von Bases gehalten werden. Erläuterung: es sind keine Pyramiden mit Middlelayern erlaubt.

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.

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

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

a) Die Fänger dürfen ihre Position nicht wechseln.

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

D. Level 3 Pyramiden – Inversionen

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

E. Level 3 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen

1. Pyramiden Transitions dürfen gehaltene Inversionen ohne Kontakt zu den Bases enthalten (inklusive gehaltener Salti), wenn Kontakt mit mindestens zwei Personen (Bracer) auf Prep Level oder darunter gehalten wird. Dieser Kontakt muss während der gesamten Transition bestehen bleiben. Erläuterung: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.

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

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

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

a) die Fänger dürfen ihre Position nicht mehr verändern.

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

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

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

DISMOUNTS

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

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

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

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

D. Aus jeglichen einbeinigen Stunts sind nur gerade Pop Downs, einfache Cradle sowie $1\frac{1}{4}$ Drehungen um die Längsachse erlaubt.

E. Aus zweibeinigen Stunts sind Abgänge mit bis zu $2\frac{1}{4}$ 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.

F. Freie Drehungen um die Querachse sind nicht erlaubt.

G. Tension Drops/Rollen sind nicht erlaubt.

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.

TOSESSES

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.

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 $\frac{1}{2}$ Drehung der Bases erlaubt.

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.

D. Es ist bis zu 1 Trick während eines Tosses erlaubt. Die Top darf bis zu $1\frac{1}{2}$ 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.

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

LEVEL 4

GENERAL TUMBLING

A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden Ausnahme: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition weiterspringen.

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.

C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel, sind Tumbling Elemente verboten.

D. Flugrollen sind erlaubt.

1. Flugrollen sind nicht erlaubt, wenn sie in einer gearchten Körperhaltung durchgeführt werden.

2. Flugrollen, die eine Drehung um die Längsachse beinhalten, sind nicht erlaubt.

STANDING TUMBLING

A. Salti aus dem Stand sowie Salti mit vorhergehendem Flick Flack sind erlaubt.

B. Es sind sämtliche Turnelemente mit maximal einer Drehung um die Querachse und keiner Drehung um die Längsachse erlaubt. Ausnahme: freies Rad, Onodi.

C. Salto-Salto Kombinationen sind nicht erlaubt (z.B. Salto-Salto, Salto-Vorwärtssalto etc.)

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.

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

STUNTS

A. Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.

B. 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.

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

D. 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.

E. Single Based Split Catches sind verboten.

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

G. Level 4 Release Moves

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

Beispiel: High to High TicTocs sind erlaubt.

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.

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

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.

5. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.

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

H. Level 4 Stunts - Inversion

1. Invertierte Positionen über Prep Level sind erlaubt.

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.

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.

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.

B. Tops müssen direkt von Bases gehalten werden. Erläuterung: es sind keine Pyramiden mit Middlelayern erlaubt.

C. Level 4 Pyramiden – Release Moves

1. Die Tops dürfen die Höhe „2 High“ überschreiten, wenn sie im direkten Arm-zu-Arm Kontakt mit mindestens einer Person (Bracer) auf Prep Level oder darunter stehen. Erläuterungen: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.

D. Level 4 Pyramiden – Inversionen

1. Inversionen müssen die Richtlinien für Level 4 Stunt Inversionen erfüllen.

E. Level 4 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen

1. Pyramiden Transitions dürfen gehaltene Inversionen ohne Kontakt zu den Bases enthalten (inklusive gehaltener Salti), wenn Kontakt mit mindestens 1 Person (Bracer) auf Prep Level oder darunter gehalten wird. Dieser Kontakt muss während der gesamten Transition bestehen bleiben. Erläuterung: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.

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

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

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

a) die Fänger dürfen ihre Position nicht mehr verändern.

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

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

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

DISMOUNTS

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

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

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

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

D. Aus allen Stunts sind Abgänge mit bis zu 2-¼ Drehungen um die Längsachse erlaubt.

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.

F. Freie Drehungen um die Querachse sind nicht erlaubt.

G. Tension Drops/Rollen sind nicht erlaubt.

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.

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.

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.

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.

D. Tosses dürfen bis zu 2-½ Drehungen um die Längsachse und einem zusätzlichen Skill enthalten. Erläuterung: Tosses in eine invertierte Position oder mit Drehung um die Querachse, aber auch wandernde Tosses sind nicht erlaubt.

Beispiel: Kick Double ist erlaubt, aber Hitch Kick Double wäre verboten.

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.

LEVEL 5

GENERAL TUMBLING

A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und wieder auf der Auftrittfläche enden Ausnahme: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition weiterspringen. Der Übergang zu einem Stunt in Bauchlage (Prone Position) ist erlaubt.

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.

C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel, sind Tumbling Elemente verboten.

D. Flugrollen sind erlaubt.

1. Flugrollen, die eine Drehung um die Längsachse beinhalten, sind nicht erlaubt.

STANDING TUMBLING / RUNNING TUMBLING

A. Es sind sämtliche Turnelemente mit maximal einer Drehung um die Querachse und einer Drehung um die Längsachse erlaubt.

STUNTS

A. Ein Spotter wird benötigt:

1. während eines extended einarmigen Stunts, mit Ausnahme von Extension, Awesomes / Cupies oder Liberties;

Erläuterung: einarmige Heel Stretch, Arabesque, Scorpion, Bow & Arrow etc. benötigen einen Spotter

2. während Aufgängen oder Transitions mit Drehung(en) um die Längsachse;

3. Bei Extended invertierten Stunts.

B. Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.

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.

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

E. Single Based Split Catches sind verboten.

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

G. Level 5 Release Moves

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

Beispiel: High to High TicTocs sind erlaubt.

2. Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. Release Moves von einer invertierten in eine nicht invertierte Position dürfen maximal eine $\frac{1}{2}$ Drehung um die Längsachse enthalten.

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

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

4. Helicopters 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.

5. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.

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

H. Level 5 Stunts - Inversion

1. Invertierte Positionen über Prep Level sind erlaubt.

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.

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

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

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.

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.

PYRAMIDEN

A. Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Level 5 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von "2- $\frac{1}{2}$ high" erlaubt. Erläuterung: Extended Stunts auf Thighstands sind nicht erlaubt.

B. Bei Pyramiden von 2- $\frac{1}{2}$ Körperlängen muss je ein Spotter pro Top sowohl vor als auch hinter der Pyramide stehen. Die Spotter müssen an dieser Position so lange stehen bleiben und Sichtkontakt mit der Top haben, wie sich diese auf der Höhe von

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

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.

D. Level 5 Pyramiden – Inversionen

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

E. Level 5 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen

1. Pyramiden Transitions dürfen gehaltene Inversionen ohne Kontakt zu den Bases enthalten (inklusive gehaltener Salti), wenn Kontakt mit mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter gehalten wird. Dieser Kontakt muss entweder mit der Base oder der Top während der gesamten Transition bestehen bleiben. Erläuterung: Kontakt muss mit einer auf dem Boden stehenden Base erst hergestellt werden, bevor Kontakt mit dem Bracer abgebrochen wird.

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

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

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

a) Die Fänger müssen an ihrem Platz bleiben.

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

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

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

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

DISMOUNTS

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

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

B. Abgänge direkt auf den Boden müssen durch eine der ursprünglichen Bases unterstützt werden.

C. Aus allen Stunts sind Abgänge mit bis zu $2\frac{1}{4}$ Drehungen um die Längsachse erlaubt. Cradles von Pyramiden, die über 2 Körperlängen hoch sind, sind bis zu $1\frac{1}{2}$ Drehungen um die Längsachse erlaubt und benötigen 3 Fänger.

D. Freie Drehungen um die Querachse sind nicht erlaubt.

E. Tension Drops/Rollen sind nicht erlaubt.

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.

TOSESSES

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.

B. Tosses müssen vom Boden aus geworfen und in einem Cradle von mindestens 3 Bases gefangen werden. Eine Base muss am Kopf / Schulter-Bereich der Top positioniert sein. Die Bases dürfen während des Toss ihren Platz nicht tauschen (d.h. auch keine absichtlichen Platzwechsel). Ausnahme: bei einem Kick-Full ist eine $\frac{1}{2}$ Drehung der Bases erlaubt.

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.

D. Tosses dürfen bis zu $2\frac{1}{2}$ Drehungen um die Längsachse enthalten. Erläuterung: Tosses in eine invertierte Position oder mit Drehung um die Querachse, aber auch wandernde Tosses sind nicht erlaubt.

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 $1\frac{1}{2}$ Drehungen um die Längsachse enthalten.

LEVEL 6

GENERAL TUMBLING

A. Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittsfäche beginnen und wieder auf der Auftrittsfäche enden.

Ausnahme 1: Der Tumbler darf (ohne Rotation um die Querachse) direkt mit seinen Füßen in eine Stunt Transition übergehen.

Ausnahme 2: Radwende-Rewind oder einfacher Flik-Flak Rewind ist erlaubt, wenn vor der Radwende bzw. dem Flick Flack kein anderes Turnelement gezeigt wird.

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.

C. Während des Haltens oder in Kontakt mit einem Hilfsmittel, sind Tumbling Elemente verboten.

D. Flugrollen sind erlaubt.

1. Flugrollen, die eine Drehung um die Längsachse beinhalten, sind nicht erlaubt.

STANDING TUMBLING / RUNNING TUMBLING

A. Es sind sämtliche Turnelemente mit maximal einer Drehung um die Quer- und zwei Drehungen um die Längsachse erlaubt.

STUNTS

A. Ein Spotter wird benötigt:

1. während eines extended einarmigen Stunts, mit Ausnahme von Extension/Awesomes/Cupies oder Liberties;

Erläuterung: einarmige HeelStretch, Arabesque, Scorpion Bow & Arrow etc. benötigen einen Spotter

2. Bei Aufgängen und Transitions mit einer Längsachsenschendrehung über 360 Grad oder mit Querachsenschendrehung;

3. Bei Extended invertierten 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.

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.

D. Single Based Split Catches sind verboten.

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

F. Level 6 Release Moves

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

Erläuterung: wenn der Release Move höher als 50cm über Extended Arm Level geht, wird der als Toss angesehen und muss die Regeln für Level 6 Tosses erfüllen.

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.

3. Release Moves müssen wieder von den ursprünglichen Bases gefangen werden. Ausnahme 1: ein Coed Style Toss darf wandern, wenn der Toss single base erfolgte und mit einer zusätzlichen Person gefangen wird.

Ausnahme 2: Toss Double Cupies müssen nicht von den Original Bases gefangen werden.

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

5. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.

Ausnahme siehe Nr. 3.

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

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.

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.

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.

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

D. Level 6 Pyramiden – Release Moves

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

E. Level 6 Pyramiden – Inversionen

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

F. Level 6 Pyramiden – Release Moves mit gehaltenen Inversionen

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

DISMOUNTS

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

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.

B. Abgänge direkt auf den Boden müssen durch eine der ursprünglichen Bases oder einen Spotter unterstützt werden.

C. Aus allen bis zu 2 Körperlängen hohen Stunts und Pyramiden sind Abgänge mit bis zu $2\frac{1}{4}$ Drehungen um die Längsachse erlaubt und müssen von 2 Fängern gefangen werden. Cradles von Pyramiden, die über 2 Körperlängen hoch sind, sind bis zu $1\frac{1}{2}$ 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).

D. Freie Abgänge von $2\frac{1}{2}$ High Pyramiden dürfen nicht in einer prone oder invertierten Position landen.

E. Freie Drehungen um die Querachse sind über dem Prep Level nicht erlaubt und dürfen bis zu $1\frac{1}{4}$ Drehung um die Quer- und 1 Drehung um die Längsachse beinhalten und benötigen 2 Fänger, wobei eine davon Original Base sein muss. Ausnahme: $\frac{3}{4}$ Vorwärtssalto darf von einer Pyramide der Höhe „ $2\frac{1}{2}$ High“ ausgeführt werden, wenn dieser von mindestens zwei Fängern gefangen wird.

F. Freie Drehungen um die Querachse direkt auf die Auftrittfläche sind aus dem Prep Level oder darunter nur bei Vorwärtssalti erlaubt und dürfen bis zu $1\frac{1}{4}$ Drehung um die Quer- und keiner Drehung um die Längsachse beinhalten und benötigen einen Spotter.

Erläuterung: Rückwärtssalti müssen in einem Cradle gefangen werden.

G. Tension Drops/Rollen sind nicht erlaubt.

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.

TOSESSES

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.

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.

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.

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).

E. Tosses ohne Querachsendrehung dürfen bis zu 3-½ Drehungen um die Längsachse enthalten.

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.

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.

Die folgenden Regelungen gelten für die Kategorie Individual:

1. Die Gesamtzeit der Routine darf 1 Minute nicht überschreiten.
2. Die Routine muss mit Musik unterlegt sein.
3. Flaggen, Banner, Schilder, Pom Poms und Megaphone sind die einzigen erlaubten Hilfsmittel.
4. Der Teilnehmer kann die Reihenfolge selbst wählen, in der er die verschiedenen Skills zeigt.

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:

1. Die Gesamtzeit der Routine darf 1 Minute nicht überschreiten.
2. Die Routine muss mit Musik unterlegt sein.
3. Jegliche Hilfsmittel sind verboten.
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.