

Cheerleading und Cheerdance
Verband Brandenburg e.V.



**Regelwerk
für Wettkämpfe**

**Saison
2010**

1 Allgemeine Regelungen

1.1 Geltungsbereich

Dieses Regelwerk für Wettkämpfe gilt für alle Wettkämpfe, die im Cheerleading und Cheerdance Verband Brandenburg e.V. oder dessen Mitgliedsvereinen ausgetragen oder von diesen unterstützt werden. Für die Offiziellen CCVD-Meisterschaften gilt das gültige Regelwerk des CCVD e.V.

1.2 Anmeldung und Absagen

Bei der Anmeldung zu allen Meisterschaften, die nach diesem Regelwerk für Wettkämpfe ausgetragen werden, muss jedes teilnehmende Team schriftlich erklären, dass das gültige Regelwerk für Wettkämpfe bekannt, verstanden und anerkannt ist. Die Anmeldefristen werden vom Veranstalter bekannt gegeben. Die Anmeldung zur Meisterschaft (namentliche Meldung aller Teammitglieder und sonstige Anmeldeunterlagen) muss von einem Vereinsverantwortlichen (Vorstandsmitglied oder Abteilungsleiter) bestätigt werden. Einer Absage der Meisterschaft steht einer Nichtteilnahme gleich. Eine Anmeldung über das elektronische Backoffice System ist der obigen schriftlichen Anmeldung gleichbedeutend.

Für den Start können vom Ausrichter Startgebühren zur Kostendeckung erhoben werden. Diese müssen mit dem CCV Brandenburg abgesprochen werden.

Pro Team dürfen 30 aktive Cheerleader gemeldet werden. Diese Zahl beinhaltet mögliche Ersatzpersonen, die z.B. bei der Verletzung eines Aktiven zum Einsatz kommen können. Zusätzlich können 5 Begleitpersonen (Trainer, Betreuer, usw.) gemeldet werden. Teilnehmende Teams, die nur in einer Partnerstunt Kategorie antreten, dürfen 2 aktive Cheerleader melden. Zusätzlich können in dieser Kategorie 2 Begleitpersonen gemeldet werden. Ein Einsatz von Ersatzpersonen bei z.B. Verletzungen ist nicht möglich. Teilnehmende Teams, die nur in einer Groupstunt Kategorie antreten, dürfen 6 aktive Cheerleader melden. Diese Zahl beinhaltet mögliche Ersatzpersonen, die z.B. bei der Verletzung eines Aktiven zum Einsatz kommen können. Zusätzlich können in dieser Kategorie 2 Begleitpersonen gemeldet werden. Spätere Änderungen im Sinne von Streichungen sind in allen Kategorien möglich.

1.3 Teilnahmebedingungen

1.3.1 Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt auf Meisterschaften sind Teams, die einem ordentlichen oder außerordentlichen Mitgliedsverein oder einer Mitgliedsabteilung oder einem Anschlussmitglied des Cheerleading und Cheerdance Verbandes Brandenburg e.V. oder einem der anderen Landesverbandes für Cheerleading und Cheerdance im CCVD angehören. Weiterhin kann auch verbandsfremden Vereinen eine Startberechtigung erteilt werden. Die Entscheidung obliegt dem Ausrichter in Rücksprache mit dem CCV BRB.

Der Doppelstart eines Cheerleaders oder eines Teams für zwei verschiedene Vereine auf einer Meisterschaft ist nicht möglich. Der Doppelstart eines Cheerleaders oder eines Teams in zwei verschiedenen Altersklassen oder Levels (bezogen auf z.B. die Kategorien: Peewee Cheer (Cheer Level 1) und Junior Cheer (Cheer Level 3)) auf Meisterschaften einer Saison ist möglich. Der Doppelstart eines Cheerleaders oder eines Teams in einer der Team Cheer Kategorien und den Team Cheerdance Kategorien ist erlaubt. Der Doppelstart eines Cheerleaders in der Partnerstunt oder Groupstunt Kategorie und in einer beliebigen anderen Kategorie ist erlaubt, unabhängig davon ob die Altersklasse gewechselt wird. Alle Teilnehmer eines Teams müssen dem gleichen Verein oder der gleichen Abteilung angehören.

Es wird darauf hingewiesen, dass ein Doppelstart in mehreren Kategorien gut überlegt werden muss, da bei der zeitlichen Planung der Meisterschaften nicht immer auf Doppelstarts besondere Rücksicht genommen werden kann.

1.3.2 Ausweise

Jeder Cheerleader muss in der Lage sein, sich auf einer Meisterschaft durch einen Lichtbildausweis mit Namen und Geburtsdatum auszuweisen. Die Turnierleitung der Meisterschaft prüft in diesem Fall die Startberechtigung.

1.3.3 Vereinswechsel

Der Wechsel eines Teams von einem zu einem anderen Verein ist bis zu 6 Wochen vor einer Meisterschaft möglich. Sollte der Wechsel später stattfinden, ist das Team nicht startberechtigt. Zusammenschlüsse von Hauptvereinen sind nicht als Wechsel anzusehen.

Der Wechsel eines aktiven Cheerleader von einem zu einem anderen Verein ist nur bis zu 4 Monate vor einer Meisterschaft möglich, es sei denn, es liegt eine Freigabe des abgebenden Vereins vor. Maßgeblich für den Wechselzeitpunkt des Cheerleaders ist das Datum, an dem der Bundesstartpass des Cheerleaders für das neue Team beantragt wurde. Liegt bei Antrag eines Bundesstartpasses bereits ein Bundesstartpass für die gleiche Person und für einen anderen Verein vor, so wird dieser Verein über den Neuantrag des Bundesstartpasses informiert.

1.3.4 Altersklassen

Die folgenden Altersklassen existieren in Bezug auf das Geburtsjahr:

Wettkampfperiode 2010 (RMs 2010, DM 2010):

Peewee	Jahrgang 1998 und jünger
Junior	Jahrgang 1992 bis 1999
Senior	Jahrgang 1995 oder älter

Jeder Trainer oder Verantwortliche eines Teams ist angehalten, die aktiven Cheerleader nach bestem Wissen über die Entwicklungsstufe und die Belastbarkeit der Einzelperson entsprechend in einer Altersklasse anzumelden.

1.3.5 Kategorien

Die folgenden Kategorien existieren im Bereich des CCV BRB, das konkrete Angebot an einer Meisterschaft bestimmt der Ausrichter in Absprache mit dem CCV BRB. Gerade im Bereich PeeWee / Junior Cheer darf zusammengefasst werden, um ein größeres Starterfeld zu haben. Die Coaches sind aber weiterhin angehalten, ihre Choreografien am Leistungsniveau ihrer Schützlinge und nicht an den möglichen Höchstschwierigkeiten der jeweiligen Kategorie auszurichten.

Angegeben ist die Minimalanzahl und Maximalanzahl der Personen, die aktiv auf der Auftrittfläche an der Routine beteiligt sein dürfen. Bei den Team Cheer Kategorien ist zudem der Cheer Level angegeben, in der die Kategorie ausgetragen wird.

Kategorie	Anzahl der Teilnehmer	Cheer Level
Peewee Cheer (Cheer Level 1)	8 - 26 Personen	1
Peewee Cheer (Cheer Level 2)	8 - 26 Personen	2
Junior Allgirl Cheer (Cheer Level 3)	8 - 26 Personen, keine männliche Personen	3
Junior Allgirl Cheer (Cheer Level 4)	8 - 26 Personen, keine männliche Personen	4
Junior Coed Cheer (Cheer Level 3)	8 - 26 Personen, 1 oder mehr männliche Personen	3
Junior Coed Cheer (Cheer Level 4)	8 - 26 Personen, 1 oder mehr männliche Personen	4
Senior Allgirl Cheer	8 - 26 Personen, keine männliche Personen	6
Senior Coed Cheer	8 - 26 Personen,	6
Peewee Cheerdance	8 - 26 Personen	
Junior Cheerdance	8 - 26 Personen	
Senior Cheerdance	8 - 26 Personen	

Senior Coed Partnerstunt	1 weibliche Person, 1 männliche Person
Peewee Groupstunt	4 - 5 Personen
Junior Allgirl Groupstunt	4 - 5 weibliche Personen
Senior Allgirl Groupstunt	4 - 5 weibliche Personen
Senior Coed Groupstunt	4 - 5 Personen, 1 oder mehr männliche Personen

1.4 Meisterschaft

1.4.1 Turnierleitung und Anfragen betreffend der Meisterschaft

Die Turnierleitung einer Meisterschaft wird durch den Ausschuss für Juroren, Regelwerke und Meisterschaften im CCV BRB vorgeschlagen und durch das Präsidium benannt. Alle Anfragen bezüglich Regeln oder des Ablaufs der Meisterschaft werden durch genau eine offizielle Person des Teams (z.B. Trainer, Captain, ...) ausschließlich nur an die Turnierleitung gestellt. Anfragen sollten im Vorfeld des Auftritts des Teams sowie Fragen zu dem Auftritt selbst direkt nach dem Auftritt gestellt werden.

1.4.2 Jury und Endgültigkeit von Entscheidungen

Die Juroren der Meisterschaften werden entsprechend der Vorschläge der CCVD-Juryobmann/-frau im Ausschuss für Juroren, Regelwerke und Meisterschaften vom gleichnamigen Landesausschuss des CCV BRB ausgewählt und durch das Präsidium endgültig benannt. Die Jury einer Meisterschaft bewertet die Leistungen der teilnehmenden Teams und bestimmt die Gesamtpunktzahl der Teams.

Die Teilnehmer der Meisterschaft willigen ein, dass jegliche Entscheidungen der Jury und der Turnierleitung endgültig sind und nicht im Nachhinein angefochten werden. Alle Teilnehmer bestätigen, dass die Jury eine faire Momententscheidung trifft und dass alle Teams und Teilnehmer auf eine rechtliche Anfechtung dieser Entscheidungen in jeglichen Formen verzichten. Es gilt die Rechts- und Verfahrensordnung des CCV BRB.

1.4.3 Unterbrechung der Routine

Falls nach der Meinung der Turnierleitung der Grund für die Unterbrechung der Routine eines Teams bei dem Equipment der Meisterschaft, der Veranstaltungshalle oder bei einer anderen Quelle liegt, die nicht dem Team zuzuordnen ist, sollte das Team die Routine vollständig abbrechen. Das Maß und der Effekt der Unterbrechung wird von der Turnierleitung festgelegt und das Team kann in diesem Fall die Routine an einem Punkt fortsetzen, der alleine von der Turnierleitung der Meisterschaft bestimmt wird. Falls der Grund eines Abbruchs der Routine auf das Team selbst zurückzuführen ist (z.B. schadhafes Equipment), muss das Team die Routine direkt fortsetzen oder von der Meisterschaft zurücktreten. Im Falle einer Verletzung muss das Team entweder die Routine fortsetzen oder von der Meisterschaft zurücktreten. Die Turnierleitung behält sich vor, im Falle einer Verletzung die Routine zu unterbrechen. In diesem Falle wird von der Turnierleitung entschieden, wo die Routine fortgesetzt wird, falls das Team in der Lage ist die Meisterschaft fortzuführen und falls das Team nicht aus obigen Gründen keine Erlaubnis haben sollte, die Routine fortzuführen.

1.4.4 Bestimmung des Siegers

Sieger einer Kategorie ist das Team, das von der Jury die höchste Punktzahl erhält. Bei Punktgleichstand zweier oder mehrerer Teams nehmen alle Teams denselben Platz ein. Die entsprechende Anzahl von nachfolgenden Plätzen bleibt unbesetzt.

1.4.5 Musik

Die Musik für die Routine eines Teams muss spätestens eine Woche vor der Meisterschaft per Email (nur im MP3-Format) bei der angegebenen Kontaktperson eingehen, falls keine genauen Angaben des Ausrichters folgen ist die

Musik an das Landespräsidium (info@ccvbrb.de) zu senden. Die Datenträger oder die Datei muss mit dem Namen des Teams und der Kategorie gekennzeichnet sein. Zur Meisterschaft selbst sind zwei CDs mit der Musik mitzubringen.

1.4.6 Sportliches Verhalten, Strafen und Rechtsweg

Es gilt die Rechts- und Verfahrensordnung des CCV BRB. Alle Teilnehmer sind verpflichtet, sich nach allen Regeln des sportlichen Verhaltens vor und nach der Meisterschaft zu verhalten. Der Trainer sowie Vereinsoffizielle sind verantwortlich, dass sich Teilnehmer, Trainer, Eltern sowie mit dem Team in Verbindung stehende Personen nach sportlichen Maßstäben verhalten und den Sport positiv repräsentieren. Grobes unsportliches Verhalten kann zur Disqualifikation führen. Die folgenden Taten führen zur Disqualifikation:

- Tätlichkeiten oder Beleidigungen der Jury, von Offiziellen, von Teilnehmern oder Zuschauern
- Einsatz eines nicht angemeldeten Cheerleaders
- Verstoß gegen die Anti-Doping-Verordnung
- Verstoß gegen Altersbestimmungen
- Grob unsportliches Verhalten

Desweiteren gelten die Verfahrenswege und Strafen der Rechts- und Verfahrensordnung des CCV BRB.

2 Kategorien

Alle Teams müssen die generellen Cheerrichtlinien und die Cheer Level Richtlinien für ihre Kategorie beachten. Der Bewertungsablauf, die Bewertungskriterien und die Verteilung der maximal erreichbaren Punktzahlen für die verschiedenen Kriterien der verschiedenen Juroren sowie mögliche Punktabzüge werden später in diesem Kapitel beschrieben. Das Glossar dieses Dokuments enthält viele Erklärungen und Definitionen von Fachbegriffen, da in diesem Regelwerk darauf geachtet wurde, dass international gültige Bezeichnungen beibehalten und benutzt werden.

2.1 Generelle Cheerrichtlinien

- Alle Teams müssen durch einen qualifizierten Trainer oder Offiziellen während der Meisterschaft beaufsichtigt werden.
- Trainer sollen sichergehen, dass Elemente von ihrem Team beherrscht werden, bevor schwierigere Elemente trainiert werden (Perfection before Progression). Trainer sollen die Fähigkeiten von individuellen Personen, von einzelnen Gruppen sowie des gesamten Teams in die Wahl der Elemente für ihre Routine einfließen lassen.
- Alle Teams, Trainer und Offizielle sollen einen Notfallplan haben, falls eine Verletzung auftreten sollte.
- Es müssen Schuhe mit weicher Sohle während der Routine getragen werden. Es sind keine Tanzschuhe oder Gymnastikschuhe erlaubt, die man aufrollen kann.
- Jeglicher Schmuck, unter anderem Ohr-, Nasen-, Zungen-, Bauchnabel- oder Gesichtsringe sowie Armreife und Ketten und Anstecker an Uniformen sind verboten. Jeglicher Schmuck muss entfernt und darf nicht übergetaped werden. Ausnahme ist Strass auf Uniformen. Strass darf nicht auf die Haut aufgebracht werden.
- Die Zeit für die Routine darf 2 Minuten und 30 Sekunden in allen Cheer Kategorien nicht überschreiten. Es gibt keine Karenzzeit. Alle Cheerleader müssen mindestens einen Fuß auf der Auftrittfläche haben, wenn die Routine beginnt. Die Zeitmessung startet mit dem ersten hörbaren Anfang der Musik oder mit der ersten Bewegung, die ein Element einleitet. Die Zeitmessung endet mit dem letzten Laut der Musik.
- Jegliche Hilfsmittel, mit denen eine Person an Höhe gewinnen könnte, sind verboten. (Ausnahme: Spring Floor / Springboden)
- Flaggen, Banner, Schilder, Pom Pons, Stofftücher 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.

- Medizinische Schienen, die hart oder unbiegsam sind oder harte Ecken haben, müssen mit weichem Material abgedeckt werden.
- In Bezug auf die Cheer Level Richtlinien beinhalten die Elemente, die in einem bestimmten Level erlaubt sind, alle Elemente der niedrigeren Levels.
- Alle Positionen für benötigte Spotter müssen durch aktive Teammitglieder ausgefüllt werden. Es ist allerdings erlaubt, dass Spotter, die als Begleitpersonen angemeldet werden müssen, die Routine zusätzlich sichern. Diese Personen sollten gleich gekleidet sein, müssen aber von den aktiven Cheerleadern unterscheidbar sein. Sie dürfen dem Team keine choreographischen Hilfestellungen geben (zählen oder Befehle zurufen). Sie sollen keine besondere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Sie dürfen insbesondere kein Tumbling spotten oder anderweitig in die Routine eingreifen, außer, um Personen z.B. bei Stürzen zu schützen.
- Direkte Drops (Fall) auf die Knie, in den Sitz, vorwärts und rückwärts, sowie Drops in den Spagat aus einem Sprung, Stunt oder einer Inversion (Füße oberhalb der Hüfte) sind verboten, wenn die Hauptlast nicht durch mindestens einen Fuß oder eine Hand abgefangen wird. Shushunovas sind erlaubt.

2.2 Cheer Level Richtlinien

Die Cheer Level Richtlinien sind für die Elemente Tumbling, Stunts, Pyramiden, Tosses und Dismounts (Abgänge) beschrieben. Diese Richtlinien definieren, welche Elemente erlaubt und welche verboten sind. Für einige Elemente gelten zu den spezifischen Level Richtlinien allgemeine Richtlinien, die zuerst genannt werden. In Bezug auf die Cheer Level Richtlinien beinhalten die Elemente, die in einem bestimmten Level erlaubt sind, alle Elemente der niedrigeren Levels. Die Zuordnung der Kategorien, die auf der Meisterschaft angeboten werden, zu dem jeweiligen Cheer Level ist in Abschnitt 1.4.6 zu finden.

2.2.1 Tumbling

- Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittfläche beginnen und auch auf der Auftrittfläche enden. Einzige erlaubte Ausnahmen sind Tumbling Elemente in oder aus einem Stunt / Transition.
- Jegliche Tumbling Elemente über oder unter einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel oder, während eine Person Kontakt zu einem Hilfsmittel hat, sind verboten. Einzige erlaubte Ausnahmen sind Vorwärts- und Rückwärtsrollen über Hilfsmittel.
- Spotted, assisted (Tumbling mit Hilfestellung) oder connected Tumbling (Physischer Kontakt mehrerer Personen während des Tumblings) sind verboten (Beispiele: Doppelradschläge zweier oder mehrerer Personen, Rückwärtssalto mehrerer Personen, während sie sich an den Händen halten, und Chorus Line Flips sind verboten).
- Definition von Standing Tumbling: „Tumbling Elemente, 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“.
- Definition Running Tumbling: „Tumbling Elemente, die mit einem Anlauf beginnen und z.B. ein Rad, eine Radwende, usw. enthalten, um Geschwindigkeit aufzunehmen, um danach weitere Tumbling Elemente zu zeigen. Immer, wenn eine Vorwärtsbewegung einem Tumbling Element voran geht, wird dieses als Running Tumbling definiert“. Diese Definition fordert mehrere Tumbling Elemente, die miteinander verbunden werden. Es müssen also mindestens zwei zusammenhängende Tumbling Elemente gezeigt werden, wobei Sprünge nicht als Tumbling Elemente gezählt werden.

Tumbling Level 1

- Während allen Tumbling Elementen muss der Tumbler ständigen Kontakt zum Boden haben. Einzige erlaubte Ausnahmen sind Radwenden und Block Cartwheels (Radschläge, bei denen sich der Tumbler mit den Händen vom Boden abdrückt und damit kurzzeitig vom Boden gelöst ist).

- Vorwärts- und Rückwärtsrollen, Bogengänge vorwärts und rückwärts, Handstände sowie ein- und beidarmige Radschläge sind erlaubt.
- Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts (Flickflack), sowie Flugrollen sind verboten.

Tumbling Level 2

- Flugrollen sind erlaubt.
- Mehrere direkt aufeinanderfolgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts, sind nur im Running Tumbling erlaubt. (Anmerkung: Bogengang in einen Flickflack ist im Standing Tumbling erlaubt).
- Sprünge in Kombination vor einem Handstandüberschlag vorwärts oder rückwärts sind erlaubt. Sprünge nach einem Handstandüberschlag vorwärts oder rückwärts sind verboten (Beispiele: Toe Touch-Flickflack ist erlaubt; Flickflack-Toe Touch ist verboten).
- Jegliche Drehungen um die Längsachse sind verboten, während der Tumbler sich in der Luft befindet. Einzige erlaubte Ausnahmen sind Radwenden.
- Flips sind verboten (Beispiele: Salto, freies Rad, freier Bogengang sind verboten).

Tumbling Level 3

- Flips im Standing Tumbling sind verboten.
- Mehrere direkt aufeinanderfolgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts, sind erlaubt.
- Flips im Running Tumbling sind erlaubt. Allerdings nur aus einer Radwende oder einer Radwende-Flickflack(s) Kombination sowie in Tuck Position (Beispiele: X-Out, Layout, Layout Step Out, Whip, freier Bogengang, freies Rad sind verboten).
- Tumbling Elemente nach einem gehockten Salto sind verboten. Einzige erlaubte Ausnahmen sind Vorwärts- und Rückwärtsrollen nach einem Salto. Allerdings ist nach diesen Rollen kein weiteres Tumbling Element erlaubt.
- Jegliche Drehungen um die Längsachse sind verboten, während der Tumbler sich in der Luft befindet. Einzige erlaubte Ausnahmen sind Radwenden.

Tumbling Level 4

- Flips aus dem Stand und aus einem Flickflack sind im Standing Tumbling erlaubt (Beispiel: Standing Back Tuck ist erlaubt).
- Es sind keine direkten Sprung-Salto Kombinationen aus dem Stand erlaubt. (Beispiel: Toe Touch-Rückwärtssalto und Pike-Vorwärtssalto sind verboten). Kombinationen, in denen Sprung und Salto nicht direkt aufeinander folgen, sind erlaubt (Beispiel: Toe Touch-Flickflack-Salto ist erlaubt).
- Direkte Salto-Salto Kombinationen sind verboten (Beispiel: Rückwärtssalto-Vorwärtssalto ist verboten).
- Tumbling Elemente mit einer Drehung, bei welcher der Tumbler eine invertierte Position durchläuft, und bis zu einer Drehung um die vertikale Körperachse im Running Tumbling sind erlaubt. Tumbling Elemente mit einer Drehung, bei welcher der Tumbler eine invertierte Position durchläuft, und keiner Drehung um die vertikale Körperachse im Standing Tumbling sind erlaubt. Einzige erlaubte Ausnahmen sind freie Räder und Onodis.

Tumbling Level 5

- Tumbling Elemente mit einer Drehung, bei welcher der Tumbler eine invertierte Position durchläuft, und bis zu einer Drehung um die vertikale Körperachse sind erlaubt.

Tumbling Level 6

- Tumbling Elemente mit einer Drehung, bei welcher der Tumbler eine invertierte Position durchläuft, und bis zu zwei Drehungen um die vertikale Körperachse sind erlaubt.

2.2.2 Stunts

- Single-based Split Catches (eine Person hält eine andere Person im Spagat mit ausgestreckten Armen über dem Kopf) sind verboten.
- Single-based Double Awesomes / Cupies benötigen für jede Top einen separaten Spotter.
- Die Definition eines Spotters ist wie folgt:
 - Ein Spotter ist eine Person, deren Hauptaufgabe es ist eine andere Person während der Ausübung eines Skills zu schützen.
 - Spotter müssen in direktem Kontakt mit dem Boden sein.
 - Spotter müssen den Skill, den sie spotten, die ganze Zeit aufmerksam beobachten.
 - Spotter müssen in der richtigen Position sein, um Verletzungen vorzubeugen. Sie müssen allerdings nicht im direkten Kontakt mit einem Stunt sein.
 - Spotter dürfen nicht so stehen, dass ihr Oberkörper unter einem Stunt ist.
 - Spotter dürfen einen Stunt nicht mit beiden Händen unter der Sohle der Top unterstützen. Ein Spotter darf die Handgelenke der Bases, die Fußgelenke oder andere Teile der Top berühren, aber braucht nicht zwingend direkten Kontakt mit dem Stunt haben.
 - Alle Spotter müssen aktive Teammitglieder sein und müssen in richtiger Spotting Technik ausgebildet sein.
 - Spotter werden manchmal auch als Bases gezählt (z.B. bei Transitional Stunts).

Stunts Level 1

- Stunts, die von allen Bases auf Extended Arm Level gehalten werden, sind verboten bzw. dürfen nicht durchlaufen werden (Beispiele: extended V-Sit, extended Flatback, Extension sind verboten).
- Einbeinige Stunts dürfen nur unter Schulterhöhe der Bases gehalten werden.
- Während Transitions dürfen die Bases nicht wechseln. Alle Bases müssen in Kontakt mit dem Stunt bleiben.
- Aufgänge und Transitions mit Drehungen der Top um die vertikale Körperachse sind verboten.
- Bases dürfen sich nicht drehen, während die Top in einer Aufwärts- oder Abwärtsbewegung ist. Transitions, bei denen eine Base eine 1/4 Drehung macht, um unter den Stunt zu gelangen, sind erlaubt.
- Freie und gehaltene Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, bei Aufgängen und Transitions sind verboten.
- Helicopters und Log/Barrel Rolls sind verboten.
- Alle Stunts auf Prep Level und höher benötigen einen Back Spotter und zwei Bases (Beispiele: V-Sit, Suspended Split, Flatback, Extension Prep). Ein Spotter wird benötigt bei Shoulder Straddles / Sits.

Stunts Level 2

- Einbeinige Stunts dürfen nicht in einer extended Position gehalten werden oder diese durchlaufen.
- Aufgänge und Transitions sind bis zu einer 1/2 Drehung der Top um die vertikale Körperachse erlaubt.
- Bases dürfen sich nur bis zu einer 1/4 Drehung drehen, während die Top in einer Aufwärts- oder Abwärtsbewegung ist.
- Freie Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, bei Aufgängen und Transitions sind verboten. Downward Inversions (Transitions, bei welchen die Top eine invertierte Position während einer Abwärtsbewegung durchläuft) sind verboten.
- Beim Fangen einer Transition auf Prep Level und höher müssen mindestens 3 Fänger beteiligt sein.
- Helicopters und Log/Barrel Rolls sind verboten.
- Alle Stunts auf Prep Level und höher benötigen einen Back Spotter und zwei Bases (Beispiele: V-Sit, Suspended Split, Flatback, Extension Prep). Ein Spotter wird benötigt bei Shoulder Straddles / Sits.

Stunts Level 3

- Einbeinige extended Stunts sind erlaubt.
- Aufgänge und Transitions sind bis zu einer Drehung der Top um die vertikale Körperachse erlaubt.
- Freie Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, bei Aufgängen und Transitions sind verboten.
- Beim Fangen einer Transition auf Prep Level und höher müssen mindestens 3 Fänger beteiligt sein.
- Helicopters sind verboten. Log/Barrel Rolls sind nur mit einer Drehung um die vertikale Körperachse erlaubt. Log/Barrel Rolls müssen in einer Cradle Position starten und enden.
- Alle Stunts auf Prep Level und höher benötigen einen Back Spotter und zwei Bases (Beispiele: V-Sit, Suspended Split, Flatback, Extension Prep). Kein Spotter wird benötigt bei Shoulder Straddles / Sits.

Stunts Level 4

- Einbeinige extended Stunts sind erlaubt.
- Aufgänge und Transitions sind bis zu 1-1/2 Drehungen der Top um die vertikale Körperachse erlaubt.
- Freie Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, bei Aufgängen und Transitions sind verboten.
- Helicopters sind verboten. Log/Barrel Rolls sind nur mit einer Drehung um die vertikale Körperachse erlaubt. Log/Barrel Rolls müssen in einer Cradle Position starten und enden.
- Alle extended Stunts sowie single-based Stunts auf Prep Level mit weiblicher Base benötigen einen Spotter.

Stunts Level 5

- Einbeinige extended Stunts sind erlaubt.
- Aufgänge und Transitions sind bis zu 2 Drehungen der Top um die vertikale Körperachse erlaubt.
- Freie Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, bei Aufgängen und Transitions sind erlaubt und auf eine Drehung, bei welcher die Top eine invertierte Position durchläuft, und keine Drehung um die vertikale Körperachse limitiert. Zudem wird ein Spotter bei Aufgängen und Transitions mit freien Drehungen der Top benötigt.
- Helicopters sind bis zu einer 180 Grad Rotation und einer 1/2 Drehung um die vertikale Körperachse erlaubt und benötigen mindestens zwei Fänger und einen separaten Spotter, positioniert am Kopf / Schulter Bereiche der Top während des Cradles. Log/Barrel Rolls sind bis zu zwei Drehungen um die vertikale Körperachse erlaubt.
- Single-based Stunts auf Prep Level mit weiblicher Base benötigen einen Spotter.
- Alle extended Stunts benötigen einen Spotter. Einzige Ausnahme sind Stunts mit nur männlichen Bases, bei denen die Top den Fuß nicht vom Körper weggestreckt hat (Beispiel: Liberty, Cupie/Awesome benötigen keinen Spotter, Stretch benötigt einen Spotter).

Stunts Level 6

- Einbeinige extended Stunts sind erlaubt.
- Aufgänge und Transitions sind bis zu 2 Drehungen der Top um die vertikale Körperachse erlaubt.
- Freie Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, bei Aufgängen und Transitions sind erlaubt und auf eine Drehung, bei welcher diese eine invertierte Position durchläuft, und keine Drehung um die vertikale Körperachse limitiert. Zudem wird ein Spotter bei Aufgängen und Transitions mit freien Drehungen der Top benötigt.
- Helicopters sind bis zu einer 360 Grad Rotation und einer Drehung um die vertikale Körperachse erlaubt und benötigen mindestens zwei Fänger und einen separaten Spotter, positioniert am Kopf / Schulter Bereiche der Top während des Cradles. Log/Barrel Rolls sind bis zu zwei Drehungen um die vertikale Körperachse erlaubt.
- Single-based Stunts auf Prep Level mit weiblicher Base benötigen einen Spotter.

- Alle extended Stunts benötigen einen Spotter. Einzige Ausnahme sind Stunts mit nur männlichen Bases, bei denen die Top den Fuß nicht vom Körper weggestreckt hat (Beispiel: Liberty, Cupie/Awesome benötigen keinen Spotter, Stretch benötigt einen Spotter).

2.2.3 Pyramiden

Pyramiden Level 1

- Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Level 1 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von „2 high“ erlaubt. Einzige erlaubte Ausnahmen sind zweibeinige Stunts auf Extended Arm Level und einbeinige Stunts auf Prep Level, wenn sie von 2 Personen auf maximal Prep Level oder darunter unterstützt (braced) werden. Die Verbindung zu diesen Personen muss über die Hände erlangt werden. Die Tops auf Prep Level müssen beide Füße in den Händen ihrer Bases haben. Einzige erlaubte Ausnahme sind Shoulder Sits, Double Base Thighstands und Double Base Shoulder Stands.
- Tops müssen direkt von Bases gehalten werden. Erklärung: Es sind keine Pyramiden erlaubt, in denen Personen durch Tops gehalten werden, die schon auf Bases stehen (Beispiel: 4-2-1 Variationen sind verboten).
- Stunts auf Extended Arm Level und einbeinige Stunts auf Prep Level dürfen keinen anderen Stunt unterstützen (brace) oder von einem anderen Stunt auf Extended Arm Level oder einbeinigem Stunt auf Prep Level gestützt werden.
- Hängende Pyramiden sind verboten.
- Pyramiden Transitions mit invertierten Positionen der Tops sind verboten.
- Pyramiden Transitions dürfen keinen Wechsel der Bases enthalten

Pyramiden Level 2

- Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Level 2 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von „2 high“ erlaubt. Einzige erlaubte Ausnahmen sind einbeinige extended Stunts, wenn sie von 1 Person auf maximal Prep Level oder darunter unterstützt (braced) werden. Die Verbindung zu dieser Person kann über die Hände oder Füße erlangt werden. Die Top auf Prep Level muss beide Füße in den Händen ihrer Bases haben. Einzige erlaubte Ausnahmen sind Shoulder Sits, Double Base Thighstands und Double Base Shoulder Stands. Erklärung: auch Variationen der Liberty auf Extended Arm Level (Stretch, Arabesque, ...) sind erlaubt, wenn die Top von einer anderen Person auf maximal Prep Level unterstützt wird.
- Tops müssen direkt von Bases gehalten werden. Erklärung: Es sind keine Pyramiden erlaubt, in denen Personen durch Tops gehalten werden, die schon auf Bases stehen (Beispiel: 4-2-1 Variationen sind verboten).
- Einbeinige extended Stunts dürfen keinen anderen Stunt unterstützen (brace) oder von einem anderen extended Stunt gestützt werden.
- Pyramiden Transitions dürfen invertierte Positionen der Tops beinhalten, wenn die Top von mindestens zwei Personen auf Prep Level oder darunter unterstützt (braced) wird und die Top in ständiger Bewegung dabei bleibt. Die Rotationsbewegung ist limitiert auf 1-1/4 Rotationen, bei welchen die Top eine invertierte Position durchläuft, und keine Rotation um die vertikale Körperachse. Downward Inversions (Transitions, bei welchen die Top eine invertierte Position während einer Abwärtsbewegung durchläuft) sind verboten.
- Pyramiden Transitions ohne invertierte Positionen der Tops dürfen Wechsel der Bases enthalten, wenn die Top von mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter unterstützt (braced) wird und die Top in ständiger Bewegung dabei bleibt.

Pyramiden Level 3

- Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Level 3 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von „2 high“ erlaubt.
- Tops müssen direkt von Bases gehalten werden. Erklärung: Es sind keine Pyramiden erlaubt, in denen Personen durch Tops gehalten werden, die schon auf Bases stehen (Beispiel: 4-2-1 Variationen sind verboten).

- Pyramiden Transitions dürfen invertierte Positionen der Tops beinhalten, wenn die Top von mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter unterstützt (braced) wird und die Top in ständiger Bewegung dabei bleibt. Die Rotationsbewegung ist limitiert auf 1-1/4 Rotationen, bei welchen die Top eine invertierte Position durchläuft, und keine Rotation um die vertikale Körperachse. Bei Downward Inversions (Transitions, bei welchen die Top eine invertierte Position während einer Abwärtsbewegung durchläuft) dürfen die Bases nicht gewechselt werden.
- Pyramiden Transitions ohne invertierte Positionen der Tops dürfen Wechsel der Bases enthalten, wenn die Top von mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter unterstützt (braced) wird und die Top in ständiger Bewegung dabei bleibt.

Pyramiden Level 4

- Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Level 4 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von „2-1/2 high“ erlaubt.
- Bei Pyramiden der Höhe „2-1/2 high“ muss ein Spotter jeweils vor und hinter der Pyramide für jede Person auf dem dritten Level da sein. Die Spotter müssen die gesamte Zeit an ihrem Platz sein, solange die Top auf Höhe „2-1/2 high“ ist. Sie müssen jederzeit in der Position sein, die Top zu spotten, und die gesamte Zeit über Blickkontakt zur Top halten. Spotter dürfen kein Gewicht der Pyramide tragen. Alle Spotter müssen aktive Teammitglieder sein.
- Während einer Pyramiden Transition ist es erlaubt, dass eine Top höher als „2-1/2 high“ ist, wenn sie im direkten Kontakt mit mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter ist.
- Pyramiden Transitions dürfen invertierte Positionen der Tops beinhalten, wenn die Top von mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter unterstützt (braced) wird und die Top in ständiger Bewegung dabei bleibt. Die Rotationsbewegung ist limitiert auf 1-1/4 Rotationen, bei welchen die Top eine invertierte Position durchläuft, und eine Rotation um die vertikale Körperachse. Bei Downward Inversions (Transitions, bei welchen die Top eine invertierte Position während einer Abwärtsbewegung durchläuft) dürfen die Bases nicht gewechselt werden.
- Pyramiden Transitions ohne invertierte Positionen der Tops dürfen Wechsel der Bases enthalten, wenn die Top von mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter unterstützt (braced) wird und die Top in ständiger Bewegung dabei bleibt.
- Aufgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, in Pyramiden der Höhe „2-1/2 high“ sind verboten.

Pyramiden Level 5

- Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Level 5 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von „2-1/2 high“ erlaubt.
- Bei Pyramiden der Höhe „2-1/2 high“ muss ein Spotter jeweils vor und hinter der Pyramide für jede Person auf dem dritten Level da sein. Die Spotter müssen die gesamte Zeit an ihrem Platz sein, solange die Top auf Höhe „2-1/2 high“ ist. Sie müssen jederzeit in der Position sein, die Top zu spotten, und die gesamte Zeit über Blickkontakt zur Top halten. Spotter dürfen kein Gewicht der Pyramide tragen. Alle Spotter müssen aktive Teammitglieder sein.
- Während einer Pyramiden Transition ist es erlaubt, dass eine Top höher als „2-1/2 high“ ist, wenn sie im direkten Kontakt mit mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter ist.
- Aufgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, in Pyramiden der Höhe „2-1/2 high“ sind erlaubt und begrenzt auf eine Rotation, bei der die Top eine invertierte Position durchläuft, und keine Rotation um die vertikale Körperachse.
- Pyramiden Transitions dürfen Wechsel der Bases enthalten, wenn die Top von mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter unterstützt (brace) wird und die Top in ständiger Bewegung dabei bleibt.

Pyramiden Level 6

- Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Level 6 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von „2-1/2 high“ erlaubt. Einzige erlaubte Ausnahmen sind extended Stunts auf Thighstands.
- Bei Pyramiden der Höhe „2-1/2 high“ muss ein Spotter jeweils vor und hinter der Pyramide für jede Person auf dem

dritten Level da sein. Die Spotter müssen die gesamte Zeit an ihrem Platz sein, solange die Top auf Höhe „2-1/2 high“ ist. Sie müssen jederzeit in der Position sein, die Top zu spotten, und die gesamte Zeit über Blickkontakt zur Top halten. Spotter dürfen kein Gewicht der Pyramide tragen. Alle Spotter müssen aktive Teammitglieder sein.

- Während einer Pyramiden Transition ist es erlaubt, dass eine Top höher als „2-1/2 high“ ist, wenn sie im direkten Kontakt mit mindestens einer Person auf Prep Level oder darunter ist.
- Aufgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, in Pyramiden der Höhe „2-1/2 high“ sind erlaubt und begrenzt auf eine Rotation, bei der die Top eine invertierte Position durchläuft, und eine Rotation um die vertikale Körperachse.
- Pyramiden Transitions dürfen Wechsel der Bases enthalten.

2.2.4 Abgänge

- Abgänge direkt auf den Boden von Stunts oder Pyramiden müssen durch Original Bases unterstützt werden.
- Tension drops / rolls sind verboten.
- Bei Cradles von single-based Double Awesomes / Cupies muss jede Top von mindestens einer Person gecradled werden. Fänger und Bases dürfen sich nicht mehr bewegen, sobald der Cradle initiiert ist.

Abgänge Level 1

- Abgänge mit freien oder gehaltenen Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.
- Es sind nur straight Pop Downs, straight Cradle und Cradle mit einer 1/4 Drehung (Quarter Turns) erlaubt.
- Twist Cradle mit mehr als einer 1/4 Drehung um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt. Sämtliche weitere Variationen des Cradles sind verboten (Beispiele: Toe Touch Cradle, Pike Cradle sind verboten).
- Cradles von multi-based Stunts auf Prep Level oder darüber benötigen mindestens zwei Fänger und einen separaten Spotter, positioniert am Kopf / Schulter Bereich der Top während des Cradles.

Abgänge Level 2

- Abgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.
- Es sind nur straight Pop Downs, straight Cradle und Cradle mit einer 1/4 Drehung (Quarter Turns) aus extended Stunts erlaubt.
- Es sind Twist Cradle mit bis zu einer Drehung um die vertikale Körperachse erlaubt von allen Stunts auf Prep Level oder darunter.
- Cradles von multi-based Stunts auf Prep Level oder darüber benötigen mindestens zwei Fänger und einen separaten Spotter, positioniert am Kopf / Schulter Bereich der Top während des Cradles.

Abgänge Level 3

- Abgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.
- Es sind Twist Cradle mit bis zu 1-1/4 Drehungen um die vertikale Körperachse von sämtlichen Stunts erlaubt.
- Cradles von multi-based Stunts auf Prep Level oder darüber benötigen mindestens zwei Fänger und einen separaten Spotter, positioniert am Kopf / Schulter Bereiche der Top während des Cradles.

Abgänge Level 4

- Abgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.
- Es sind Twist Cradle mit bis zu 2-1/4 Drehungen um die vertikale Körperachse von sämtlichen Stunts erlaubt.
- Cradles von single-based Stunts auf Prep Level oder darüber benötigen einen separaten Spotter mit mindestens einer Hand zur Unterstützung des Kopf / Schulter Bereiches während des Cradles.

- Cradles von multi-based Stunts auf Prep Level oder darüber benötigen mindestens zwei Fänger und einen separaten Spotter, positioniert am Kopf / Schulter Bereich der Top während des Cradles.

Abgänge Level 5

- Abgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, direkt auf den Boden sind verboten.
- Es sind Twist Cradle mit bis zu 2-1/4 Drehungen um die vertikale Körperachse von sämtlichen Stunts erlaubt.
- Abgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind nur von Stunts auf Prep Level oder darunter erlaubt, wobei keine Drehung um die vertikale Körperachse erfolgen darf und die Top von mindestens zwei Fänger gefangen werden muss.
- Cradles von Stunts auf Prep Level oder darüber (ausgenommen Pyramiden der Höhe „2-1/2 high“) benötigen mindestens zwei Fänger. Einzige Ausnahme sind straight Cradles von single-based Stunts mit einer männlichen Base.
- Cradles von Pyramiden der Höhe „2-1/2 high“ benötigen mindestens zwei Fänger und einen separaten Spotter, positioniert am Kopf / Schulter Bereich der Top.

Abgänge Level 6

- Abgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, direkt auf den Boden sind verboten. Einzige erlaubte Ausnahmen sind Front Offs (ein einfacher Vorwärtssalto der Top aus einem Stunt auf Prep Level, wenn dieser von mindestens einer Original Base unterstützt wird).
- Es sind Twist Cradle mit bis zu 2-1/4 Drehungen um die vertikale Körperachse von sämtlichen Stunts erlaubt.
- Abgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind bis zu einer Drehung, bei welcher die Top eine invertierte Position durchläuft, und einer Drehung um die vertikale Körperachse erlaubt, wobei die Top von mindestens zwei Fänger gefangen werden muss.
- Cradles von Stunts auf Prep Level oder darüber (ausgenommen Pyramiden der Höhe „2-1/2 high“) benötigen mindestens zwei Fänger. Einzige Ausnahme sind straight Cradles von single-based Stunts mit einer männlichen Base.
- Cradles von Pyramiden der Höhe „2-1/2 high“ benötigen mindestens zwei Fänger und einen separaten Spotter, positioniert am Kopf / Schulter Bereich der Top.

2.2.5 Tosses

- 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 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 Level 1

- Keine Tosses erlaubt.

Tosses Level 2

- Keine Tosses erlaubt.

Tosses Level 3

- Bases dürfen sich während des Tosses nicht bewegen.
- Ein Element (trick) ist während des Tosses erlaubt (Beispiele: Kick Arch, Tuck Arch, Toe Touch ist erlaubt).

- Die Top darf maximal eine Rotation um die vertikale Körperachse durchführen.
- Rotationen, bei welchen die Top eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.
- Tosses, die nicht von der ursprüngliche Werfergruppe gefangen werden (Flyover), sind verboten.

Tosses Level 4

- Die Top darf maximal 2-1/4 Rotationen um die vertikale Körperachse durchführen.
- Rotationen, bei welchen die Top eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.
- Tops, die zu einer anderen Gruppe von Bases getossed werden, müssen in einer Cradle Position von mindestens 3 Fängern gefangen werden. Die Fänger dürfen in keinem anderen choreographischen Element involviert sein und müssen ständigen Blickkontakt zur Top halten, sobald der Toss initiiert wird. Eine Werfergruppe darf nicht direkt nachfolgend eine Top fangen, auch wenn diese im Ripple geworfen werden. Tosses zu anderen Bases sind limitiert auf keine Rotation, bei welcher die Top eine invertierte Position durchläuft, und 1-1/2 Rotationen um die vertikale Körperachse.

Tosses Level 5

- Die Top darf maximal 2-1/4 Rotationen um die vertikale Körperachse durchführen.
- Tosses mit Rotationen, bei welchen die Top eine invertierte Position durchläuft, sind limitiert auf eine Rotation, bei welcher die Top eine invertierte Position durchläuft, und eine Rotation um die vertikale Körperachse.
- Tops, die zu einer anderen Gruppe von Bases getossed werden, müssen in einer Cradle Position von mindestens 3 Fängern gefangen werden. Die Fänger dürfen in keinem anderen choreographischen Element involviert sein und müssen ständigen Blickkontakt zur Top halten, sobald der Toss initiiert wird. Eine Werfergruppe darf nicht direkt nachfolgend eine Top fangen, auch wenn diese im Ripple geworfen werden. Tosses zu anderen Bases sind limitiert auf eine Rotation, bei welcher die Top eine invertierte Position durchläuft, wobei keine Rotation um die vertikale Körperachse erfolgen darf, oder auf 1-1/2 Drehungen um die vertikale Körperachse, falls keine Rotation, bei welcher die Top eine invertierte Position durchläuft, erfolgt.

Tosses Level 6

- Die Top darf maximal 3-1/4 Rotationen um die vertikale Körperachse durchführen.
- Tosses mit Rotationen, bei welchen die Top eine invertierte Position durchläuft, sind limitiert auf eine Rotation, bei welcher die Top eine invertierte Position durchläuft, und zwei Rotationen um die vertikale Körperachse.
- Tops, die zu einer anderen Gruppe von Bases getossed werden, müssen in einer Cradle Position von mindestens 3 Fängern gefangen werden. Die Fänger dürfen in keinem anderen choreographischen Element involviert sein und müssen ständigen Blickkontakt zur Top halten, sobald der Toss initiiert wird. Eine Werfergruppe darf nicht direkt nachfolgend eine Top fangen, auch wenn diese im Ripple geworfen werden. Tosses zu anderen Bases sind limitiert auf eine Rotation, bei welcher die Top eine invertierte Position durchläuft, und 1-1/2 Drehungen um die vertikale Körperachse.

2.3 Der Bewertungsprozess

Zwei verschiedene Obergruppen von Elementen werden von verschiedenen Judges Panels bewertet. Die zwei Gruppen sind: „Building Skills“ und „Dance, Tumbling und Jumps“. In jeder Gruppe werten die Judges in den definierten Punktespannen sowie ihren allgemeinen Eindruck der Routine. Jedes Judges Panel kann durch mehrere Judges besetzt sein. Die Summen der Wertungen werden in beiden Gruppen gemittelt. Diese werden miteinander addiert und mit Hilfe eines Normalisierungsfaktors in einen Wert zwischen 0.0 und 10.0 Punkten umgerechnet. Danach folgen ggf. Abzüge auf Grund von Regelverstößen. Die folgenden Punkte können von den Judges vergeben werden:

2.3.1 Building Skills

2.3.2 Building Skills		
Stunts	- Ausführung der Stunts	15
	- Schwierigkeit der Stunts	15
	- Mounts / Dismounts / Transitions (Ausführung und Schwierigkeit)	10
Pyramids	- Ausführung der Pyramiden	15
	- Schwierigkeit der Pyramiden	15
	- Mounts / Dismounts / Transitions (Ausführung und Schwierigkeit)	10
Tosse	- Ausführung der Tosses	10
	- Schwierigkeit der Tosses	10
Allgemeiner Eindruck der Routine		10
Gesamt		110

2.3.3 Dance, Tumbling, Jumps

2.3.4 Dance, Tumbling, Jumps		
Dance Motions	- Ausführung von Dance / Motions	10
	- Schwierigkeit von Dance / Motions	10
Formations / Transitions	- Ausführung der Formations / Transitions	10
	- Schwierigkeit der Formations / Transitions	10
Standing Tumbling	- Ausführung des Standing Tumbling	10
	- Schwierigkeit des Standing Tumbling	10
Running Tumbling	- Ausführung des Running Tumbling	10
	- Schwierigkeit des Running Tumbling	10
Jumps	- Ausführung der Jumps	10
	- Schwierigkeit der Jumps	10
Allgemeiner Eindruck der Routine		10
Gesamt		110

2.4 Abzüge bei Regelverstößen

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

- Im Falle von illegalen Elementen (Stunts, Tumbling Elementen, Toss, Pyramiden, Hilfsmittel, ...) ist ein Abzug von 0.5 Punkten pro Element anzuwenden. Das gezeigte illegale Element fließt nicht in die Bewertung ein.
- Im Falle eines fehlenden Spotters ist ein Abzug von 0.5 Punkten pro Vorfall anzuwenden.
- Im Falle einer Zeitüberschreitung ist ein Abzug von 1.0 Punkten anzuwenden.
- Im Falle von sonstigen Verstößen gegen die generellen Cheerrichtlinien ist ein Abzug von 0.5 Punkten anzuwenden.

3 Cheerdance Kategorien

Alle Teams müssen die Generellen Cheerdance-Richtlinien befolgen. Der Bewertungsablauf, die Bewertungskriterien und die Verteilung der maximal erreichbaren Punktzahlen für die verschiedenen Kategorien sowie mögliche Punktabzüge werden in diesem Kapitel beschrieben.

3.1 Generelle Cheerdance-Richtlinien

- Alle Teams müssen durch einen qualifizierten Trainer oder Offiziellen während der Meisterschaft beaufsichtigt werden.
- Alle Teams, Trainer und Offizielle sollen einen Notfallplan haben, falls eine Verletzung auftreten sollte.
- Die Zeit für die Routine darf 2 Minuten und 30 Sekunden in allen Cheerdance Kategorien nicht überschreiten. Alle Cheerdancer müssen mindestens einen Fuß auf der Auftrittfläche haben, wenn die Routine beginnt. Die Zeitmessung startet mit dem ersten hörbaren Anfang der Musik. Die Zeitmessung endet mit dem letzten Laut der Musik.
- Tumbling Elemente sind bedingt erlaubt, solange die ganze Zeit über eine Hand, ein Fuß oder ein Körperteil den Boden berührt. Handstandüberschläge sowie Salti sind verboten. Die Elemente sollten programmgerecht eingebaut werden. Alle Cheer, Stunt, Pyramiden oder Toss Elemente sind verboten.
- Dance Lifts (Hebungen) sind erlaubt und wie folgt definiert. Ein Dance Lift ist eine Aktion, bei der der Tänzer vom Boden gehoben und wieder auf diesem abgesetzt wird. Der hebende Cheerdancer muss die gesamte Zeit Kontakt zum Boden haben. Der hebende Cheerdancer muss die gesamte Zeit Kontrolle über die Geschwindigkeit, Position, Änderung der Position und das Absetzen auf dem Boden durch Hand oder Arm Kontakt mit dem gehobenen Cheerdancer haben. Falls der gehobene Cheerdancer von 2 Personen oder mehr gehoben wird, sind invertierte Positionen des gehobenen Cheerdancers erlaubt.
- Die Choreographie sollte einem Familienpublikum entsprechend gewählt werden. Vulgäre oder zweideutige Bewegungen, Elemente oder Musikinhalte (z.B. menschenverachtende, rassistische, sexistische, frauenfeindliche usw. Textpassagen) sind verboten. Die Kostüme müssen sowohl altersgerecht sein, als auch die Teilnehmer als Sportler identifizieren.
- Alle Hilfsmittel, die getragen oder angezogen werden können und die die Auftrittfläche nicht beschädigen oder beschmutzen sind in allen Kategorien erlaubt.
- In der Stilrichtung Pom müssen Poms mindestens während 90 Sekunden der Routine benutzt werden.

3.2 Kategorien

Es gibt drei verschiedene Cheerdance Stilrichtungen, Pom Cheerdance, Jazz Cheerdance und Hip Hop Cheerdance, die alle verschiedene Cheerdance Stile und Techniken verkörpern. Jeder Starter wählt für sich selbst eine Stilrichtung aus, gibt diese vor der Routine an und wird nach den entsprechenden Bewertungskriterien eingeschätzt. Für die endgültige Platzierung werden alle Ergebnisse zu einem Gesamtklassement zusammengefasst.

3.2.1 Pom Cheerdance

Die Betonung liegt auf der Synchronität, der Verwendung der Poms, den Motions, Bodenarbeit, Gruppenarbeit, Ripples, Level Changes und der technischen Geschicklichkeit bei Sprüngen, Drehungen, Kicks und tänzerischen Schritten. Der Schwerpunkt liegt auf typischen Cheer-Sprüngen wie Toe Touches, Pikes, etc., sowie auf Drehungen, wobei eine Ausgewogenheit aller Elementgruppen zu beachten ist. Die Poms müssen für mindestens 90 Sekunden der Routine verwendet werden.

3.2.2 Jazz Cheerdance

Eine Abwechslung von Ballett, Jazz und Cheerleader Motions, mit der Betonung auf Körperhaltung, Körperkontrolle,

Dehnbarkeit, Fluss, Kontinuität und großer Körperarbeit (max. Bewegungsamplitude). Technische Geschicklichkeit und Sauberkeit bei Sprüngen, Leaps und Drehungen werden ebenso bewertet.

3.2.3 Hip Hop Cheerdance

Eine Abwechslung von Funk-, Hip Hop-, Streetdance- und Breakdance Elementen mit Tempo Variationen. Die Betonung liegt bei der Ausführung, der Kreativität, den Körper Isolationen, Rhythmus, Synchronität und Musik Interpretationen. Zusätzlicher Fokus wird auf Tricks, Sprünge, Breakdancing, Bodenparts und Partnerarbeit gelegt.

3.3 Der Bewertungsprozess

Zwei verschiedene Bewertungsbereiche werden von zwei verschiedenen Judges Panels (Kampfgerichten) bewertet. Die zwei Bereiche sind: „Technik“ (Bewertungsbereich A) und „Choreographie und Show“ (Bewertungsbereich B). Die Bewertung im Bereich Technik ist spezifisch auf die Cheerdance Kategorie zugeschnitten und bewertet rein die technische Ausführung und Schwierigkeit der gezeigten tänzerischen Elemente. In jedem Bereich werten die Judges in den definierten Punktespannen. Jedes Judges Panel kann durch mehrere Judges besetzt sein. Die Summen der Wertungen werden in beiden Bewertungsbereichen gemittelt. Es ergibt sich eine A- und eine B-Note. Diese werden miteinander addiert und mit Hilfe eines Normalisierungsfaktors in einen Wert zwischen 0.0 und 10.0 Punkten umgerechnet. Danach folgen ggf. Abzüge aufgrund von Regelverstößen.

3.3.1 Technik (Bewertungsbereich A)

Die folgenden Punkte können von den Judges im Bereich Pom Cheerdance (Technik) vergeben werden:

Pom Cheerdance (Technik / Bewertungsbereich A)		
Allg. Cheerdance Technik und Motions	Ausführung und Schwierigkeit der allg. Cheerdance Technik: - Spannung - Haltung - Körperkontrolle - Beweglichkeit - Gewandtheit - Bewegungsfluss - Kraft / Energie	10
Pom Technik	Ausführung und Schwierigkeit der Pom Technik: - Visuelle Effekte - Pom Tricks - Abwechslung der Levels - Wellenabfolgen - Group Work - Synchronität - Ausführung und Schwierigkeit der Motions - Armplatzierungen - Sharpness	10
Schwierigkeit der Sprünge, Drehungen, Kicks, Kombinationen	Schwierigkeit der Sprünge / Drehungen / Kicks / Kombinationen: - Sprünge aus dem Cheerbereich - Sprünge und Drehungen aus Dence- / Ballettbereich - Kicks - Verbindungen (als „Verbindung“ gilt: mindestens zwei direkt aufeinander folgende technische Elemente, die mit max. einem Schritt verbunden werden)	10

Ausführung der Sprünge / Drehungen / Kicks / Kombinationen:	Ausführung der Sprünge / Drehungen / Kicks / Kombinationen: - Dehnung / Spreizwinkel - Sprunghöhe - Fußhaltung - Passe / Releve in Drehungen - Landungen (von Sprüngen) - Absetzen (von Drehungen)	10
Gesamt		40

Die folgenden Punkte können von den Judges im Bereich Jazz Cheerdance (Technik) vergeben werden:

Jazz Cheerdance (Technik / Bewertungsbereich A)		
Allg. Cheerdance Technik	Ausführung und Schwierigkeit der allg. Cheerdance Technik - Spannung - Haltung - Körperkontrolle - Beweglichkeit - Gewandtheit - Bewegungsfluss - Kraft / Energie	10
Jazz Styles	Ausführung und Schwierigkeit der Jazz Styles: - Technik des Jazz Dance (fließende, weiche Bewegungen / lange Körperlinie) - schnelle, genaue Fußarbeit - rhythmische Körperbewegungen - Balance - Developes	10
Schwierigkeit der Sprünge, Drehungen, Kicks, Kombinationen	Schwierigkeit der Sprünge / Drehungen / Kicks / Kombinationen: - Sprünge und Drehungen aus Dance- / Ballettbereich - Kicks - Verbindungen (als „Verbindung“ gilt: mindestens zwei direkt aufeinander folgende technische Elemente, die mit max. einem Schritt verbunden werden)	10
Ausführung der Sprünge, Drehungen, Kicks, Kombinationen	Ausführung der Sprünge / Drehungen / Kicks / Kombinationen: - Dehnung / Spreizwinkel - Sprunghöhe - Fußhaltung - Passe / Releve in Drehungen - Landungen (von Sprüngen) - Absetzen (von Drehungen)	10
Gesamt		40

Die folgenden Punkte können von den Judges im Bereich Hip Hop Cheerdance (Technik) vergeben werden:

Hip Hop Cheerdance (Technik / Bewertungsbereich A)		
---	--	--

Allg. Cheerdance Technik	Ausführung und Schwierigkeit der allg. Cheerdance Technik - Spannung - Haltung - Körperkontrolle - Beweglichkeit - Gewandtheit - Bewegungsfluss - Kraft / Energie	10
Styles	Ausführung und Schwierigkeit der Hip Hop Stile: - Isolation - Body Placement - Blocking - Akzent in den Boden, aber trotzdem aufrechte Präsenz - Variation und Vielseitigkeit der Hip Hop Stile (Popping and Locking, Latin Hip Hop, Afro Hip Hop, Freestyle Hip Hop, ...)	10
Schwierigkeit der Tricks	Schwierigkeit der Tricks: - Kreativität - Partner Work - Battle - Level / Bodenarbeit - Freeze - Bodenwellen - Breakdance-Elemente - Sprünge und Drehungen	10
Ausführung der Tricks	Ausführung der Tricks - Element gehalten oder nicht (z.B. Freeze) - flüssige, runde Bewegungen (z.B. Bodenwellen) - Armkraft (Windmill, Kreisflanke) - Sprungtechnik (Sprunghöhe, Spreizwinkel, Landung) - - Drehtechnik (Head Spot, Passe / Releve, Absetzen)	10
Gesamt		40

3.3.2 Choreographie und Show (Bewertungsbereich B)

Die Bewertungskriterien im Bereich Choreographie und Show ist für alle Cheerdance Kategorien gleich und bewertet die Gesamtzusammensetzung und Ausführung der Gesamtchoreographie sowie die Projektion auf das Publikum. Die folgenden Punkte können von den Judges vergeben werden:

Choreographie und Show (Bewertungsbereich B)		
Choreographie	- Ausnutzung und Umsetzung der Musik - Raumausnutzung - Korrelation zwischen Musik und Tanzstil - Altersgerechte Präsentation (Konzept und Stil) - Tempo - Kreativität - Originalität - Komplexität der Formationswechsel - Komplexität der Gruppenarbeit	15

Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> - Präzision und Synchronität - Exaktheit der Formationen - Exaktheit der Formationswechsel - Musikalisches Timing und Taktgefühl - Umsetzung der Choreographie 	15
Show	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgewogenheit der Show - Ausstrahlung und Projektion - Zuschauerwirkung - Enthusiasmus - Emotionalität - Charisma - Selbstbewusstsein 	10
Gesamt		

3.4 Abzüge bei Regelverstößen

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

- Im Falle von illegalen Elementen (Stunts, Tumbling Elementen, Hilfsmittel, ...) ist ein Abzug von 0.5 Punkten pro Element anzuwenden. Das gezeigte illegale Element fließt nicht in die Bewertung ein.
- Im Falle von nicht adäquater Choreographie ist ein Abzug von 0.5 Punkten pro Vorfall anzuwenden.
- Im Falle einer Zeitüberschreitung ist ein Abzug von 1.0 Punkten anzuwenden.
- Im Falle, dass in der Pom Cheerdance Kategorie die Poms nicht lange genug verwendet wurden ist ein Abzug von 1.0 Punkten anzuwenden.
- Im Falle von sonstigen Verstößen gegen die generellen Cheerdance-Richtlinien ist ein Abzug von 0.5 Punkten anzuwenden.

4 Partnerstunt

Die folgenden Regelungen gelten für die Kategorie Partnerstunt:

- Die Gesamtzeit der Routine darf 1 Minute nicht überschreiten.
- Die Routine muss die ganze Zeit mit Musik unterlegt sein.
- Jegliche Hilfsmittel sind verboten.

Die folgenden Punkte können von den Judges vergeben werden:

Partnerstunt		
Stunts	- Ausführung der Stunts	10
	- Schwierigkeit der Stunts	10
Mounts	- Ausführung der Mounts	10
	- Schwierigkeit der Mounts	10
Dismounts	- Ausführung der Dismounts	10
	- Schwierigkeit der Dismounts	10
Transitions	- Ausführung der Transitions	10
	- Schwierigkeit der Transitions	10
Allgemeiner Eindruck der Routine		
Gesamt		

Die Elemente werden von Judges bewertet, die zu einem Judges Panel zusammengefasst werden. Die Wertungen der verschiedenen Judges werden addiert und mit Hilfe eines Normalisierungsfaktors in einen Wert zwischen 0.0 und 10.0 Punkten umgerechnet.

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

- Im Falle von illegalen Elementen (Hilfsmittel, ...) ist ein Abzug von 0.5 Punkten pro Element anzuwenden.
- Im Falle einer Zeitüberschreitung ist ein Abzug von 1.0 Punkten anzuwenden.

5 Groupstunt

Die folgenden Regelungen gelten für die Kategorie Groupstunt in allen Altersklassen:

- Die Gesamtzeit der Routine darf 1 Minute nicht überschreiten.
- Die Routine muss die ganze Zeit mit Musik unterlegt sein.
- Jegliche Hilfsmittel sind verboten.
- Die Top darf maximal 3-1/4 Rotationen um die vertikale Körperachse durchführen.
- Tosses mit Rotationen, bei welchen die Top eine invertierte Position durchläuft, sind limitiert auf eine Rotation, bei welcher die Top eine invertierte Position durchläuft, und zwei Rotationen um die vertikale Körperachse.
- 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 (sogenannte Middlelayer, Bsp.: eine 2-1-1 ist verboten).
- Freie Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, bei Aufgängen und Transitions sind erlaubt und auf eine Drehung, bei welcher die Top eine invertierte Position durchläuft, und eine Drehung um die vertikale Körperachse limitiert.

Die folgenden Punkte können von den Judges vergeben werden:

Groupstunt		Punkte
Stunts	- Ausführung der Stunts	10
	- Schwierigkeit der Stunts	10
Mounts	- Ausführung der Mounts	10
	- Schwierigkeit der Mounts	10
Dismounts	- Ausführung der Dismounts	10
	- Schwierigkeit der Dismounts	10
Transitions	- Ausführung der Transitions	10
	- Schwierigkeit der Transitions	10
Tosses	- Ausführung der Tosses	10
	- Schwierigkeit der Tosses	10
Allgemeiner Eindruck der Routine		
Gesamt		

Die Elemente werden von Judges bewertet, die zu einem Judges Panel zusammengefasst werden. Die Wertungen der verschiedenen Judges werden addiert und mit Hilfe eines Normalisierungsfaktors in einen Wert zwischen 0.0 und 10.0 Punkten umgerechnet.

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

- Im Falle von illegalen Elementen (Toss, Hilfsmittel, ...) ist ein Abzug von 0.5 Punkten pro Element anzuwenden.
- Im Falle einer Zeitüberschreitung ist ein Abzug von 1.0 Punkten anzuwenden.

Aerial

Keinen Kontakt mit einer anderen Person oder dem Boden haben.

Assisted Tumbling / Tumbling mit Hilfestellung

Ein Tumbling Element, bei der physische Hilfestellung durch eine andere Person gegeben wird. Dies umfaßt keine tumbling orientierten Stunts, die in den verschiedenen Levels erlaubt sind.

Awesome

Ein extended Stunt, bei dem die Top beide Füße zusammen hat und diese in den Händen der Bases sind. Auch genannt: „Cupie“

Back Spot

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

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 tritt. Danach wird die Rotation weitergeführt und nach einer Über-Kopf Bewegung landet die Person wieder auf den Füßen. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden (kein aerial Element).

Rückwärtsrolle

Ein Tumbling Element, bei dem die Person auf dem Boden eine Rückwärtsrotation 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 (kein aerial Element).

Base

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

Basket Toss

Ein Toss, bei dem nicht mehr als 4 Bases beteiligt sein dürfen und 2 Bases die Hände miteinander verschränken.

Brace

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

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 (kein aerial Element).

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.

Cupie

Siehe „Awesome“.

Dismount / Abgang

Die Bewegung einer Top aus einem Stunt oder einer Pyramide in einen Cradle oder direkt auf den Boden. Die Bewegung von einem Cradle auf den Boden wird nicht als Dismount / Abgang angesehen.

Flugrolle

Ein Tumbling Element, das einer Vorwärtsrolle ähnelt, bei dem die Person allerdings vor der Rolle vom Boden abspringt (aerial) und in die Rolle übergeht.

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.

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“ deuten nicht gleichzeitig auch auf einen „extended Stunt“ hin. Siehe auch „Extended Stunt“.

Extended Position

Eine Top, die von Bases gehalten wird, die ihre Arme vollständig ausgestreckt haben. „Extended arms“ deuten nicht gleichzeitig auch auf einen „extended Stunt“ hin. Siehe auch „Extended Stunt“.

Extended Single-Leg Stunt / Einbeiniger Extended Stunt

Ein extended Stunt, bei der die Top ihr Hauptgewicht auf einem Bein hat.

Extended Stunt

Wenn der gesamte Körper der Top aufrecht über den Bases ist und diese ihre Arme über den Kopf ausgestreckt haben (Beispiele für Stunts, die nicht als extended gelten würden: Chair, Flatback, Straddle Lift. Bei diesen Stunts haben die Bases zwar die Arme nach oben gestreckt, aber sie gelten nicht als extended Stunts, da die Höhe der Top ähnlich eines Stunts auf Prep Level ist).

Extension Prep oder Prep

Wenn die Top auf Schulterhöhe der Bases gehalten wird.

Flat Back

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

Flip

Ein aerial Element, welches eine Über-Kopf Bewegung enthält und die Person keinen Kontakt zum Boden hat, während sie in der invertierten Position ist.

Flyer

Siehe „Top“.

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 (kein aerial Element).

Front Spot

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

Front Tuck / Vorwärtssalto

Ein Tumbling Element, bei dem die Person eine Über-Kopf Vorwärtsrotation ausführt und wieder auf den Beinen landet, auch bekannt als „Punch Front“.

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 und nach einer Über-Kopf Bewegung landet die Person wieder auf den Füßen. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden (kein aerial Element).

Full

Eine 360 Grad Rotation um die vertikale Körperachse einer Person.

Handstandüberschlag

Ein Tumbling Element, bei dem die Person in eine Über-Kopf Rotation 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.

Handstand

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

Helicopter

Ein Stunt, bei dem die Top in einer horizontalen Position geworfen wird und sich um die vertikalen Achse (wie eine Helikopter Rotor) dreht, bevor sie wieder gefangen wird.

Inversion / invertierte Position

Wenn die Schultern einer Top unterhalb ihrer Hüfte sind und sich mindestens ein Fuß überhalb der Hüfte befindet, spricht man von einer invertierten Position.

Jump / Sprung

Ein Element, bei dem sich eine Person vom Boden löst, aber keine Über-Kopf Bewegung ausführt.

Kick Full

Ein Element (trick), bei dem die Top typischerweise bei einem Toss mit einem Bein einen Kick ausführt und dann eine 360 Grad Rotation um die vertikale Körperachse durchführt, bevor sie gefangen wird. Eine anfängliche 1/4 Drehung der Top ist üblich, um die Rotation einzuleiten.

Layout

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

Middlelayer

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

Multi-Based Stunt

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

Original Base(s)

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

Pike

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

Prep Level

Die Hände der Bases und mindestens ein Fuß der Top befinden sich auf Schulterhöhe der Bases. Chairs, Torches,

Flatbacks, Arm-n-arms und Straddle Lifts werden dem Prep Level zugeordnet.

Prop / Hilfsmittel

Ein Objekt, welches benutzt werden kann.

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.

Rebound

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

Reload

Wenn die Top in die Ausgangsposition (Loading Position) mit beiden Füßen in den Händen der Bases zurückkehrt.

Retake

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

Radwende

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

Running Tumbling

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

Show and Go

Ein Übergang bei Stunts, bei dem ein Stunt einen extended Level durchläuft und in einer Reload Position oder in einem nicht extended Level endet.

Shushunova

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

Standing Tumbling

Tumbling Elemente, 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.

Spotter

Eine Person, deren Hauptaufgabe es ist, eine andere Person während der Ausübung eines Skills zu schützen.

- Spotter müssen in direktem Kontakt mit dem Boden sein.
- Spotter müssen den Skill, den sie spotten, die ganze Zeit aufmerksam beobachten.
- Spotter müssen in der richtigen Position sein, um Verletzungen vorzubeugen. Sie müssen allerdings nicht in direktem Kontakt mit einem Stunt sein.
- Spotter dürfen nicht so stehen, dass ihr Oberkörper unter einem Stunt ist.
- Spotter dürfen einen Stunt nicht mit beiden Hände unter der Sohle der Top unterstützen. Ein Spotter darf die Handgelenke der Bases, die Fußgelenke oder andere Teile der Top berühren, aber braucht nicht zwingend direkten

Kontakt mit dem Stunt haben.

- Alle Spotter müssen aktive Teammitglieder sein und müssen in richtiger Spotting Technik ausgebildet sein.
- Spotter werden manchmal auch als Bases gezählt (z.B. bei Transitional Stunts).

Stunt

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

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.

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 (Beispiel: Basket Toss oder Sponge Toss). Ein Toss vom Boden zu Hands oder z.B. einem extended Stunts werden nicht als Tosses angesehen.

Top

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

Tuck Position / Angehockte Position

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

Tumbling

Jegliche turnerischen Elemente, die auf dem Boden ausgeübt werden.

Twist

Rotation um die vertikale Körperachse, während die Person keinen Kontakt zum Boden hat (airborne).

Two - High Pyramid

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

Two & One Half (2-1/2) High Pyramid

Die Höhe von Pyramiden wird wie folgt definiert:

- Chairs, Thigh Stands und Shoulder Straddles sind 1-1/2 Körperlängen.
- Shoulder Stands sind 2 Körperlängen.
- Extended Stunts (z.B. Extension, Liberty, usw.) sind 2-1/2 Körperlängen.
- Die folgenden Punkte müssen für eine "2-1/2 high" Pyramide erfüllt sein:
 - Ein Middlelayer darf sich maximal auf einem Stunt auf Prep Level befinden.
 - Eine Top darf aufrecht maximal auf dem Unterarm eines Middlelayers stehen, wenn dieser auf Shoulder Stand Level ist (Beispiel: High Elevator ist nicht erlaubt).
 - Hält ein Middlelayer auf Shoulder Stand Level eine Top mit extended Arms, darf die Top nur in einer Flatback Position sein (Beispiele: High Straddle- und High Star-Pyramiden, wo die Middlelayer die Top mit extended Arms halten, sind verboten; High Chair, wo ein Middlelayer auf Shoulder Stand Level einen Chair hält, ist verboten).

X-Out

Eine Über-Kopf Bewegung, bei der die Arme und Beine während der Rotation in einem X auseinander gestreckt sind.