

AUSTRIAN YOUTH OPEN



CHEER LEVELS 2010

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung	4
II. Tumbling	4
1) <i>Allgemeine Bestimmungen</i>	4
2) <i>Tumbling Level 1</i>	4
3) <i>Tumbling Level 2</i>	5
4) <i>Tumbling Level 3</i>	5
5) <i>Tumbling Level 4</i>	6
6) <i>Tumbling Level 5</i>	6
7) <i>Tumbling Level 6</i>	6
III. Stunts	6
1) <i>Allgemeine Bestimmungen</i>	6
2) <i>Stunts Level 1</i>	7
3) <i>Stunts Level 2</i>	7
4) <i>Stunts Level 3</i>	8
5) <i>Stunts Level 4</i>	8
6) <i>Stunts Level 5</i>	8
7) <i>Stunts Level 6</i>	9
IV. Pyramiden	9
1) <i>Pyramiden Level 1</i>	9
2) <i>Pyramiden Level 2</i>	9
3) <i>Pyramiden Level 3</i>	10
4) <i>Pyramiden Level 4</i>	11
5) <i>Pyramiden Level 5</i>	12
6) <i>Pyramiden Level 6</i>	12
V. Abgänge	13
1) <i>Allgemeine Bestimmungen</i>	13
2) <i>Abgänge Level 1</i>	13
3) <i>Abgänge Level 2</i>	13
4) <i>Abgänge Level 3</i>	14
5) <i>Abgänge Level 4</i>	14
6) <i>Abgänge Level 5</i>	14
7) <i>Abgänge Level 6</i>	14
VI. Tosses	15
1) <i>Allgemeine Bestimmungen</i>	15

Table of Content

I. Introduction	4
II. Tumbling	4
1) <i>General Rules</i>	4
2) <i>Tumbling Level 1</i>	4
3) <i>Tumbling Level 2</i>	5
4) <i>Tumbling Level 3</i>	5
5) <i>Tumbling Level 4</i>	6
6) <i>Tumbling Level 5</i>	6
7) <i>Tumbling Level 6</i>	6
III. Stunts	6
1) <i>General Rules</i>	6
2) <i>Stunts Level 1</i>	7
3) <i>Stunts Level 2</i>	7
4) <i>Stunts Level 3</i>	8
5) <i>Stunts Level 4</i>	8
6) <i>Stunts Level 5</i>	8
7) <i>Stunts Level 6</i>	9
IV. Pyramids	9
1) <i>Pyramids Level 1</i>	9
2) <i>Pyramids Level 2</i>	9
3) <i>Pyramids Level 3</i>	10
4) <i>Pyramids Level 4</i>	11
5) <i>Pyramids Level 5</i>	12
6) <i>Pyramids Level 6</i>	12
V. Dismounts	13
1) <i>General Rules</i>	13
2) <i>Dismounts Level 1</i>	13
3) <i>Dismounts Level 2</i>	13
4) <i>Dismounts Level 3</i>	14
5) <i>Dismounts Level 4</i>	14
6) <i>Dismounts Level 5</i>	14
7) <i>Dismounts Level 6</i>	14
VI. Tosses	15
1) <i>General Rules</i>	15



2) Tosses Level 1	15	2) Tosses Level 1	15
3) Tosses Level 2	15	3) Tosses Level 2	15
4) Tosses Level 3	15	4) Tosses Level 3	15
5) Tosses Level 4	16	5) Tosses Level 4	16
6) Tosses Level 5	16	6) Tosses Level 5	16
7) Tosses Level 6	16	7) Tosses Level 6	16

I. Einleitung

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. Im Bezug auf die Cheer Level Richtlinien umfassen die Elemente, die in einem bestimmten Cheer Level erlaubt sind, alle Elemente der niedrigeren Level. Der Glossar in diesem Dokument enthält viele Erklärungen und Definitionen von Fachbegriffen.

II. Tumbling

1) Allgemeine Bestimmungen

Alle Tumbling Elemente müssen auf der Auftrittsfäche beginnen und auch auf der Auftrittsfäche enden, wenn es nicht anderweitig erlaubt ist (siehe z.B. Abschnitt Stunts oder Abschnitt Pyramiden).

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 von „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. Es müssen mindestens zwei Tumbling Elemente miteinander verbunden werden, wobei Sprünge nicht als Tumbling Elemente gezählt werden.

2) Tumbling Level 1

Während allen Tumbling Elementen muss die Person ständigen Kontakt zum Boden haben (ausgenommen Radwenden und block cartwheels).

Vorwärts- und Rückwärtsrollen, Bogengänge vorwärts und rückwärts, Handstand, Räder und Radwenden sind erlaubt.

Einarmige Räder, Handstandüberschläge vorwärts oder rückwärts (Flickflack), sowie Flugrollen sind verboten.

I. Introduction

The cheer level rules are defined for tumbling, stunts, pyramids, tosses and dismounts. The cheer level rules define which elements are legal or which are prohibited. For some skill areas there are not only specific rules but also general rules that apply. These rules are defined at the beginning of the section for the specific skill area. Concerning the cheer level rules, all skills allowed for a particular cheer level encompass all skills allowed in the preceding level. The glossary in this document contains many explanations and the definition of technical terms.

II. Tumbling

1) General Rules

All tumbling must originate from and land on the performing surface if not stated otherwise (see stunts and pyramids).

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

Definition of “running tumbling“:
Tumbling that is performed with a running start or involves a step or a hurdle (etc.) used to gain momentum as an entry to another skill. Any type of forward momentum or movement prior to execution of the tumbling skill(s) is defined as running tumbling. At least two tumbling elements have to follow each other, while jumps are not considered as tumbling elements.

2) Tumbling Level 1

Skills must involve constant physical contact with the performing surface (except for round offs and block cartwheels).

Forward and backward rolls, front and back walkovers, and handstands are allowed.

One-armed cartwheels, front and back handsprings and dive rolls are not allowed.

3) **Tumbling Level 2**

Saltos im Standing Tumbling sind verboten.

Mehrere aufeinanderfolgende Handstand-überschläge ob vorwärts oder rückwärts sind nur im Running Tumbling erlaubt. 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. (Beispiel: Toe Touch Flickflack ist erlaubt und Flickflack Toe Touch ist verboten).

Über-Kopf Bewegungen benötigen mindestens die Unterstützung einer Hand während der kopfüber Position im Standing Tumbling.

Saltos dürfen nur als gehockte Version und nur aus der Radwende oder Radwende Flickflack Kombination heraus ausgeführt werden. Beispiele für Elemente, die verboten sind: X-Out, Layout, Layout Step Out, Whip, Temposalto, usw.

Tumbling Elemente nach einem gehockten Salto sind nicht erlaubt (Ausnahme: Vorwärts- und Rückwärtsrollen sind nach dem Salto erlaubt. Allerdings ist nach den Rollen kein weiteres Tumbling Element erlaubt.).

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

4) **Tumbling Level 3**

Saltos im Standing Tumbling sind verboten.

Über-Kopf Bewegungen benötigen mindestens die Unterstützung einer Hand während der kopfüber Position im Standing Tumbling.

Mehrere aufeinanderfolgende Handstandüberschläge, ob vorwärts oder rückwärts sind erlaubt.

Saltos dürfen nur als gehockte Version und nur aus der Radwende oder Radwende Flickflack Kombination heraus ausgeführt werden. Beispiele für Elemente, die verboten sind: X-Out, Layout, Layout Step Out, Whip, Temposalto, usw.

Tumbling Elemente nach einem gehockten Salto

3) **Tumbling Level 2**

Flips are not allowed in standing tumbling.

Series front and back handsprings are only allowed in running tumbling. Clarification: A back walk over into a back handspring is allowed.

Jump skills in immediate combination before a handspring(s) forward or backward are allowed. Jumps after a handspring are not allowed (Example: toe touch handspring is legal and handspring toe touch is illegal).

Skills must involve hand support with at least one hand when passing through the inverted position in standing tumbling.

Flips may only be performed in tuck position and only from a round off or round off back handspring(s). The following tumbling skills are examples of skills not allowed: X-outs, layouts, layout step outs, whips, pikes, aerial walkovers, and arabians.

No tumbling is allowed after a flip or an aerial cartwheel (Exception: a forward or backward roll is allowed after a tuck flip; however, no tumbling is allowed after the roll.).

No twisting while airborne (exception: round offs).

4) **Tumbling Level 3**

Flips are not allowed in standing tumbling.

Airborne skills must involve hand support with at least one hand when passing through the inverted position in standing tumbling.

Series of front and back handsprings are allowed.

Flips may only be performed in tuck position and only from a round off or round off back handspring(s). The following tumbling skills are examples of skills not allowed: X-outs, layouts, layout step outs, whips, pikes, aerial walkovers, and arabians.

No tumbling is allowed after a flip or an aerial

sind nicht erlaubt (Ausnahme: Vorwärts- und Rückwärtsrollen sind nach dem Salto erlaubt. Allerdings ist nach den Rollen kein weiteres Tumbling Element erlaubt.).

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

5) Tumbling Level 4

Salto aus dem Stand und Salto aus einem Flickflack sind im Standing Tumbling erlaubt.

Es sind keine direkten Sprung Salto Kombinationen aus dem Stand erlaubt (Beispiel: Toe Touch Rückwärtssalto, Pike Vorwärtssalto, usw. Allerdings sind Kombinationen erlaubt, in denen Sprung und Salto nicht direkt aufeinander folgen: Toe Touch Flickflack Salto ist erlaubt.)

Direkte Salto Salto Kombinationen sind verboten (Beispiel: Rückwärtssalto Vorwärtssalto ist verboten).

Elemente mit einer Drehung um die horizontale Achse und bis zu einer Drehung um die vertikale Achse im Running Tumbling sind erlaubt.

Elemente mit einer Drehung um die horizontale Achse und keiner Drehung um die vertikale Achse im Standing Tumbling sind erlaubt (Ausnahme: gesprungenes Rad und Onodi).

6) Tumbling Level 5

Elemente mit einer Drehung um die horizontale Achse und bis zu einer Drehung um die vertikale Achse sind erlaubt.

7) Tumbling Level 6

Elemente mit einer Drehung um die horizontale Achse und bis zu zwei Drehungen um die vertikale Achse sind erlaubt.

III. Stunts

1) Allgemeine Bestimmungen

Single based split catches und lifts (eine Person hält bzw. fängt eine andere Person im Spagat mit ausgestreckten Armen über dem Kopf) sind verboten.

Für Stunts auf Höhe von ausgestreckten Armen sowie für Single Base Stunts der Höhe „2 high“, wenn die Base weiblich ist, ist ein Spotter

cartwheel (Exception: a forward or backward roll is allowed after a tuck flip; however, no tumbling is allowed after the roll.).

No twisting while airborne (exception: round offs).

5) Tumbling Level 4

Standing flips and flips from a back handspring entry are allowed.

Jump skills are not allowed in immediate combination with a standing flip (example: toe touch back tucks, back tuck toe touches, pike jump front flips. Clarification: toe touch back handspring back tucks are allowed because the flip skill is not connected immediately after the jump skill).

Consecutive flip-flip combinations are not allowed (example: back tuck-back tuck, back tuck-punch front, etc).

Skills are allowed up to 1 flipping and 1 twisting rotations in running tumbling.

Skills are allowed up to 1 flipping and 0 twisting rotation in standing tumbling (exception: aerial cartwheel, Onodi).

6) Tumbling Level 5

Skills are allowed up to 1 flipping and 1 twisting rotations.

7) Tumbling Level 6

Skills are allowed up to 1 flipping and 2 twisting rotations.

III. Stunts

1) General Rules

Single based split catches and lifts (one person with arms extended over their head holds or catches another person in a split position) are not allowed.

A spotter is required for all stunts at extended arm level and for single base stunts of the height "2 high", if the base is female.

notwendig.

Ausnahme sind im Level 5 und 6 Single Base Stunts mit einer männlichen Base, wobei die Top keinen Fuß vom Körper weg gestreckt haben darf (Beispiel: Single Base Liberty, Cupie, Awesome benötigen keinen Spotter. Ein Single Base Stretch benötigt einen Spotter).

2) Stunts Level 1

Stunts auf Höhe von ausgestreckten Armen sind verboten. Ein Stunt darf nicht in einer Position mit ausgestreckten Armen gehalten werden oder diese durchlaufen.

Einbeinige Stunts sind nur in der Höhe unter dem Schulterniveau erlaubt.

Während einer Transition, bei der das Gewicht der Top nicht in der vertikalen Achse verbleibt, sind drei stationäre Fänger vorgeschrieben. Physischer Kontakt mit den "ursprünglichen Bases" muss die ganze Zeit bestehen.

Während Transitions dürfen die Bases nicht wechseln. Alle Bases müssen in Kontakt mit dem Stunt bleiben.

Aufgänge mit Drehungen sind verboten.

Bases dürfen sich nicht drehen, während die Top in einer aufwärts oder abwärts Bewegung 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 um die horizontale Achse bei Aufgängen und Transitions sind verboten.

Alle Stunts der Höhe Schulterniveau und höher (Ausnahme: Shoulder Straddle / Sit) benötigen einen Back Spotter und zwei Bases. (z.B. V-Sits, Suspended Splits, Flatback, Extension Prep, usw.).

3) Stunts Level 2

Stunts auf Höhe von ausgestreckten Armen sind verboten. Ein Stunt darf nicht in einer Position mit ausgestreckten Armen gehalten werden oder diese durchlaufen.

Aufgänge und Transitions sind bis zu einer 1/2 Drehung der Top um die vertikale Achse erlaubt.

Bases dürfen sich nicht drehen während die Top in einer aufwärts oder abwärts Bewegung ist.

Exceptions are in level 5 and level 6 for single base stunts with a male base. In this case a spotter is not needed if no foot of the top is pointing away from the body (e.g. no spotter needed for a liberty or cupie but spotter needed for a stretch or arabesque).

2) Stunts Level 1

Stunts at the height of extended arm level are prohibited. A stunt may not be held at or pass through an extended position.

Single leg stunts are only allowed below shoulder (prep) level.

During a transition, where the weight of the top does not stay in the vertical position over the bases, three stationary catchers are necessary. Physical contact to the "original bases" has to remain at all times during a transition.

During transitions, all bases need to remain in contact with the stunt. Transitional stunts may not involve changing bases.

Mounts with twists are prohibited.

Bases are not allowed to turn at the time when a top is in an upward or downwards transition. Transitions with a base doing a quarter turn to get under the stunt are legal.

Free and assisted twists around the horizontal axis of the top during mounts or transitions are prohibited.

All stunts of shoulder level height or higher (Exception: shoulder straddle / sit) have to have a back spot and two bases (Example: V-Sits, Suspended Splits, Flatback, Extension Prep, .etc).

3) Stunts Level 2

Stunts at the height of extended arm level are prohibited. A stunt may not be held at or pass through an extended position.

Mounts and transitions are allowed up to a half rotation around the vertical axis.

Bases are not allowed to turn at the time when a top is in an upward or downwards transition.

Transitions, bei denen eine Base eine 1/4 Drehung macht, um unter den Stunt zu gelangen sind erlaubt.

Freie Drehungen der Top um die horizontale Achse bei Aufgängen und Transitions sind verboten.

Bei einer Transition ab der Höhe Prep Level und höher müssen mindestens 3 Fänger beteiligt sein.

Alle Stunts der Höhe Schulterniveau und höher (Ausnahme: Shoulder Straddle / Sit) benötigen einen Back Spotter und zwei Bases. (z.B. V-Sits, Suspended Splits, Flatback, Extension Prep, usw.).

4) Stunts Level 3

Einbeinige Stunts dürfen nicht in einer Position mit ausgestreckten Armen gehalten werden oder diese durchlaufen.

Aufgänge und Transitions sind bis zu einer Drehung der Top um die vertikale Achse erlaubt.

Freie Drehungen der Top um die horizontale Achse bei Aufgängen und Transitions sind verboten.

Bei einer Transition ab der Höhe Prep Level und höher müssen mindestens 3 Fänger beteiligt sein.

Alle Stunts der Höhe Schulterniveau und höher (Ausnahme: Shoulder Straddle / Sit) benötigen einen Back Spotter und zwei Bases. (z.B. V-Sits, Suspended Splits, Flatback, Extension Prep, usw.).

5) Stunts Level 4

Einbeinige Stunts auf der Höhe von ausgestreckten Armen sind erlaubt.

Aufgänge und Transitions sind bis zu 1-1/2 Drehungen der Top um die vertikale Achse erlaubt.

Freie Drehungen der Top um die horizontale Achse bei Aufgängen und Transitions sind verboten.

6) Stunts Level 5

Einbeinige Stunts auf der Höhe von ausgestreckten Armen sind erlaubt.

Aufgänge und Transitions sind bis zu 2 Drehungen der Top um die vertikale Achse erlaubt.

Freie Drehungen der Top um die horizontale Achse bei Aufgängen und Transitions sind erlaubt und auf eine Drehung um die horizontale Achse und keine Drehung um die vertikale Achse limitiert.

Transitions with a base doing a quarter turn to get under the stunt are legal.

Free twists of the top around the horizontal axis during mounts or transitions are prohibited.

At transitions of height above prep level or higher three catchers have to be involved.

All stunts of shoulder level height or higher (Exception: shoulder straddle / sit) have to have a backspot and two bases (Example: V-Sits, Suspended Splits, Flatback, Extension Prep, etc.).

4) Stunts Level 3

Single leg stunts may not be held at or pass through an extended position.

Mounts and transitions are allowed up to one rotation around the vertical axis.

Free twists of the top around the horizontal axis during mounts or transitions are prohibited.

At transitions of height above prep level or higher three catchers have to be involved.

All stunts of shoulder level height or higher (Exception: shoulder straddle / sit) have to have a backspot and two bases (Example: V-Sits, Suspended Splits, Flatback, Extension Prep, etc.).

5) Stunts Level 4

Single leg stunts at extended arm level are legal.

Mounts and transitions are allowed up to one and a half rotations around the vertical axis.

Free twists of the top around the horizontal axis during mounts or transitions are prohibited.

6) Stunts Level 5

Single leg stunts at extended arm level are legal.

Mounts and transitions are allowed up to two rotations around the vertical axis.

Free twists of the top around the horizontal axis during mounts or transitions are allowed and limited to one rotation around the horizontal axis and no rotation around the vertical axis.

7) Stunts Level 6

Einbeinige Stunts auf der Höhe von ausgestreckten Armen sind erlaubt.

Aufgänge und Transitions sind bis zu 2 Drehungen der Top um die vertikale Achse erlaubt.

Freie Drehungen der Top um die horizontale Achse bei Aufgängen und Transitions sind erlaubt und auf eine Drehung um die horizontale Achse und keine Drehung um die vertikale Achse limitiert.

IV. Pyramiden

1) Pyramiden Level 1

Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Levels 1 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von 2 Körperlängen erlaubt. Ausnahmen: Zweibeinige Stunts auf der Höhe von ausgestreckten Armen und einbeinige Stunts auf der Höhe Prep Level, wenn sie von 2 Personen auf maximaler Höhe Prep Level oder darunter unterstützt werden. Die Verbindung zu diesen Personen muss über die Hände erlangt werden. Die Tops auf Höhe Prep Level müssen beide Füße in den Händen ihrer Bases haben. (Ausnahme: Shoulder Sit, Double Base Thighstand, Shoulder Stand).

Tops müssen direkt von Bases gehalten werden. Erklärung: Es sind keine Pyramiden mit middlelayer erlaubt (z.B. keine 4-2-1 Variationen).

Stunts auf Höhe von ausgestreckten Armen und einbeinige Stunts auf Höhe Prep Level dürfen keinen anderen Stunt auf Höhe von ausgestreckten Armen oder einen einbeinigen Stunt auf Höhe Prep Level unterstützen.

Hängende Pyramiden sind verboten.

Transitions mit kopfüber Positionen sind verboten.

Transitions dürfen keinen Wechsel der Bases enthalten.

2) Pyramiden Level 2

Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Levels 2 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von 2 Körperlängen erlaubt.

Tops müssen direkt von Bases gehalten werden. Erklärung: Es sind keine Pyramiden mit middlelayer erlaubt (z.B. keine 4-2-1 Variationen).

7) Stunts Level 6

Single leg stunts at extended arm level are legal.

Mounts and transitions are allowed up to two rotations around the vertical axis.

Free twists of the top around the horizontal axis during mounts or transitions are allowed and limited to one rotation around the horizontal axis and no rotation around the vertical axis.

IV. Pyramids

1) Pyramids Level 1

Pyramids must follow the cheer level rules for Stunts and Dismounts of Level 1 and are allowed up to 2 persons high.

Exceptions are two leg stunts at extended arm level and single leg stunts at prep level or under, if they are braced by at least two persons at prep level or below with hand/arm connection only. The bracing tops at prep level must have both feet in the hands of the bases (exceptions: Shoulder Sit, Double Base Thighstand, Shoulder Stand).

Top persons must receive primary support from a base. Clarification: no pyramids are allowed where second layer persons are used (e.g. 4-2-1 variations).

Stunts at extended arm level and single leg stunts are not allowed to brace another stunt on extended arm level or any single leg stunt at prep level.

Hanging pyramids are prohibited.

Transitions with inversions are prohibited.

At transitions, changing of bases is prohibited.

2) Pyramids Level 2

Pyramids must follow the cheer level rules for Stunts and Dismounts of Level 2 and are allowed up to 2 persons high.

Top persons must receive primary support from a base. Clarification: no pyramids are allowed where second layer persons are used (e.g. 4-2-1 variations).

Pyramiden Transitions dürfen kopfüber Positionen der Tops beinhalten, wenn die Top von mindestens zwei Personen auf der Höhe von Prep Level oder darunter unterstützt wird und die Top in ständiger Bewegung dabei bleibt. Die Rotationsbewegung ist limitiert auf 1-1/4 Rotationen um die horizontale Achse und keine Rotation um die vertikale Achse. Transitions mit kopfüber Positionen der Top dürfen keine Bewegung nach unten durchführen, solange die Top in einer kopfüber Position ist und die Bases dürfen nicht gewechselt werden.

Pyramiden Transitions ohne kopfüber Positionen dürfen Wechsel der Bases enthalten, wenn die Top von mindestens einer Person auf der Höhe von Prep Level oder darunter unterstützt wird und die Top dabei in ständiger Bewegung bleibt.

3) Pyramiden Level 3

Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Levels 3 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von 2 Körperlängen erlaubt. Ausnahmen: Einbeinige Stunts auf Höhe von ausgestreckten Armen sind erlaubt, wenn sie von 1 Person auf maximaler Höhe Prep Level oder darunter unterstützt werden. Die Verbindung zu dieser Person kann über die Hände oder Füße erlangt werden. Die Top auf Höhe Prep Level muss beide Füße in den Händen ihrer Bases haben (Ausnahme: Shoulder Sit, Double Base Thighstand, Shoulder Stand).

Erklärung: auch Variationen der Liberty auf Höhe von ausgestreckten Armen (Stretch, Arabesque, etc.) sind erlaubt, wenn die Top von einer anderen Personen auf maximal Prep Level unterstützt wird.

Tops müssen direkt von Bases gehalten werden. Erklärung: Es sind keine Pyramiden mit middlelayer erlaubt (z.B. keine 4-2-1 Variationen).

Einbeinige Stunts auf Höhe von ausgestreckten Armen dürfen keinen anderen Stunt unterstützen oder von einem anderen Stunt auf Höhe von ausgestreckten Armen gestützt werden.

Pyramiden Transitions dürfen kopfüber Positionen der Tops beinhalten, wenn die Top von mindestens zwei Personen auf der Höhe von Prep Level oder darunter unterstützt wird und die Top in ständiger Bewegung dabei bleibt. Die Rotationsbewegung ist limitiert auf 1-1/4 Rotationen um die horizontale Achse und keine Rotation um die vertikale Achse. Transitions mit kopfüber Positionen der Top dürfen keine Bewegung nach unten durchführen, solange die Top in einer kopfüber Position ist und die Bases

Pyramid transitions can include inverted positions of the top if the top is braced by at least two persons at prep level or below. The top has to stay in constant motion. The rotation is limited to 1 and a quarter rotation around the horizontal axis and no rotation around the vertical axis. Downward inverted positions are prohibited. At transitions with inverted positions, changing of bases is prohibited.

Pyramid transitions without inverted positions can include changing of bases. Physical contact with at least one person at prep level or below has to be maintained at any time.

3) Pyramids Level 3

Pyramids must follow the cheer level rules for Stunts and Dismounts of Level 3 and are allowed up to 2 persons high.

Exceptions: single leg stunts at extended arm level if they are braced by at least one person at prep level or below. The connection to this person can be reached through hand / arm or hand / feet connection. The bracing top at prep level must have both feet in the hands of the bases (Exceptions: Shoulder Sit, Double Base Thighstand, Shoulder Stand).

Explanation: variations of a liberty at extended arm level (stretch, arabesque, etc.) are allowed if another person at prep level or below is bracing the top.

Top persons must receive primary support from a base. Clarification: no pyramids are allowed where second layer persons are used (e.g. 4-2-1 variations).

Single leg stunts at extended arm level are not allowed to brace any other stunt. Single leg stunts at extended arm level are not allowed to be braced by any other stunt at extended arm level.

Pyramid transitions can include inverted positions of the top if the top is braced by at least two persons at prep level or below. The top has to stay in constant motion. The rotation is limited to 1 and a quarter rotation around the horizontal axis and no rotation around the vertical axis. Downward inverted positions are prohibited. At transitions with inverted positions, changing of bases is prohibited.

dürfen nicht gewechselt werden.

Pyramiden Transitions ohne kopfüber Positionen dürfen Wechsel der Bases enthalten, wenn die Top von mindestens einer Person auf der Höhe von Prep Level oder darunter unterstützt wird und die Top dabei in ständiger Bewegung bleibt.

4) Pyramiden Level 4

Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Levels 4 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von 2-1/2 Körperlängen erlaubt.

Bei Pyramiden der Höhe von 2-1/2 Körperlängen muss ein Spotter jeweils vor und hinter der Pyramide für jede Person auf der Höhe von 2-1/2 Körperlängen da sein. Die Spotter müssen die gesamte Zeit an ihrem Platz sein, solange die Top auf der Höhe von 2-1/2 Körperlängen ist. Sie müssen jederzeit in der Position sein, die Top zu spotten und die gesamte Zeit über Blickkontakt 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 Körperlängen ist, wenn sie im direkten Kontakt mit wenigstens einer Person auf der Höhe von Prep Level oder darunter ist.

Pyramiden Transitions dürfen kopfüber Positionen der Tops beinhalten, wenn die Top von mindestens zwei Personen auf der Höhe von Prep Level oder darunter unterstützt wird und die Top in ständiger Bewegung dabei bleibt. Die Rotationsbewegung ist limitiert auf 1-1/4 Rotationen um die horizontale Achse und keine Rotation um die vertikale Achse. Transitions mit kopfüber Positionen der Top dürfen keine Bewegung nach unten durchführen, solange die Top in einer kopfüber Position ist und die Bases dürfen nicht gewechselt werden.

Pyramiden Transitions ohne kopfüber Positionen dürfen Wechsel der Bases enthalten, wenn die Top von mindestens einer Person auf der Höhe von Prep Level oder darunter unterstützt wird und die Top dabei in ständiger Bewegung bleibt.

Aufgänge mit freien Drehungen um die horizontale Achse in Pyramiden der Höhe von 2-1/2 Körperlängen sind verboten.

Pyramid transitions without inverted positions can include changing of bases. Physical contact with at least one person at prep level or below has to be maintained at any time.

4) Pyramids Level 4

Pyramids must follow the cheer level rules for Stunts and Dismounts of Level 4 and are allowed up to 2-1/2 persons high.

For pyramids 2-1/2 persons high, there must be a spotter in front and back for each person on the top level, and the spotter(s) must be in position the entire time the top person(s) is at the 2-1/2 persons high level(s). Spotters must remain in a position to adequately spot the top person. Spotters must maintain visual contact with the top person the entire time the top person is at the 2-1/2 persons high level. Spotters may not be a support of the pyramid and have to be active team members.

During a pyramid transition, a top person may pass above 2-1/2 persons high while in direct physical contact with at least one person at prep level or below.

Pyramid transitions can include inverted positions of the top if the top is braced by at least two persons at prep level or below. The top has to stay in constant motion. The rotation is limited to 1 and a quarter rotation around the horizontal axis and no rotation around the vertical axis. Downward inverted positions are prohibited. At transitions with inverted positions, changing of bases is prohibited.

Pyramid transitions without inverted positions can include changing of bases. Physical contact with at least one person at prep level or below has to be maintained at any time.

Mounts with rotations around the horizontal axis into pyramids 2-1/2 persons high are prohibited.

5) Pyramiden Level 5

Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Levels 5 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von 2-1/2 Körperlängen erlaubt.

Bei Pyramiden der Höhe von 2-1/2 Körperlängen 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 von 2-1/2 Körperlängen ist. Sie müssen jederzeit in der Position sein, die Top zu spotten und die gesamte Zeit über Blickkontakt 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 Körperlängen ist, wenn sie im direkten Kontakt mit wenigstens einer Person auf der Höhe von Prep Level oder darunter ist.

Aufgänge mit freien Drehungen um die horizontale Achse in Pyramiden der Höhe von 2-1/2 Körperlängen sind erlaubt und begrenzt auf eine Rotation um die horizontale Achse und keine Rotation um die vertikale Achse.

Pyramiden Transitions dürfen Wechsel der Bases enthalten, wenn die Top von mindestens einer Person auf der Höhe von Prep Level oder darunter unterstützt wird und die Top dabei in ständiger Bewegung bleibt.

6) Pyramiden Level 6

Pyramiden müssen die Cheer Level Richtlinien für Stunts und Dismounts des Levels 6 erfüllen und sind bis zu einer Höhe von 2-1/2 Körperlängen erlaubt.

Ausnahme: Extended Stunts auf Thighstands sind erlaubt.

Bei Pyramiden der Höhe von 2-1/2 Körperlängen 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 von 2-1/2 Körperlängen ist. Sie müssen jederzeit in der Position sein, die Top zu spotten und die gesamte Zeit über Blickkontakt halten. Spotter dürfen kein Gewicht der Pyramide tragen. Alle Spotter müssen aktive Teammitglieder sein.

Während einer Pyramiden Transition ist es erlaubt,

5) Pyramids Level 5

Pyramids must follow the cheer level rules for Stunts and Dismounts of Level 5 and are allowed up to 2-1/2 persons high.

For pyramids 2-1/2 persons high, there must be a spotter in front and back for each person on the top level, and the spotter(s) must be in position the entire time the top person(s) is at the 2-1/2 persons high level(s). Spotters must remain in a position to adequately spot the top person. Spotters must maintain visual contact with the top person the entire time the top person is at the 2-1/2 persons high level. Spotters may not be a support of the pyramid and have to be active team members.

During a pyramid transition, a top person may pass above 2-1/2 persons high while in direct physical contact with at least one person at prep level or below.

Mounts with rotations around the horizontal axis into pyramids 2-1/2 persons high are allowed and limited to one rotation around the horizontal axis and no rotation around the vertical axis.

Pyramid transitions can include changing of bases. Physical contact with at least one person at prep level or below has to be maintained at any time.

6) Pyramids Level 6

Pyramids must follow the cheer level rules for Stunts and Dismounts of Level 6 and are allowed up to 2-1/2 persons high.

Exception: extended stunts on thighstands

For pyramids 2-1/2 persons high, there must be a spotter in front and back for each person on the top level, and the spotter(s) must be in position the entire time the top person(s) is at the 2-1/2 persons high level(s). Spotters must remain in a position to adequately spot the top person. Spotters must maintain visual contact with the top person the entire time the top person is at the 2-1/2 persons high level. Spotters may not be a support of the pyramid and have to be active team members.

During a pyramid transition, a top person may pass

dass eine Top höher als 2-1/2 Körperlängen ist, wenn sie im direkten Kontakt mit wenigstens einer Person auf der Höhe von Prep Level oder darunter ist.

Aufgänge mit freien Drehungen um die horizontale Achse in Pyramiden der Höhe von 2-1/2 Körperlängen sind erlaubt und begrenzt auf eine Rotation um die horizontale Achse und eine Rotation um die vertikale Achse.

Pyramiden Transitions dürfen Wechsel der Bases enthalten.

V. Abgänge

1) Allgemeine Bestimmungen

Abgänge direkt auf den Boden von Stunts oder Pyramiden müssen durch "ursprüngliche Bases" unterstützt werden.

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

Cradles von Single Base Stunts auf Prep Level Höhe oder darüber benötigen einen Spotter mit mindestens einer Hand zur Unterstützung des Kopf- und Schulter Bereiches während des Cradles, falls nicht anders definiert (siehe Level 5 und 6).

Bei Cradles von Single Base multiple Top Stunts (z.B. Double Cupie) muss jede Top von mindestens einer Person gecradled werden. Fänger und Bases dürfen sich nicht mehr bewegen, sobald der Cradle initiiert ist.

2) Abgänge Level 1

Abgänge mit freien oder gehaltenen Drehungen der Top um die horizontale Achse sind verboten.

Es sind nur einfach Pop Downs, einfache Cradle und Cradle mit einer 1/4 Drehung erlaubt.

Twist Cradle mit einer Drehung von mehr als 1/4 Drehung um die vertikale Achse sind nicht erlaubt. Sämtliche weitere Variationen des Cradles sind verboten (Beispiel: Toe Touch Cradle, Pike Cradle usw.).

3) Abgänge Level 2

Abgänge mit freien Drehungen der Top um die horizontale Achse sind verboten.

above 2-1/2 persons high while in direct physical contact with at least one person at prep level or below.

Mounts with rotations around the horizontal axis into pyramids 2-1/2 persons high are allowed and limited to one rotation around the horizontal axis and one rotation around the vertical axis.

Pyramid transitions can include changing of bases.

V. Dismounts

1) General Rules

Dismounts to the performing surface from stunts and pyramids must be assisted by original bases.

Cradles from multi-based stunts at prep level or higher must have two catchers and a separate spotter with at least one hand or arm supporting the head and shoulder area through the cradle.

Cradles from single based stunts at prep level or higher must have a separate spotter with at least one hand / arm supporting the head and shoulder area through the cradle if not defined different (see Level 5 and Level 6).

When cradling single based double awesome / cupies, at least one catcher must catch each top person. Catchers and bases must be stationary prior to the initiation of the dismount.

2) Dismounts Level 1

No free flipping or assisted flipping dismounts are allowed.

Only straight pop downs, basic straight cradles and 1/4 turns are allowed.

Twisting dismounts exceeding 1/4 turn around the vertical axis are not allowed. All other variations of the cradle (e.g. toe touch, pike, tuck, etc) are not allowed.

3) Dismounts Level 2

No free flipping dismounts are allowed.

Es sind nur einfach Pop Downs, einfache Cradle und Cradle mit einer 1/4 Drehung erlaubt.

4) Abgänge Level 3

Abgänge mit freien Drehungen der Top um die horizontale Achse sind verboten.

Es sind nur einfach Pop Downs, einfache Cradle und Cradle mit einer 1/4 Drehung aus Stunts auf Höhe von ausgestreckten Armen erlaubt.

Twist Cradle mit bis zu einer Drehung um die vertikale Achse sind von allen Stunts der Höhe Prep Level oder darunter erlaubt.

5) Abgänge Level 4

Abgänge mit freien Drehungen der Top um die horizontale Achse sind verboten.

Twist Cradle mit bis zu 2-1/4 Drehungen um die vertikale Achse sind von sämtlichen Stunts erlaubt.

6) Abgänge Level 5

Abgänge mit freien Drehungen der Top um die horizontale Achse direkt auf den Boden sind verboten.

Abgänge mit freien Drehungen der Top um die horizontale Achse von Stunts sind bis zu einer Höhe von Prep Level erlaubt, wobei keine Drehung um die vertikale Achse erfolgen darf. Mindestens zwei Fänger müssen diese Abgänge fangen.

Twist Cradle mit bis zu 2-1/4 Drehungen um die vertikale Achse sind von sämtlichen Stunts erlaubt.

Cradle von Single Base Stunts müssen nicht gespottet werden, wenn die Base männlich ist und wenn der Cradle keine Rotationen um die vertikale oder horizontale Achse enthält. Im Falle von Rotationen während des Cradles muss ein Spotter mit mindestens einer Hand oder einem Arm den Kopf- und Schulter Bereich der Top unterstützen.

7) Abgänge Level 6

Abgänge mit freien Drehungen der Top um die horizontale Achse direkt auf den Boden sind verboten.

Ausnahme: ein einfacher Vorwärtssalto der Top aus der Höhe Prep Level, wenn dieser von mindestens einer "ursprünglichen Base" unterstützt wird (auch genannt Front off) ist erlaubt.

Twist Cradle mit bis zu 2-1/4 Drehungen um die

Only straight pop downs, basic straight cradles and 1/4 turns are allowed.

4) Dismounts Level 3

No free flipping dismounts are allowed.

Only straight pop downs, basic straight cradles and 1/4 turns are allowed from stunts at extended arm level.

Cradles with up to 1 twist around the vertical axis are allowed from any stunt at prep level or below.

5) Dismounts Level 4

No free flipping dismounts are allowed.

Cradles with up to 2-1/4 twists around the vertical axis are allowed from any stunt.

6) Dismounts Level 5

No free flipping dismounts directly to the surface are allowed.

Free flipping dismounts are allowed from prep level stunts or below. No rotation around the vertical axis is allowed.

Cradles with up to 2-1/4 twists around the vertical axis are allowed from any stunt.

Cradles from single base stunts do not require a spotter if the base is a male and if the cradle does not include rotations around the horizontal or vertical axis. In the case of rotations during the cradle, a spotter has to support the head and shoulder area of the top with at least one hand or arm.

7) Dismounts Level 6

No free flipping dismounts directly to the surface are allowed.

Exception: front flip from a stunt on prep level if the top is assisted by at least one original base (front off).

Cradles with up to 2-1/4 twists around the vertical

vertikale Achse sind von sämtlichen Stunts erlaubt.

Abgänge mit freien Drehungen der Top um die horizontale Achse sind von sämtlichen Stunts erlaubt. Die Drehung ist beschränkt auf bis zu einer Drehung um die horizontale Achse und einer Drehung um die vertikale Achse, wobei die Top von mindestens 2 Fängern gefangen werden muss.

Cradle von Single Base Stunts müssen nicht gespottet werden, wenn die Base männlich ist und wenn der Cradle keine Rotationen um die vertikale oder horizontale Achse enthält. Im Falle von Rotationen während des Cradles muss ein Spotter mit mindestens einer Hand oder einem Arm den Kopf- und Schulter Bereich der Top unterstützen.

VI. Tosses

1) Allgemeine Bestimmungen

Tosses müssen vom Boden aus geworfen und in einem Cradle von mindestens 3 Bases gefangen werden, wobei eine Base am Kopf- und Schulter Bereich der Top positioniert sein muss.

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.

2) Tosses Level 1

Keine Tosses sind erlaubt.

3) Tosses Level 2

Keine Tosses sind erlaubt.

4) Tosses Level 3

Bases dürfen sich während des Tosses nicht bewegen (Ausnahme: eine 1/4 Drehung wie z.B. bei Kick Full Tosses sind erlaubt).

Zwei Elemente (tricks) sind während des Tosses erlaubt. (Beispiele: Kick Full, Full up Toe Touch, usw.).

Die Top darf maximal zwei Rotationen um die vertikale Achse durchführen.

Während eines Tosses, der mehr als 1-1/2 Drehungen um die vertikale Achse enthält, sind keine weiteren Elemente als die Rotationen erlaubt (Beispiel: Kick double Full ist nicht erlaubt).

Rotationen um die horizontale Achse sind verboten.

axis are allowed from any stunt.

Free flipping dismounts are allowed from any stunt. Rotations are limited to one rotation around the horizontal axis and one rotation around the vertical axis. In these cases the top has to be caught by two catchers.

Cradles from single base stunts do not require a spotter if the base is a male and if the cradle does not include rotations around the horizontal or vertical axis. In the case of rotations during the cradle, a spotter has to support the head and shoulder area of the top with at least one hand or arm.

VI. Tosses

1) General Rules

Tosses must be performed from ground level and must land in a cradle position. The top person must be caught in a cradle position by at least 3 original bases, one of which is positioned at the head and shoulder area of the top person.

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

2) Tosses Level 1

No tosses are allowed.

3) Tosses Level 2

No tosses are allowed.

4) Tosses Level 3

Bases must remain stationary during the toss (exception: 1/4 turn, e.g. during kick full tosses).

Up to 2 tricks are allowed during a toss (e.g. kick full, full up toe touch, etc.)

Tosses may not exceed 2 twisting rotations around the vertical axis.

During a toss that exceeds 1-1/2 twisting rotations, no skill other than the twist is allowed (e.g. kick doubles are not allowed).

Flipping or inverted tosses are not allowed.

Tosses, die von einer anderen Gruppe von Bases gefangen werden, als von der ursprünglichen Gruppe, die geworfen hat (Flyover), sind verboten.

5) Tosses Level 4

Die Top darf maximal 2-1/4 Rotationen um die vertikale Achse durchführen.

Tosses mit Rotationen um die horizontale Achse sind limitiert auf eine Rotation um die horizontale Achse und keine Rotation um die vertikale Achse.

Tops, die zu einer anderen Gruppe von Bases getosst 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 um die horizontale Achse und 1-1/2 Rotationen um die vertikale Achse.

6) Tosses Level 5

Die Top darf maximal 3-1/4 Rotationen um die vertikale Achse durchführen.

Tosses mit Rotationen um die horizontale Achse sind limitiert auf eine Rotation um die horizontale Achse und keine Rotation um die vertikale Achse.

Tops, die zu einer anderen Gruppe von Bases getosst 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 um die horizontale Achse, wobei keine Rotation um die vertikale Achse erfolgen darf oder auf 1-1/2 Drehungen um die vertikale Achse, falls keine Rotation um die horizontale Achse erfolgt.

7) Tosses Level 6

Die Top darf maximal 3-1/4 Rotationen um die vertikale Achse durchführen.

Tosses mit Rotationen um die horizontale Achse sind limitiert auf eine Rotation um die horizontale

Flyover tosses (caught by a group of bases different from the one that has originally tossed the top) are prohibited.

5) Tosses Level 4

Tosses may not exceed 2-1/4 twisting rotations around the vertical axis.

Tosses including a rotation around the horizontal axis are limited to 1 rotation around the horizontal axis and no rotation around the vertical axis.

Top persons tossed to another set of bases must be caught in a cradle position by at least 3 stationary catchers. Catchers may not be involved in any other choreography and must have visual contact with top person when the toss is initiated and must maintain visual contact throughout the entire toss. A tossing group is not allowed to catch a top thrown by another group after they have thrown a top. This is also prohibited in ripples. Tosses to other bases are limited to no rotation around the horizontal axis and 1-1/2 rotations around the vertical axis.

6) Tosses Level 5

Tosses may not exceed 3-1/4 twisting rotations.

Tosses including a rotation around the horizontal axis are limited to 1 rotation around the horizontal axis and no rotation around the vertical axis.

Top persons tossed to another set of bases must be caught in a cradle position by at least 3 stationary catchers. Catchers may not be involved in any other choreography and must have visual contact with top person when the toss is initiated and must maintain visual contact throughout the entire toss. A tossing group is not allowed to catch a top thrown by another group after they have thrown a top. This is also prohibited in ripples. Tosses to other bases are limited to 1 rotation around the horizontal axis if no rotation around the vertical axis occurs or up to 1-1/2 rotations around the vertical axis if no rotation around the horizontal axis occurs.

7) Tosses Level 6

Tosses may not exceed 3-1/4 twisting rotations.

Tosses including a rotation around the horizontal axis are limited to 1 rotation around the horizontal

Achse und zwei Rotationen um die vertikale Achse.

Tops, die zu einer anderen Gruppe von Bases getosst 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 um die horizontale Achse und 1-1/2 Drehungen um die vertikale Achse.

axis and 2 rotations around the vertical axis.

Top persons tossed to another set of bases must be caught in a cradle position by at least 3 stationary catchers. Catchers may not be involved in any other choreography and must have visual contact with top person when the toss is initiated and must maintain visual contact throughout the entire toss. A tossing group is not allowed to catch a top thrown by another group after they have thrown a top. This is also prohibited in ripples. Tosses to other bases are limited to 1 rotation around the horizontal axis and up to 1-1/2 rotations around the vertical axis.