

# CCVD Rules Summary Sheet

## Zusammenfassung und Beispiele für legale und illegale Skills im Bereich Cheer

Basis: Regelwerk Stand 30.04.2020

Diese Zusammenfassung ist lediglich eine Unterstützung und enthält nicht alle Informationen des Regelwerks.



Tumbling	Level 0	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Level 6	Level 7
Vor-/Rückwärts Bogengänge	verboten	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Radwende	keine Kombinationen	keine Kombinationen	keine Einschränkung	keine Einschränkung	keine Einschränkung	keine Einschränkung	keine Einschränkung	keine Einschränkung
Standing Flick Flack	verboten	verboten	1 erlaubt	aufeinanderfolgende erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Jump Skill & Flick Flack	verboten	verboten	verboten	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Standing Flip	verboten	verboten	verboten	verboten	1 erlaubt	erlaubt bis zu 1 Twist	erlaubt bis zu 1 Twist	erlaubt bis zu 1 Twist
Jump Skill & Flip	verboten	verboten	verboten	verboten	verboten	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Running Flick Flack	verboten	verboten	aufeinanderfolgende erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Running Flip	verboten	verboten	verboten	1 gehockt & freie Räder erlaubt	erlaubt	erlaubt bis zu 1 Twist	erlaubt bis zu 1 Twist	erlaubt bis zu 1 Twist

Stunts	Level 0	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Level 6	Level 7
Spotter wird benötigt	für jede Top über Bodenlevel	auf Prep Level & darüber; für Bodenstunts	über Prep Level; für Bodenstunts	über Prep Level	über Prep Level	über Prep Level	über Prep Level	Spezielle Elemente
Prep (zweibeinig)	verboten (nur Hüft Level Stunts erlaubt)	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Einbeinige Stunts (z. B. Liberty)	Hüft Level	Hüft Level	Prep Level	Extended	Extended	Extended	Extended	Extended
Zweibeinige Extended Stunts	verboten	verboten	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Twisting bei Aufgängen & Transitions	verboten	1/4	1/2	1 auf Prep oder darunter; 1/2 zu Extended	1-1/2 zu Prep; 1 zu zweibeinig Extended und Liberty/Plattform; 1/2 zu andere Extended	2-1/4	2-1/4	2-1/4
Freie Flipping Skills	verboten	verboten	verboten	verboten	verboten	verboten	nur vom Boden	nur vom Boden
Geführte Flipping Skills	verboten	verboten	verboten	mit Einschränkung	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Release Moves	verboten	nur Dismounts	nur Dismounts & Tosses; Ausnahme: Log Roll	nicht über Extended; max=Beginn auf Hüft- und Landung auf Prep Level	nicht über Extended; wenn zu Extended, Beginn auf Hüft Level	nicht über 46 cm des Extended Arm Levels	nicht über 46cm des Extended Arm Levels	nicht über 46cm des Extended Arm Levels
Release Move mit Trick / Twist	verboten	verboten	Ausnahme: Log Roll	verboten	mit Einschränkung	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Release Move aus einer invertieren Position	verboten	verboten	verboten	verboten	kein Twisting	kein Twisting; Ausnahme: FHS 1/2 Twist	keine Einschränkung	keine Einschränkung
Inversions	verboten	verboten	vom Boden in eine aufrechte Position	Verbindung auf Schulter Level, 1/2 Twist zu Extended (außer Multi-Based Rolls); 1 zu Prep	auf Extended Level	auf Extended Level	auf Extended Level	auf Extended Level
Downward Inversions	verboten	verboten	verboten	Hüft Level - 2 Bases	unter Prep - 1 Base; Prep Level - 3 Bases	Prep Level - 1 Base; über Prep - 3 Bases	Prep Level - 1 Base über Prep - 2 Bases	Prep Level - 1 Base über Prep - 2 Bases

CCVD Rules Summary Sheet

<b>Pyramiden</b>	<b>Level 0</b>	<b>Level 1</b>	<b>Level 2</b>	<b>Level 3</b>	<b>Level 4</b>	<b>Level 5</b>	<b>Level 6</b>	<b>Level 7</b>
Höhe	Hüft Level	2 high	2 high	2 high, Release erlaubt	2 high, Release erlaubt	2 high, Release erlaubt	2-1/2 high	2-1/2 high
Zweibeinige Extended Stunts	verboten	1 Kontakt Hand/Arm	nicht als Bracer für Extended Stunts	nicht als Bracer für Extended einbeinig	keine Einschränkung	keine Einschränkung	keine Einschränkung	keine Einschränkung
Einbeinige Stunts (z. B. Liberty)	Hüft Level	nur auf Prep, 1 Kontakt Hand/Arm	Extended, 1 Kontakt Hand/Arm	nicht als Bracer für Extended Stunts	nicht als Bracer für Extended einbeinig	keine Einschränkung	keine Einschränkung	keine Einschränkung
Release Moves ohne Inversion	verboten	verboten	verboten	2 Kontakte, 1 Hand/Arm (mit Ausnahmen), Basewechsel verboten	1 Kontakt, Travel over Unterstützung & Basewechsel erlaubt	1 Kontakt, Travel over Unterstützung & Basewechsel erlaubt	verboten	Basewechsel erlaubt, Middlelayer Basewechsel verboten
Inversions	verboten	verboten	verboten	wie Stunts; Kontakt zu 1 Base	wie Stunts	wie Stunts	Bis zu 2-1/2 High	Bis zu 2-1/2 High
Release Moves mit geführten (braced) Inversions (z. B. Salto)	verboten	verboten	verboten	verboten	2 Kontakte an 2 Seiten; 1- 1/4 Flip, 0 Twists; Basewechsel verboten	1 Kontakt; 1-1/4 Flip, 1/2 Twist oder 3/4 Flip, 1 Twist; Basewechsel erlaubt	1 Kontakt; 1-1/4 Flip, 0 Twist; Basewechsel erlaubt	1 Kontakt; 1-1/4 Flip, 1 Twist, Basewechsel erlaubt

<b>Dismounts</b>	<b>Level 0</b>	<b>Level 1</b>	<b>Level 2</b>	<b>Level 3</b>	<b>Level 4</b>	<b>Level 5</b>	<b>Level 6</b>	<b>Level 7</b>
Single Based	nur auf die Wettkampffläche	1 Spotter	1 Spotter	1 Spotter	1 Spotter	1 Spotter	1 Spotter	1 Spotter bei über 1-1/4 Twist oder mit Flip
Multi Based	nur auf die Wettkampffläche	2 Fänger & 1 Spotter	2 Fänger & 1 Spotter	2 Fänger & 1 Spotter	2 Fänger & 1 Spotter	2 Fänger & 1 Spotter	2 Fänger & 1 Spotter	Keine Einschränkung
Twisting	verboten	verboten	1/4	1/4 von einbeinig, 1-1/4 von zweibeinig	1-1/4 von einbeinig, 2-1/4 von zweibeinig	2-1/4	2-1/4 von Stunts; 1 von Pyramiden	2-1/4 von Stunts; 1-1/2 von Pyramiden
Andere Skills (z. B. Kick)	verboten	verboten	verboten	nur 1 von zweibeinig, nicht von einbeinig	nur bei weniger als 1-1/4 Twists	keine Einschränkung	keine Einschränkung	keine Einschränkung
Freie Flipping Skills	verboten	verboten	verboten	verboten	verboten	verboten	1-1/4 Flip von Prep; 3/4 vorwärts von Pyramiden	1-1/4 Flip mit 1/2 Twist von Prep; 3/4 vorwärts von Pyramiden
Geführte Flipping Skills	verboten	verboten	verboten	mit Einschränkung	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt

<b>Tosses</b>	<b>Level 0</b>	<b>Level 1</b>	<b>Level 2</b>	<b>Level 3</b>	<b>Level 4</b>	<b>Level 5</b>	<b>Level 6</b>	<b>Level 7</b>
Straight Ride	verboten	verboten	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Arm Variationen (Beine, Hüfte und Körper gerade)	verboten	verboten	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Twisting	verboten	verboten	verboten	1-1/4	2-1/4	2-1/2	2-1/2	3-1/2
Andere Skills (z. B. Kick)	verboten	verboten	verboten	1, wenn kein Twist	2; keine bei mehr als 1-1/2 Twists	keine Einschränkung	keine Einschränkung	keine Einschränkung
Flipping	verboten	verboten	verboten	verboten	verboten	verboten	1-1/4 Flip + 1 Skills, 0 Twist	1-1/4 Flip + 2 Skills