



WETTKAMPFORDNUNG

TEIL C

REGELWERK PERFORMANCE CHEER

Saison 2025/26



Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.



Kontakt für Fragen & Hinweise zum
WKO Teil C: judges@cheersport.de &
Regelwerksanfragen-Tool im Backoffice

C REGELWERK PERFORMANCE CHEER

Alle Teams müssen die generellen Performance Cheer-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.

C.1 Performance Cheer-Kategorien

1.1 Freestyle Pom

Poms müssen während der kompletten Routine benutzt werden. Der Schwerpunkt in der Kategorie „Freestyle Pom“ besteht aus einer tempostarken und energiereichen Choreographie, der perfekten Umsetzung technischer Elemente, Kreativität, Ausstrahlung, Synchronität und Teameinheit. Das Team sollte als „eins“ wirken. Visuelle Effekte, der kreative und originelle Einsatz der Poms sowie exakte Platzierungen der Pom-Motions und starke Dance Technik sind weitere Merkmale. Visuelle Effekte einer Routine inkludieren Level Changes (Höhen – Tiefen), Gruppenarbeit, Formationswechsel, Ripples etc. Motions sollten sehr scharf, sauber und präzise ausgeführt werden. Typische Cheersprünge (wie z.B. Toe Touch, Pike etc.), Leapvarianten (Grand Jeté, Side Leap, Switch Leap, Surprise Leap etc.), Drehungen, Kicks und tänzerische Elemente sind ebenfalls wichtiger Bestandteil. Die Charakteristik einer Pom-Routine transportiert das traditionelle Cheerleading-Thema, es können aber auch Anleihen von den Kategorien Jazz und Hip Hop genommen werden.

1.2 Hip Hop

Hip Hop ist eine Kultur. Diese Kategorie sollte den Lifestyle und die Kultur des Hip Hops widerspiegeln. Die Wurzeln liegen in der New Yorker Ghetto-Szene. Funk- und Streetdance-Movements, Breakdance-Elemente, Styles wie Popping, Locking, Crumping, Breakdance, Whacking, Voguing etc. sind für eine Hip Hop-Routine stilprägend. Die Betonung liegt auf der Ausführung und Umsetzung von streetstyle-beeinflussten Bewegungen, Körperisolationen, Rhythmus, Rhythmuswechsel, Uniformität und Musik-Interpretationen. Die Bewegungen sollten kontrolliert ausgeführt werden, wobei der Körperschwerpunkt tief liegt. Die Uniformität die ganze Routine hindurch sollte dem Rhythmus und Beat der Musik entsprechen. Unterschiede zwischen harten und weichen Bewegungen betonen Körperkontrolle und sollten der Musikinterpretation dienen. Große Bewegungen, energetische und explosive Ausführung sowie eine aggressive, unterhaltende, nur minimal sexy anmutende Attitüde (Familienpublikum!) unterstreichen den hohen Entertainmentfaktor dieser Kategorie. Ein weiterer Fokus liegt auf Partnerwork-Elementen, Akro, Jumps, Freezes, Floor Work und weiteren hip hop-affinen Skills. Typische Kleidung, Accessoires, die die Hip Hop-Kultur reflektieren, sollten getragen werden.

1.3 Jazz

Die Betonung in einer Jazz-Routine liegt auf einer perfekten Ausführung von technischen Elementen, Extension, Kontrolle, Gleichgewicht, Körperhaltung, Style, Dehnbarkeit/Flexibilität, Kontinuität der Bewegung und großer Körperarbeit (maximale Bewegungsamplitude). Typische Bewegungsformen wie z.B. contraction/release, balance/off-balance sind ebenfalls Bestandteil einer Jazz-Routine wie technische Elemente, also Drehungen, Sprünge, Développés, Kicks usw. Diese werden hinsichtlich Schwierigkeit, Kombinatorik, ihrer technischen Ausführung und Präzision bewertet. Die Ausführung des Jazz-Styles sollte kraftvoll, uptempo,

begeisternd und unterhaltend sein. Darüber hinaus fließen Musikinterpretation und Bewegungsfluss, einhergehend mit starker Team-Uniformität sowie Highlights und Spotlights, in die Bewertung ein.

C.2 Generelle Performance Cheer-Richtlinien

2.1 Allgemeines

1. Alle Teams müssen während der gesamten Meisterschaftsveranstaltung durch einen qualifizierten Trainer oder Offiziellen beaufsichtigt werden.
2. Die Teilnahme an der Meisterschaft erfolgt auf eigene Gefahr, einschließlich der Haftung bei Unfall- und Haftpflichtschäden gegenüber Dritten. Sind die einen Schaden verursachenden Sportler (z.B. Verletzung anderer Sportler oder Zuschauer) minderjährig, werden die Erziehungsberechtigten in Haftung genommen.
3. Trainer sollten sicherstellen, dass Elemente von ihrem Team beherrscht werden, bevor schwierigere Elemente gezeigt werden (Grundprinzip: perfection before progression). Trainer sollten die Fähigkeiten von jedem Einzelnen, von Gruppen sowie des gesamten Teams für die Wahl der Elemente erwägen. Alle Wettkampfteilnehmer/innen müssen sich in einem Leistungszustand befinden, der die Ausübung der jeweiligen Sportart unter Wettkampfbedingungen erlaubt (hier Performance Cheer).
4. Alle Trainer/Offizielle müssen, für den Fall, dass Verletzungen auftreten sollten, einen Notfallplan haben.
5. Teilnehmer und Trainer dürfen während des Auftritts oder der Proben nicht unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen, illegalen Substanzen oder Medikamenten stehen, welche die Fähigkeit, eine Routine sicher durchzuführen oder zu beaufsichtigen, beeinträchtigen würden.
6. Die Teams dürfen die Intaktheit der Wettkampffläche nicht beeinträchtigen (Beispiele: Rückstände von Sprays, Puder, Ölen etc.). Bei Missachtung erfolgt Punktabzug.
7. Das Benutzen von Feuer, giftigen Gasen, lebenden Tieren und anderen potenziell gefährlichen Gegenständen sind strengstens verboten. Bei Missachtung erfolgt Punktabzug.
8. Alle Teilnehmer verhalten sich sportlich fair während der Meisterschaft mit einem angemessenen Auftreten sowohl beim Betreten und Verlassen der Wettkampffläche als auch während der Routine. Der Trainer/Offizieller ist für sein Team verantwortlich und trägt dafür Sorge, dass die einzelnen Teilnehmer, Trainer, Eltern und andere dem Team Zugehörige sich angemessen verhalten. Massives unsportliches Verhalten führt zu Punktabzug.
9. Die Teilnehmer, welche eine Routine beginnen, müssen dieselben während der gesamten Dauer der Routine bleiben. Es ist nicht erlaubt, einen Teilnehmer durch einen anderen während der Routine zu „ersetzen“.
10. Kein Teilnehmer sollte Kaugummi, Bonbons, Hustenbonbons oder andere essbare oder nicht essbare Gegenstände, welche Ersticken verursachen können, während des Trainings oder des Auftritts im Mund haben.

2.2 Requisiten/Hilfsmittel

1. Gehaltene oder freistehende Gegenstände (Bsp.: Stühle, Boxen, Hocker, Kissen, Schirme, Fahnen, Tücher,...) sind nicht erlaubt. Dies gilt für alle Kategorien. ~~Teile von Kostümen (Bsp.: Kette, Jacke, Weste, Hut, Handschuhe, Tuch etc.) sind erlaubt. Sie können choreografisch eingesetzt und benutzt sowie weggeworfen werden.~~ Teile der Kleidung oder des Kostüms (Bsp.: Ketten, Jacken, Hüte, ...) dürfen nicht choreografisch verwendet werden (z. B. für Bewegungsunterstützung oder visuelle Effekte). Sie dürfen nicht entfernt, geworfen oder anderweitig genutzt werden.
- HINWEIS 1: Ausschließlich in der Freestyle Pom Kategorie sind Poms erlaubt. Sie werden hier als Teil des Kostüms angesehen und sollten während der gesamten Routine genutzt werden.

- HINWEIS 2: In den Para Cheer Kategorien werden alle Fortbewegungsmittel, Prothesen und Krücken als Teil des Athleten angesehen oder als erlaubte Hilfsmittel für den Fall, dass diese entfernt werden bis sie wieder an den Athleten zurückgegeben oder ersetzt sind.
- 2. Männliche Teammitglieder müssen in der Freestyle Pom Kategorie keine Poms benutzen.

2.3 Choreographie, Musik- und Kostümwahl

1. Anzügliche, zweideutige oder vulgäre Bewegungen, Kostüme, Make-Up, Elemente und/oder Musik sind für Familienpublikum unangemessen und nicht publikumswirksam. Dies kann negativ in die Bewertung des „Overall-Effects“ eingehen. Die Choreographie sollte angemessen und unterhaltsam für das breite Publikum sein. Als unangemessen oder vulgär verstehen sich Bewegungen, die anzügliche, beleidigende oder sexuelle Inhalte darstellen und/oder andeuten.
2. Die gesamte Choreographie sollte dem Alter der Teilnehmer angemessen sein.
3. Es sollte darauf Wert gelegt werden, dass die Lyrics (Musiktexte) für das breite Publikum angemessen sind.
4. Sprechgesänge und Cheers sind nicht erlaubt.
5. Schuhwerk ist erforderlich. Dance Paws werden akzeptiert. Das Auftreten barfuß, nur in Socken und/oder Strumpfhosen allein, High Heels, Rollschuhen, Skates oder anderem Schuhwerk dieser Art ist verboten.
6. Jeglicher Schmuck, Ohr-, Nasen-, Zungen-, Bauchnabel- oder Gesichtsringe etc. sowie Armreife, Ketten und Anstecker an Uniformen sind verboten (siehe auch Punkt 6.8 der medizinischen Richtlinien).
→ Ausnahme: Strass auf Uniformen sowie einheitlicher Körperschmuck ist erlaubt.
7. Alle Kostüme sollten sicher sein und alle Körperteile bedecken. Strumpfhosen sollten unter Hotpants oder extrem kurzen Hosen/Röcken getragen werden. Alle männlichen Aktiven müssen ein Shirt tragen, das festgesteckt ist, ärmellos ist erlaubt. Das versehentliche Entblößen einzelner Aktiver durch zu lockere Kleidung führt zu Punktabzug.
8. Die Kostüme sowie Make-Up sollten altersgerecht sein und dazu beitragen, dass die Cheerleader als Sportler identifizierbar sind.

C.3 Performance Cheer Regeln

**kursive, grau hinterlegte Hinweise für die Kategorie Freestyle Pom*

3.1 Ausführung eines Einzelnen

1. Invertierte Elemente:
 - a. Elemente ohne Flugphase sind erlaubt. (Bsp.: Handstand)
 - b. Elemente mit Flugphase (airborne) und mit Handunterstützung, die in einer senkrechten Invertierung oder Schulterinvertierung landen, sind erlaubt.
 - c. Invertierte Elemente mit Flugphase und mit Handunterstützung sind nicht erlaubt, wenn dabei Poms gehalten werden. (Bsp.: Kip Up)
2. Elemente mit Hip over Head Rotation:
 - a. Elemente mit Handunterstützung müssen freie unterstützende Hände haben. (Ausnahmen: Vorwärts- und Rückwärtsrollen)
 - b. Elemente ohne Flugphase (non airborne) sind erlaubt.

- c. Airborne Elemente mit Handunterstützung sind erlaubt, solange sie auf zwei aufeinanderfolgende HoH-Rotationen begrenzt sind.
- d. Airborne Elemente ohne Handunterstützung sind erlaubt, wenn:
 - i. Es nicht mehr als eine Rotation beinhaltet (1 x 360°).
 - ii. Es nicht vor oder nach einem weiteren Airborne Element mit Hip over Head Rotation ohne Handunterstützung gestellt ist.
 - iii. Sie auf zwei aufeinanderfolgende Rotationen begrenzt sind.
3. Gleichzeitiges Tumbling mit Hip over Head Rotation zweier Teilnehmer über- oder unterhalb des jeweils anderen ist nicht erlaubt.
4. Drops (airborne) auf Schulter, Rücken oder in den Sitz sind erlaubt, wenn die Höhe des "Fliegenden" nicht das Hüftlevel überschreitet.
Hinweis: Drops direkt auf Knie, Oberschenkel, Vorderseite oder Kopf sind nicht erlaubt.
5. Landungen aus einem airborne Element in den Liegestütz direkt auf die Bodenfläche können sämtliche Sprungvarianten einbeziehen.
6. Airborne Elemente von einem Sprung, bei dem die Beine vor dem Körper gehalten werden und nach hinten geschwungen werden und dessen Landung im Liegestütz direkt auf die Bodenfläche gehen, sind nicht erlaubt.

3.2 Ausführung in Gruppen oder Paaren

1. Ein Teilnehmer, der einen Ausführenden unterstützt und dessen Hauptgewicht trägt, muss nicht die gesamte Zeit Verbindung zur Bodenfläche haben, vorausgesetzt die Höhe des Elementes übersteigt nicht das Schulterlevel.
2. Oberhalb des Kopflevels muss mindestens ein Unterstützender während des gesamten Elements Verbindung zum Ausführenden halten.

AUSNAHME: Wenn der Ausführende von einem einzelnen (!) Unterstützer gehalten wird, darf er auf jeder Höhe losgelassen werden, wenn:

- a. Der Ausführende nach dem Loslassen nicht in eine invertierte Position gerät.
 - b. Der Ausführende bis zur Landung auf der Bodenfläche durch mindestens einen Unterstützenden gestützt/aufgefangen wird.
 - c. Der Ausführende hierbei nicht bäuchlings aufgefangen wird.
 - d. Zusätzlich zu a., b. und c.: Alle Unterstützenden müssen während des gesamten Elements freie Hände haben, um entsprechende Hilfe beim Unterstützen/Fangen und Loslassen zu leisten, solange bis der Ausführende wieder Kontakt zur Bodenfläche hat.
3. Hip over Head Rotation des Ausführenden sind erlaubt, wenn ein Unterstützender die gesamte Zeit über Körperkontakt zu dem Ausführenden hat, bis dieser wieder in aufrechter Position auf der Bodenfläche steht.
 4. Eine vertikale Invertierung ist erlaubt, wenn:
 - a. Ein Unterstützender die gesamte Zeit über Körperkontakt zu dem Ausführenden hat, bis dieser wieder in aufrechter Position auf der Bodenfläche steht.

- b. Mindestens ein weiterer Teilnehmer sichert/unterstützt, insofern die Schulterhöhe des Ausführenden das Schulterlevel überschreitet. (Hinweis: Bei 3 Unterstützern ist kein weiterer Unterstützer notwendig.)

3.3 Ungestützte Abgänge auf die Bodenfläche

1. Ein Ausführender darf von einem Unterstützenden springen, leapen, runtersteigen oder sich abdrücken, wenn:
 - a. Im höchsten Punkt der Flugphase wenigstens ein Körperteil des Ausführenden sich auf oder unterhalb des Kopflevels befindet.
 - b. Die Hüfte des Ausführenden im höchsten Punkt der Flugphase nicht höher ist als die eigene Kopfhöhe.*
 - c. Der Ausführende nach dem Loslassen hierbei nicht in eine vornüber geneigte (bäuchlings) oder invertierte Position gerät.
2. Ein Unterstützender darf einen Ausführenden werfen (toss), sprich die Unterstützung des Ausführenden bis zur Landung ist nicht zwingend erforderlich, wenn:
 - a. Im höchsten Punkt der Flugphase wenigstens ein Körperteil des Ausführenden sich auf oder unterhalb des Kopflevels befindet.
 - b. Die Hüfte des Ausführenden im höchsten Punkt der Flugphase nicht höher ist als die eigene Kopfhöhe.*
 - c. Der Ausführende darf sich nach dem Loslassen in Rückenlage oder invertiert befinden, muss aber auf eigenen Füßen landen.
 - d. Der Ausführende sich beim Loslassen nicht in Rückenlage befindet oder invertiert ist.*
 - e. Der Ausführende nach dem Loslassen hierbei nicht in eine invertierte Position gerät.
 - f. Der Ausführende nach dem Loslassen hierbei nicht in eine vornüber geneigte (bäuchlings) oder invertierte Position gerät.*

3.4 Performance Cheer Regelverstöße

Im Falle von Regelverstößen werden folgende Punktabzüge angewendet:

Regelverstoß	Punktabzug
Illegales Element	5 Punkte pro Element pro Juror
Inadäquate Choreografie, Kostümierung, Musik	5 Punkte pro Juror
Zeitüberschreitung der Routine (5-10 sec) Zeitüberschreitung der Routine (mehr als 11 sec) Zeitintensiver/choreografierter Aufgang	1 Punkt pro Juror 3 Punkte pro Juror max. 3 Punkte pro Juror
Unerlaubter Schmuck, Piercings, Bandagen etc.	max. 3 Punkte pro Juror
Sonstige Verstöße allgemeine Richtlinien	max. 5 Punkte pro Juror

Es wird empfohlen, Lifts, Tricks, Partner-Elemente vorab auf Zulässigkeit zu prüfen. Für diese Anfragen bitte das Online-Tool unter www.ccvd.de/rules verwenden.

Einsendeschluss für Anfragen ist zwei Wochen vor der jeweiligen Meisterschaft!

C.4 Performance Cheer Wertungsprozess

4.1 Besetzung des Kampfgerichtes und Ermittlung der Wertung

Das Kampfgericht ist durch mehrere Juroren besetzt, wobei jeder Juror die komplette Routine wertet. Danach folgen ggf. Abzüge aufgrund von Regelverstößen pro Juror. Die Summen pro Juror werden miteinander addiert und mit Hilfe eines Normalisierungsfaktors in einen Wert zwischen 0.0 und 10.0 Punkten umgerechnet:

Formel Normalisierungsfaktor:

$$x = a / (b / 10)$$

a = erreichte Punkte

b = Maximalpunktzahl (Anzahl Juroren x 100))

Beispiel:

183 Punkte erreicht

300 Punkte möglich (3 x 100)

$$\rightarrow 183 / (300/10) = 6,1$$

4.2 Bewertungsbögen

Bewertungsbogen Freestyle Pom

Judging Criteria		Description	Points
TECHNICAL EXECUTION	Category Style Execution	Quality of Pom Technique: placement, control, precise and strong completion of movement	10
	Movement Technique Execution	Movement that has strength, intensity, placement, control, presence and commitment	10
	Skill Technical Execution	Ability to demonstrate appropriate level skills with correct placement, body alignment, control, extension, balance, strength and completion of movement	10
GROUP EXECUTION	Synchronization / Timing with Music	Correct timing with team members and the music	10
	Uniformity of Movement	Movements are the same on each person: clear, clean and precise	10
	Spacing	Correct positioning/distance between individuals on the performance surface during the routine and transitions	10
CHOREOGRAPHY	Musicality	Movement that complements the music accents, rhythm, tempo, phrasing, lyrics, style, etc. in a creative, unique and original manner	10
	Routine Staging / Visual Effects	Utilization of varied formations and seamless transitions. Visual impact of staging through group work, partner work, floor work, lifts, levels, opposition, etc.	10
	Complexity of Movement	Level of difficulty of of movement such as tempo, weight changes, directional changes, connectivity, continuity, intricacy of movement, etc. Difficulty of skills being credited in relation to correct technical execution.	10
OVERALL EFFECT	Communication / Projection / Audience Appeal & Appropriateness	Ability to exhibit a dynamic routine with genuine showmanship and audience appeal Age appropriate music, costume and choreography that enhances the performance	10
TOTAL			100

Bewertungsbogen Hip Hop

Judging Criteria		Description	Points
TECHNICAL EXECUTION	Category Style Execution	Groove and quality of authentic hip hop/street style	10
	Movement Technique Execution	Movement that has strength, intensity, placement, control, presence and commitment	10
	Skill Technique Execution	Ability to demonstrate appropriate level skills with correct placement, body alignment, control, extension, balance, strength and completion of movement.	10
GROUP EXECUTION	Synchronization / Timing with Music	Correct timing with team members and the music	10
	Uniformity of Movement	Movements are the same on each person: clear, clean and precise	10
	Spacing	Correct positioning/distance between individuals on the performance surface during the routine and transitions	10
CHOREOGRAPHY	Musicality	Movement that complements the music accents, rhythm, tempo, phrasing, lyrics, style, etc. in a creative, unique and original manner	10
	Routine Staging / Visual Effects	Utilization of varied formations and seamless transitions. Visual impact of staging through group work, partner work, floor work, lifts, levels, opposition, etc.	10
	Complexity of Movement	Level of difficulty of movement such as tempo, weight changes, directional changes, connectivity, continuity, intricacy of movement, etc. Difficulty of skills being credited in relation to correct technical execution	10
OVERALL EFFECT	Communication / Projection / Audience Appeal & Appropriateness	Ability to exhibit a dynamic routine with genuine showmanship and audience appeal Age appropriate music, costume and choreography that enhances the performance	10
TOTAL			100

Bewertungsbogen Jazz

Judging Criteria		Description	Points
TECHNICAL EXECUTION	Category Style Execution	Continuity of movement and quality of style, extension and presence/carriage	10
	Movement Technique Execution	Movement that has strength, intensity, placement, control, presence and commitment	10
	Skill Technique Execution	Ability to demonstrate appropriate level skills with correct placement, body alignment, control, extension, balance, strength and completion of movement	10
GROUP EXECUTION	Synchronization / Timing with Music	Correct timing with team members and the music	10
	Uniformity of Movement	Movements are the same on each person: clear, clean and precise	10
	Spacing	Correct positioning/distance between individuals on the performance surface during the routine and transitions	10
CHOREOGRAPHY	Musicality	Movement that complements the music accents, rhythm, tempo, phrasing, lyrics, style, etc. in a creative, unique and original manner	10
	Routine Staging / Visual Effects	Utilization of varied formations and seamless transitions. Visual impact of staging through group work, partner work, floor work, lifts, levels, opposition, etc.	10
	Complexity of Movement	Level of difficulty of movement, such as tempo, weight changes, directional changes, connectivity, continuity, intricacy of movement, etc. Difficulty of skills being credited in relation to correct technical execution.	10
OVERALL EFFECT	Communication / Projection / Audience Appeal & Appropriateness	Ability to exhibit a dynamic routine with genuine showmanship and audience appeal Age appropriate music, costume and choreography that enhances the performance	10
TOTAL			100

Bewertungsbogen Double Dance

Judging Criteria		Description	Points
TECHNICAL EXECUTION	Execution of Category Specific Style	Pom – Pom motion technique; control, levels, placement, complete, precise and strong Hip Hop – Groove and quality of authentic hip hop/street style performance	10
	Execution of Overall Movement used within Category	Kicks, leaps, turns, floor work, freezes, partner work lifts, etc.	10
	Execution of Overall Movement	Body alignment, placement, balance, control, completion of movement, extension and flexibility	10
	Execution of Quality of Movement	Strength, intensity, presence and commitment to the movement	10
EXECUTION AS A PAIR	Synchronization	Timing of movement with the music Synchronization and uniformity of the athletes	10
CHOREOGRAPHY	Complexity of Movement	Level of difficulty of movement such as tempo, weight changes, directional changes, connectivity, continuity, intricacy of movement, etc.	10
	Difficulty of Skills	Level of difficulty of technical skills, partner work, lifts etc.	10
	Musicality	Movement that complements the music accents, rhythm, tempo, phrasing, lyrics, style, etc. in a creative and original manner	10
	Routine Staging	Utilization of floor space, transitions, partner work / group work, levels, opposition etc. interaction of the pair while allowing for a seamless flow of the routine	10
OVERALL EFFECT	Communication / Projection / Audience Appeal & Appropriateness	Ability to exhibit a dynamic routine with genuine showmanship and audience appeal Age appropriate music, costume and choreography that enhances the performance	10
TOTAL			100

C.5 Performance Cheer Glossar

1. **Airborne** = „luftgetragen/luftgestützt/abgehoben/sich in der Luft befindend“
(Ausführung eines Einzelnen, in Gruppen oder in Paaren)
Ein Element oder ein Zustand dessen, der ohne jeglichen Kontakt zum Boden und/oder einer Person ausgeführt wird.
2. **Airborne Hip over Head Rotation** = „Hüfte über dem Kopf Rotation in der Luft“ (Ausführung eines Einzelnen)
Ein Tumbling Element, bei dem, während die Hüfte durchgehend über den Kopf dreht, kein Kontakt zur Bodenfläche besteht.
Beispiel mit Handunterstützung: Flickflack; Beispiel ohne Handunterstützung: freies Rad
3. **Aerial Cartwheel** = „freies Rad“
Ein airborne Tumbling Element welches einem Radschlag gleichkommt, nur ohne dass die Hände auf den Boden platziert werden.
4. **Connected/Consecutive skills** = „verbundene/aufeinanderfolgende Elemente“
Elemente werden ohne Unterbrechung hintereinander ausgeführt, ohne eine Pause dazwischen.
Beispiel: Männerfueté + Fueté der doppelter Toe Touch
5. **Contact** = „Kontakt“ (Ausführung in Gruppen oder Doubles)
Ein Zustand, in dem eine physische Berührung zwischen einem oder mehreren zustande kommt. Die Berührung von Haaren oder Kostümen zählt nicht als Kontakt.
6. **Division** = „Bereich“
Bezeichnet die Zusammenfassung von aktiven Teilnehmern zu Wettbewerbsgruppen.
Hier: PeeWee, Junior, Senior
7. **Drop** = „Fall“
Der „fliegende“ (airborne) Teilnehmer landet auf einem anderen Körperteil – außer seiner Hände oder Füße – ohne dass er sein Gewicht zuerst mit Hand/Händen oder Fuß/Füßen abfängt.
8. **Elevated** = „Hoch gehoben“
Ein Teilnehmer wird von einer niedrigeren in eine höhere Position angehoben.
9. **Executing Individual** = „Ausführende/r Einzelperson/Teilnehmer“
Eine Einzelperson, die als Teil einer Gruppe oder eines Paares ein Element ausführt und dabei Unterstützung von einer anderen Einzelperson erhält.
10. **Head-Level** = „Kopfhöhe/Kopflevel“
Vorgegebene Höhe des Scheitels eines aufrechtstehenden Teilnehmers mit gestreckten Beinen.
Dies stellt eine ungefähre Höhe zur Bemessung dar und ändert sich nicht durch Beugen oder Invertieren.
11. **Hip-Level** = „Hüfthöhe/Hüftlevel“

Vorgegebene Höhe der Hüfte eines aufrechtstehenden Teilnehmers mit gestreckten Beinen. Dies stellt eine ungefähre Höhe zur Bemessung dar und ändert sich nicht durch Beugen oder Invertieren.

12. **Hip over Head Rotation** = „Hüfte über Kopf Rotation“ (Ausführung eines Einzelnen)
Eine durchgehende Bewegung im Rahmen eines Tumbling Elements, bei der die Hüfte eines Teilnehmers über den eigenen Kopf rotiert/gedreht wird.
Beispiel: Bogengang oder Rad
13. **Hip over Head Rotation** = „Hüfte über Kopf Rotation“ (Ausführung in Gruppen oder Paaren)
Eine durchgehende Bewegung im Rahmen einer Hebung oder einer Partnerakrobatik, bei der die Hüfte des ausführenden Teilnehmers über den eigenen Kopf rotiert/gedreht wird.
14. **Height of Skill** = „Ausführungshöhe“
Die Höhe, wo die Handlung stattfindet.
15. **Inversion/Inverted** = „Umkehrung/invertiert“
Eine Position, in der die Taille, Hüfte und Füße höher sind als der eigene Kopf und Schultern.
16. **Inverted Skills** = „Invertierte Elemente“ (Ausführung eines Einzelnen)
Ein Element, in dem die Taille, Hüfte und Füße des Teilnehmers höher sind als der eigene Kopf und Schultern und welches sich durch einen Stopp, eine Verzögerung oder Pause oder Momentveränderung (Schwungveränderung) charakterisiert.
17. **Lift** = „Hebung“ (Ausführung in Gruppen oder Paaren)
Ein Element, bei dem ein oder mehrere Teilnehmer von einem oder mehreren Teilnehmern von der Bodenfläche hochgehoben und wieder abgesetzt werden. In eine Hebung sind immer ein ausführender und ein unterstützender Teilnehmer einbezogen.
18. **Partnering** = „Partnerarbeit“ (Ausführung in Paaren)
Ein Element bei dem zwei Teilnehmer sich gegenseitig (unter)stützen. Partnerarbeit kann sowohl unterstützende als auch ausführende Elemente beinhalten.
19. **Perpendicular Inversion** = „Senkrechte Invertierung“ (Ausführung eines Einzelnen)
Eine invertierte Position in der Kopf, Nacken und Schultern im 90° Winkel senkrecht zur Bodenfläche stehen.
20. **Props** = „Hilfsmittel/Requisiten“
Ein gehaltener oder freistehender Gegenstand, der nicht ursprünglich Teil des Kostüms ist/war und während der Routine eingesetzt wird.
Hinweis: Poms werden ausschließlich in der Freestyle Pom-Kategorie als Teil des Kostüms angesehen (nicht als Requisite) und müssen während der gesamten Routine eingesetzt werden.
21. **Prone** = „Vornüber geneigt/bäuchlings“
Eine Position, in der die Körperfront des Teilnehmers Richtung Bodenfläche zeigt und der Rücken nach oben/zur Decke.
22. **Release** = „Loslassen“ (Ausführung In Gruppen oder Paaren)
Eine Aktion, in der es einen Moment gibt, in dem der Ausführende keinen Kontakt mit der Bodenfläche hat und keinen Kontakt mehr zu dem vorherigen Unterstützenden.

- 23. Shoulder Inversion** = „Schulter-Invertierung“ (Ausführung eines Einzelnen)
Eine Position, in der die Schultern/oberer Rücken im Kontakt mit der Bodenfläche stehen und die Taille, Hüfte und Füße höher sind als der eigene Kopf und Schultern.
- 24. Shoulder-Level** = „Schulterhöhe/Schulterlevel“
Vorgegebene Höhe der Schultern eines aufrechtstehenden Teilnehmers mit gestreckten Beinen. Dies stellt eine ungefähre Höhe zur Bemessung dar und ändert sich nicht durch Beugen oder Invertieren.
- 25. Supine** = „in Rücklage“
Eine Position, in welcher der Rücken des Teilnehmers Richtung Bodenfläche zeigt und die Körperfront nach oben/zur Decke.
- 26. Supporting Individual** = „Unterstützende/r Einzelperson/Teilnehmer“
Eine Einzelperson, die als Teil einer Gruppe oder eines Paares ein Element ausführt und dabei einer anderen Einzelperson Unterstützung gibt oder Kontakt hält.
- 27. Toss** = „Wurf“
Ein Element, bei dem der unterstützende Teilnehmer den ausführenden Teilnehmer loslässt, so dass dieser von der Bodenfläche frei ist, wenn der Wurf gestartet wird.
- 28. Tumbling** = „Taumeln/Purzeln“
Eine Aneinanderreihung von Elementen mit akrobatischer oder turnerischer Herkunft, die von einer Einzelperson ohne jeglichen Kontakt oder Unterstützung eines anderen Teilnehmers ausgeführt werden und sowohl als auch auf der Bodenfläche starten und enden. Tumbling Elemente müssen keine Hip over Head Rotation beinhalten.
- 29. Unassisted Dismount** = „Ungestützte Abgänge“ (Ausführung in Gruppen oder Paaren)
Der ausführende Teilnehmer verliert den Kontakt zum unterstützenden Teilnehmer und ist bis zur Bodenfläche ohne Unterstützung.
- 30. Vertical Inversion** = „Senkrechte Invertierung“ (Ausführung in Gruppen oder Paaren)
Ein Element, bei dem die Taille, Hüfte und Füße des Ausführenden höher sind als der eigene Kopf und Schultern und er sein Gewicht direkt auf den Unterstützenden durch einen Stopp, eine Verzögerung oder Impulsänderung überträgt.