CHEERLEADING UND CHEERPERFORMANCE
VERBAND DEUTSCHLAND E.V.

WETTKAMPFORDNUNG

TEIL B

REGELWERK CHEERSPORT / CHEERLEADING

Saison 2026/27

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 B: **wertungswesen@cheersport.de &**
Regelwerksanfragen-Tool im Backoffice

B REGELWERK CHEERSPORT/CHEERLEADING

Alle Teams müssen die generellen Cheerleading-Richtlinien und die Cheerleading-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.

B.1 Generelle Cheerleading-Richtlinien

1. Alle Teams müssen durch einen qualifizierten Trainer oder Offiziellen während der Meisterschaft 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 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 Wettkampfteilnehmer/innen müssen sich in einem Leistungszustand befinden, der die Ausübung der jeweiligen Sportart unter Wettkampfbedingungen erlaubt (hier Cheerleading).
4. Alle Teams, Trainer und Offizielle sollen einen Notfallplan haben, falls eine Verletzung auftreten sollte.
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. Teilnehmerinnen müssen immer auf einem angemessenen Boden üben oder performen. Technische Elemente (Stunts, Pyramiden, Tosses oder Tumbling) dürfen nicht auf Beton, Asphalt, nassem oder unebenen Boden oder auf einem Boden mit Hindernissen geübt oder gezeigt werden. In der Wettkampfhalle sind Stunts, Pyramiden, Tosses und Tumbling ausschließlich auf den dafür ausgewiesenen Flächen möglich. Verstöße werden ohne Ausnahme sanktioniert.
7. Es müssen Schuhe mit weicher Sohle während der Routine getragen werden. Es sind keine Tanzschuhe oder Gymnastikschuhe erlaubt, die man aufrollen kann.
8. Jegliche Hilfsmittel, mit denen eine Person an Höhe gewinnen könnte, sind verboten. (Ausnahme: Spring Floor/Sprungboden)
9. Flaggen, Banner, Schilder, Poms, Stofftücher und Megaphone sind die einzigen Hilfsmittel, die erlaubt sind.
10. Hilfsmittel, die Stangen oder ähnliche Vorrichtungen enthalten, dürfen nicht in Verbindung mit Stunts oder Tumbling-Elementen verwendet werden.
    Ausnahme 1: Wie für Cheerleader bei Sportveranstaltungen üblich; Für Kategorien, welche einen Salto aus dem Stand erlauben, darf ein Athlet, der bereits einen Rückwärts-Salto aus dem Stand beherrscht, diesen während des Cheers auch mit Poms in den Händen ausführen. Hinweis: Athletinnen, die als Spotter fungieren, dürfen während eines Stunts keinen händischen Kontakt zu Hilfsmitteln haben. Die Hände müssen frei und die Bewegungsfreiheit uneingeschränkt bleiben. Poms dürfen im Rock oder Oberteil getragen werden. Schilder oder ähnliche Hilfsmittel dürfen nicht am oder zwischen den Beinen positioniert werden.

11. Alle Hilfsmittel müssen auf sicherem Wege abgelegt werden (Beispiel: Das Werfen eines Schildes aus hartem Material von einem Stunt über die Matte ist nicht erlaubt). Jegliche Teile der Uniform, die absichtlich abgenommen werden, um einen visuellen Effekt zu erzielen, werden als Hilfsmittel angesehen, sobald sie vom Körper abgenommen werden.
12. In Bezug auf die Cheer-Level-Richtlinien beinhalten die Elemente, die in einem bestimmten Level erlaubt sind, alle Elemente der niedrigeren Level.
13. Alle Positionen für benötigte Spotter müssen durch aktive Teammitglieder ausgefüllt werden und in korrekter Spotter-Technik ausgebildet sein. 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 choreografischen 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 zu schützen (z. B. bei Stürzen).
14. 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 die Hände oder Füße abgefangen wird, welche den Aufprall abfangen. Shushunovas sind erlaubt. *Erläuterung: Drops. die ihre Hauptlast auf den Händen und Füßen haben, verstoßen nicht eindeutig gegen diese Regel.*
15. Alle Cheerleader müssen mindestens einen Fuß, eine Hand oder ein anderes Körperteil (keine Haare) auf der Auftrittsfläche haben, wenn die Routine beginnt. Ausnahme: Cheerleader dürfen ihre Füße in den Händen der Bases haben, wenn sich die Hände der Bases auf der Wettkampffläche befinden.
16. 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“.
17. 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.
18. Choreografien, Uniformen, Make-up und Musik sollen dem Alter angemessen sein und einem Familienpublikum entsprechend gewählt werden. Zweideutige, anstößige oder vulgäre Choreografien, Uniformen, Make-up und Musik sind unangemessen für Familien im Zuschauerbereich und finden daher keinen Anklang bei den Zuschauern. Als vulgäre oder zweideutige Elemente gelten Bewegungen oder Choreografien, die etwas Unangebrachtes oder Unanständiges implizieren, die offensiv oder sexuell erscheinen und/oder unzüchtige oder profane Bewegungen oder Schlussfolgerungen vermitteln. Unangebrachte Choreografie, Uniformen, Make-up oder Musik können den Gesamteindruck und die Bewertung der Juroren von der Routine negativ beeinflussen.
19. Zum Zweck der internationalen Förderung und dem weltweiten Ansehen des Sports Cheerleading müssen Teilnehmer der Mini-, Primary-, Youth- und Junior-Altersklassen in Kleidung antreten, welche nicht absichtlich die Taille des Teilnehmers enthüllt, während dieser in einer stehenden Position ist. Für Senior-Teams wird eine bedeckte Körpermitte empfohlen. Nähere Details dazu enthält die CCVD Image-Richtlinie (Punkt Uniformen & Styling), die in der aktuellen Version im Downloadbereich der CCVD Homepage zur Verfügung steht.

B.2 Cheersport/Cheerleading Judging Process

Die Judges Panel können durch mehrere Judges besetzt sein. Ein Judge bewertet alle Skillbereiche. Danach folgen ggf. Abzüge aufgrund von Regelverstößen pro Juror. Die Summen der Wertungen werden gemittelt. Diese werden miteinander addiert und mit Hilfe eines Normalisierungsfaktors in einen Wert zwischen 0.0 und 50 Punkten umgerechnet.

Hinweis zur Bewertung in der Saison 2026/27:
Im Rahmen des Pilotprojekts STAGE Championships werden die Bewertungsbereiche Stunts, Pyramiden, Tosses und Tumbling getrennt nach Ausführung und Schwierigkeit bewertet. Für beide Teilbereiche wird jeweils ein Wert auf der Skala von 0 bis 10 Punkten vergeben.

Innerhalb des jeweiligen Bewertungsbereichs wird die Ausführung mit 60 % und die Schwierigkeit mit 40 % gewichtet. Aus beiden Bewertungen wird ein gemeinsamer Bereichswert gebildet. Dieser wird anschließend auf die im Bewertungsbogen festgelegte Gewichtung des jeweiligen Bewertunngsbereichs übertragen.

Die bisherige Gewichtung der Bewertungsbereiche in der Gesamtwertung bleibt somit unverändert. Alle übrigen Bewertungsbereiche werden weiterhin mit einem gemeinsamen Wert bewertet.

Die nachfolgenden Bewertungsbögen stellen noch die bisherige gemeinsame Bewertung von Ausführung und Schwierigkeit dar. Für die STAGE Championships der Saison 2026/27 gilt ergänzend die oben beschriebene getrennte Bewertung.

Die folgenden Punkte können von den Judges vergeben werden:

Bewertungsbogen Cheersport/Cheerleading Level 0 - Mini & Primary Kategorien

Judging Criteria	Description	Points
Stunts	*Ausführung der Elemente, Schwierigkeit (Level der Skills, Anzahl der Bases, Anzahl der Stuntgruppen), Synchronität und Vielfalt* *Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt Groups), Synchronization, Variety*	25
Tumbling*	*Unterteilung der Bewertung in:* *Tumbling 20 Pkt.* *Jumps 5 Pkt.* *Teamtumbling, Ausführung der Elemente, Schwierigkeit, Teamtechnik und Synchronität* *Group tumbling, Execution of skills, Difficulty, Proper Technique, Synchronization* *Im Level 0 erfolgt bei der Bewertung keine Unterteilung in Standing/Running Tumbling*	25
Pyramids	*Schwierigkeit, Transitions und Abgänge in und aus einem Element, Ausführung, Timing und Kreativität* *Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity*	15
Flow of the Routine / Transitions	*Fluss und Geschwindigkeit, Timing der Elemente, Transitions und Formationen* *Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions*	5
Overall	*Allgemeiner Eindruck, Showmanship und Ausstrahlung, Motion und Dance*** *Publikumswirksamkeit* *Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect*	10
TOTAL		**80**

* In der Unterteilung der Bewertungsunterpunkte findet keine Unterscheidung in AllGirl und Coed statt.
** *Ein Dance ist für alle Kategorien optional.*

Bewertungsbogen Cheersport/Cheerleading Level 1 - Mini, Primary, Youth & Junior Kategorien

Judging Criteria	Description	Points
Stunts	*Ausführung der Elemente, Schwierigkeit (Level der Skills, Anzahl der Bases, Anzahl der Stuntgruppen), Synchronität und Vielfalt* *Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt Groups), Synchronization, Variety*	25
Tumbling*	*Unterteilung der Bewertung in:* *Tumbling 20 Pkt.* *Jumps 5 Pkt.* *Teamtumbling, Ausführung der Elemente, Schwierigkeit, Teamtechnik und Synchronität* *Group tumbling, Execution of skills, Difficulty, Proper Technique, Synchronization* *Im Level 1 erfolgt bei der Bewertung keine Unterteilung in Standing/Running Tumbling*	25
Pyramids	*Schwierigkeit, Transitions und Abgänge in und aus einem Element, Ausführung, Timing und Kreativität* *Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity*	15
Flow of the Routine / Transitions	*Fluss und Geschwindigkeit, Timing der Elemente, Transitions und Formationen* *Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions*	5
Overall	*Allgemeiner Eindruck, Showmanship und Ausstrahlung, Motion und Dance*** *Publikumswirksamkeit* *Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect*	10
TOTAL		**80**

* In der Unterteilung der Bewertungsunterpunkte findet keine Unterscheidung in AllGirl und Coed statt.
** *Ein Dance ist für alle Kategorien optional.*

Bewertungsbogen Cheersport/Cheerleading Level 0 & 1 - Senior Kategorien

Judging Criteria	Description	Points
Stunts	*Ausführung der Elemente, Schwierigkeit (Level der Skills, Anzahl der Bases, Anzahl der Stuntgruppen), Synchronität und Vielfalt* *Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt Groups), Synchronization, Variety*	25
Pyramids	*Schwierigkeit, Transitions und Abgänge in und aus einem Element, Ausführung, Timing und Kreativität* Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity	25
Tumbling	*Teamtumbling, Ausführung der Elemente (enthält Sprünge falls zutreffend**), Schwierigkeit, Teamtechnik und Synchronität* Group tumbling, Execution of skills (includes jumps if applicable**), Difficulty, Proper Technique, Synchronization	10
Flow of the Routine / Transitions	*Fluss und Geschwindigkeit, Timing der Elemente, Transitions und Formationen* *Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions*	5
Overall	*Allgemeiner Eindruck, Showmanship und Ausstrahlung, Motion und Dance*** *Publikumswirksamkeit* *Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect*	10
TOTAL		**75**

** *Jumps und Dance sind optional.*

Bewertungsbogen Cheersport/Cheerleading Level 2 - Mini, Primary, Youth & Junior Kategorien

Judging Criteria	Description	Points
Cheer Criteria*	*Fähigkeit den Zuschauer zu führen, unterstützender Einsatz von Equipment (Nutzung von Schildern, Poms, Flaggen oder Megaphonen), Einsatz von Stunts / Pyramiden um die Zuschauer zu führen, Ausführung* *Crowd leading ability/ability to lead the crowd for teams Nation, use of signs, poms, flags or megaphone, practical use of Stunts/pyramids to lead the crowd, execution (native language encouraged)*	10
Stunts	*Ausführung der Elemente, Schwierigkeit (Level der Skills, Anzahl der Bases, Anzahl der Stuntgruppen), Synchronität und Vielfalt* *Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt Groups), Synchronization, Variety*	25
Tumbling**	*Unterteilung der Bewertung in:* *Standing Tumbling 10 Pkt.* *Running Tumbling 10 Pkt.* *Jumps 5 Pkt.* *Teamtumbling, Ausführung der Elemente, Schwierigkeit, Teamtechnik und Synchronität* *Group tumbling, Execution of skills, Difficulty, Proper Technique, Synchronization*	25
Pyramids	*Schwierigkeit, Transitions und Abgänge in und aus einem Element, Ausführung, Timing und Kreativität* *Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity*	15
Basket Tosses	*Ausführung der Elemente, Höhe, Synchronität (falls zutreffend), Schwierigkeit, Vielfalt* *Execution of skills, Height, Synchronization (When Applicable), Difficulty, Variety*	10***
Flow of the Routine / Transitions	*Fluss und Geschwindigkeit, Timing der Elemente, Transitions und Formationen* *Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions*	5
Overall	*Allgemeiner Eindruck, Showmanship und Ausstrahlung, Motion und Dance**** *Publikumswirksamkeit* *Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect*	10
TOTAL		**90/ 100**

* Nur für die DM-Kategorien ab der RM
** In der Unterteilung der Bewertungsunterpunkte findet keine Unterscheidung in AllGirl und Coed statt.
*** Im Level 2 gibt es seit der Saison 2024/2025 nur noch 10 Punkte für den Skillbereich “Tosses” (vorher 15)
**** *Ein Dance ist für alle Kategorien optional.*

Bewertungsbogen Cheersport/Cheerleading Level 2 - Senior Kategorien

Judging Criteria	Description	Points
Stunts	*Ausführung der Elemente, Schwierigkeit (Level der Skills, Anzahl der Bases, Anzahl der Stuntgruppen), Synchronität und Vielfalt* Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt Groups), Synchronization, Variety	25
Pyramids	*Schwierigkeit, Transitions und Abgänge in und aus einem Element, Ausführung, Timing und Kreativität* Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity	25
Basket Tosses	*Ausführung der Elemente, Höhe, Synchronität (falls zutreffend), Schwierigkeit, Vielfalt* Execution of skills, Height, Synchronization (When Applicable), Difficulty, Variety	10***
Tumbling	*Teamtumbling, Ausführung der Elemente (enthält Sprünge falls zutreffend**), Schwierigkeit, Teamtechnik und Synchronität* Group tumbling, Execution of skills (includes jumps if applicable**), Difficulty, Proper Technique, Synchronization	10
Flow of the Routine / Transitions	*Fluss und Geschwindigkeit, Timing der Elemente, Transitions und Formationen* Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions	5
Overall	*Allgemeiner Eindruck, Showmanship und Ausstrahlung, Motion und Dance*** *Publikumswirksamkeit* Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect	10
TOTAL		**85**

** *Jumps und Dance sind optional.*

*** Im Level 2 gibt es seit der Saison 2024/2025 nur noch 10 Punkte für den Skillbereich “Tosses” (vorher 15)

Bewertungsbogen Cheersport/Cheerleading Level 3 & 4 - Youth & Junior Kategorien

Judging Criteria	Description	Points
Cheer Criteria*	*Fähigkeit den Zuschauer zu führen, unterstützender Einsatz von Equipment (Nutzung von Schildern, Poms, Flaggen oder Megaphonen), Einsatz von Stunts / Pyramiden um die Zuschauer zu führen, Ausführung* *Crowd leading ability/ability to lead the crowd for teams Nation, use of signs, poms, flags or megaphone, practical use of Stunts/pyramids to lead the crowd, execution (native language encouraged)*	10
Stunts	*Ausführung der Elemente, Schwierigkeit (Level der Skills, Anzahl der Bases, Anzahl der Stuntgruppen), Synchronität und Vielfalt* *Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt Groups), Synchronization, Variety*	25
Tumbling**	*Unterteilung der Bewertung in:* *Standing Tumbling 10 Pkt.* *Running Tumbling 10 Pkt.* *Jumps 5 Pkt.* *Teamtumbling, Ausführung der Elemente, Schwierigkeit, Teamtechnik und Synchronität* *Group tumbling, Execution of skills, Difficulty, Proper Technique, Synchronization*	25
Pyramids	*Schwierigkeit, Transitions und Abgänge in und aus einem Element, Ausführung, Timing und Kreativität* *Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity*	15
Basket Tosses	*Ausführung der Elemente, Höhe, Synchronität (falls zutreffend), Schwierigkeit, Vielfalt* *Execution of skills, Height, Synchronization (When Applicable), Difficulty, Variety*	15
Flow of the Routine / Transitions	*Fluss und Geschwindigkeit, Timing der Elemente, Transitions und Formationen* *Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions*	5
Overall	*Allgemeiner Eindruck, Showmanship und Ausstrahlung, Motion und Dance**** *Publikumswirksamkeit* *Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect*	10
TOTAL		**95/ 105**

* Nur für die DM-Kategorien ab der RM
** In der Unterteilung der Bewertungsunterpunkte findet keine Unterscheidung in AllGirl und Coed statt.
*** *Ein Dance ist für alle Kategorien optional.*

Bewertungsbogen Cheersport/Cheerleading Level 3 & 4 - Senior Kategorien

Judging Criteria	Description	Points
Stunts	*Ausführung der Elemente, Schwierigkeit (Level der Skills, Anzahl der Bases, Anzahl der Stuntgruppen), Synchronität und Vielfalt* Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt Groups), Synchronization, Variety	25
Pyramids	*Schwierigkeit, Transitions und Abgänge in und aus einem Element, Ausführung, Timing und Kreativität* Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity	25
Basket Tosses	*Ausführung der Elemente, Höhe, Synchronität (falls zutreffend), Schwierigkeit, Vielfalt* Execution of skills, Height, Synchronization (When Applicable), Difficulty, Variety	15
Tumbling	*Teamtumbling, Ausführung der Elemente (enthält Sprünge falls zutreffend**), Schwierigkeit, Teamtechnik und Synchronität* Group tumbling, Execution of skills (includes jumps if applicable**), Difficulty, Proper Technique, Synchronization	10
Flow of the Routine / Transitions	*Fluss und Geschwindigkeit, Timing der Elemente, Transitions und Formationen* Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions	5
Overall	*Allgemeiner Eindruck, Showmanship und Ausstrahlung, Motion und Dance*** *Publikumswirksamkeit* Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect	10
TOTAL		**90**

** *Jumps und Dance sind optional.*

Bewertungsbogen Cheersport/Cheerleading Level 5 (Junior, Senior Kategorien), 6 & 7 (Senior Kategorien)

Judging Criteria	Description	Points
Cheer Criteria*	*Fähigkeit den Zuschauer zu führen, unterstützender Einsatz von Equipment (Nutzung von Schildern, Poms, Flaggen oder Megaphonen), Einsatz von Stunts / Pyramiden um die Zuschauer zu führen, Ausführung* Crowd leading ability/ability to lead the crowd for teams Nation, use of signs, poms, flags or megaphone, practical use of Stunts/pyramids to lead the crowd, execution (native language encouraged)	10
Stunts	*Ausführung der Elemente, Schwierigkeit (Level der Skills, Anzahl der Bases, Anzahl der Stuntgruppen), Synchronität und Vielfalt* Execution of skills, Difficulty (Level of skill, Number of bases, Number of Stunt Groups), Synchronization, Variety	25
Pyramids	*Schwierigkeit, Transitions und Abgänge in und aus einem Element, Ausführung, Timing und Kreativität* Difficulty, Transitions Moving into or Dismounting out of Skills, Execution, Timing, Creativity	25
Basket Tosses	*Ausführung der Elemente, Höhe, Synchronität (falls zutreffend), Schwierigkeit, Vielfalt* Execution of skills, Height, Synchronization (When Applicable), Difficulty, Variety	15
Tumbling	*Teamtumbling, Ausführung der Elemente (enthält Sprünge falls zutreffend**), Schwierigkeit, Teamtechnik und Synchronität* Group tumbling, Execution of skills (includes jumps if applicable**), Difficulty, Proper Technique, Synchronization	10
Flow of the Routine / Transitions	*Fluss und Geschwindigkeit, Timing der Elemente, Transitions und Formationen* Execution of routine components: flow, pace, timing of skills, transitions	5
Overall	*Allgemeiner Eindruck, Showmanship und Ausstrahlung, Motion und Dance*** *Publikumswirksamkeit* Overall presentation, showmanship, dance, crowd effect	10
TOTAL		**90 /100**

* Nur für die DM-Kategorien ab der RM

** *Jumps und Dance sind für alle Kategorien Level 5-7 optional.*

B.3 Cheersport/Cheerleading Glossar

1. **1½ Wrap around** A stunt skill that involves a single base holding a top person usually in a cradle position (as seen in "Swing Dancing"). The base then releases the legs of the top person and swings the legs (which are together) around the back of the base. The base then wraps their free arm around the legs of the top person with the top person's body wrapped around the back or the base.
Ein Stunt, bei dem eine Base eine Top normalerweise im Cradle hält (ähnlich zum "Swing Dancing"). Die Base lässt die Beine der Top dann los und schwingt die Beine (welche zusammen sind) einmal um den eigenen Rücken. Die Base greift dann mit der freien Hand um die Beine der Top, sodass der Körper der Top um den Rücken der Base gewickelt ist.

2. **Aerial (noun)** Cartwheel or walkover executed without placing hands on the ground.
Rad oder Überschlag, welcher ausgeführt wird ohne die Hände auf den Boden zu setzen.

3. **Airborne / Aerial (adjective)** To be free of contact with a person or the performing surface.
Keinen Kontakt mit einer anderen Person oder dem Boden haben.

4. **Airborne Tumbling Skill** An aerial maneuver involving hip-over-head rotation in which a person uses their body and the performing surface to propel himself/herself away from the performing surface.
Ein Tumbling-Element, bei dem sich die Person aus eigener Kraft vom Boden löst (aerial) und welches eine invertierte Position enthält.

5. **All 4s Position** An "All 4s Position" is when an athlete is on their hands and knees on the performing surface but not in a tucked (nugget) position. When this person is supporting a top person, the "All 4s" position is a waist level stunt.
Eine Position, in welcher die Person mit Händen und Knien auf der Wettkampffläche ist, aber nicht in einer gehockten (nugget) Position. Wenn eine Person in dieser Position eine Top unterstützt, wird dieser als Stunt auf Hüftlevel angesehen.

6. **Assisted-Flipping Stunt** A stunt in which a top person performs a hip-over-head rotation while in direct physical contact with a base or top person when passing through the inverted position. (See "Suspended Flip", "Braced Flip")
Ein Stunt, bei dem eine Top eine invertierte Rotation zeigt, bei welcher sie im ständigen Kontakt mit einer Base oder einer Top ist, während sie die invertierte Position durchläuft.

7. **Backbend** An athlete's body position created when an athlete bends forming a backward arched body position typically supported by the athlete's hands and feet with the abdomen facing upward.
Die Bodyposition einer Person, die entsteht, wenn diese eine rückwärts gebeugte Körperposition formt, normalerweise unterstützt durch Hände und Füße der Person und mit dem Bauch nach oben gerichtet.

8. **Back Walkover** A non-aerial tumbling skill where the athlete moves backward into an arched body position, with the hands making contact with the ground first, then the athlete rotates the hips over the head and lands on one foot/leg at a time.
Ein Tumbling-Element, bei dem die Person rückwärts in eine überstreckte Körperposition geht und hierbei mit den Händen in Kontakt mit dem Boden tritt. Danach führt die Person die Rotation weiter und nach einer Überkopfbewegung landet sie nacheinander auf beiden Füßen. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden (kein aerial Element).

9. **Backward Roll** A non-aerial tumbling skill where the athlete rotates backward into/or through an inverted position by lifting the hips over the head and shoulders while curving the spine (a tucked position) to create a motion similar to a ball "rolling" across the floor.
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).

10. **Ball - X** A body position (usually during a toss) where the top person goes from a tucked position to a straddle/x-position with the arms and legs or just the legs.
Eine Bodyposition (normalerweise während eines Tosses), bei welcher die Top von einer gehockten Position in eine gespreizte/X-Position mit Armen und Beinen oder nur den Beinen geht.

11. **Barrel Roll** See "Log Roll".
Siehe "Log Roll".

12. **Base** A person who is in direct weight-bearing contact with the performance surface who provides support for another person. The person(s) that holds, lifts or tosses a top person into a stunt. (See also: New Base and/or Original Base). If there is only one person under a top person's foot, regardless of hand placement, that person is considered a base.
Eine Person, die sich mit ihrem Hauptgewicht auf der Wettkampffläche befindet und eine andere Person unterstützt/trägt. Die Person, die eine Top hält, hebt oder in einen Stunt wirft. (Siehe auch „New Base" und/oder "Original Base"). Wenn nur eine Person unter einem Fuß der Top ist, unabhängig von der Platzierung der Hände, wird diese Person als Base betrachtet.

13. **Basket Toss** A toss involving 2 or 3 bases and a spotter -- 2 of the bases use their hands to interlock wrists.
Ein Toss, bei dem 2 oder 3 Bases und ein Spotter beteiligt sind -- Zwei der Bases verschränken mit ihren Händen die Handgelenke.

14. **Block** A tumbling term referring to the increase in height created by using one's hand(s) and upper body power to push off the performing surface during a tumbling skill.
Ein Tumbling-Begriff, der den Vorgang beschreibt Höhe zu gewinnen, indem eine Person die eigene Kraft der Hände und des Oberkörpers benutzt um sich von der Wettkampffläche abzudrücken während eines Tumbling-Elements.

15. **Block Cartwheel** A momentarily airborne cartwheel created by the athlete "blocking" through the shoulders against the performing surface during the execution of the skill.
Ein Radschlag, bei dem die Person durch einen Block aus den Schultern gegen die Wettkampffläche einen kurzen Moment vom Boden losgelöst ist.

16. **Brace** A physical connection that helps to provide stability from one top person to another top person. A top person's hair and/or uniform is not an appropriate or legal body part to use while bracing a pyramid or pyramid transition.
Eine körperliche Verbindung, die Stabilität bietet von einer Top zu einer weiteren Top. Die Haare und/oder Uniform sind kein angemessenes oder erlaubtes Körperteil, welches man zum Verbinden einer Pyramide oder Transition benutzen kann.

17. **Braced Flip** A stunt in which a top person performs a hip-over-head rotation while in constant physical contact with another top person(s).
Ein Stunt, bei dem die Top eine invertierte Position durchläuft, während sie die ganze Zeit von einer oder mehreren Personen unterstützt wird.

18. **Bracer** A person in direct contact with a top person that helps to provide stability to the top person. This person is separate from a base or spotter.
Eine Person, die im direkten Kontakt mit einer Top ist und dieser Stabilität bietet. Diese Person ist unabhängig von einer Base oder einem Spotter.

19. **Cartwheel** A non-aerial tumbling skill where the athlete supports the weight of their body with their arm(s) while rotating sideways through an inverted position landing on one foot at a time.
Ein Tumbling-Element, bei dem die Person mit ihren Armen das Körpergewicht trägt, während sie seitwärts durch eine invertierte Position rotiert und nacheinander auf beiden Füßen landet. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden (kein aerial Element).

20. **Catcher** Person(s) responsible for the safe landing of a top person during a stunt/dismount/toss/release. All catchers:
1. must be attentive
2. must not be involved in other choreography
3. must make physical contact with the top person upon catching
4. must be on the performing surface when the skill is initiated

Eine Person(en), die während eines Stunts/Abgang/Toss/Release für die sichere Landung der Top verantwortlich ist/sind. Alle Fänger:
1. müssen aufmerksam sein
2. dürfen nicht in einer anderen Choreografie einbezogen sein
3. müssen beim Fangen Kontakt zur Top haben
4. müssen auf der Wettkampffläche sein, wenn der Skill eingeleitet wird

21. **Chair** A prep level stunt in which the base(s) supports the ankle of the top person with one hand and underneath the seat of the top person with the other hand. The supported leg must be in a vertical position underneath the torso of the top person.
Ein Prep Level Stunt, bei dem die Base(s) den Knöchel der Top mit einer Hand und mit der anderen Hand unterhalb des Rumpfes/Oberkörper unterstützt. Das gestützte Bein muss in einer vertikalen Position unterhalb des Oberkörpers der Top sein.

22. **Coed Style Toss** A single base grabs the top person at the waist and tosses the top person from ground level.
Eine einzige Base greift die Top an der Hüfte und wirft sie von der Wettkampffläche aus.

23. **Cradle** A dismount in which the top person is caught in a cradle position.
Ein Abgang, bei dem die Top in einer Cradle Position gefangen wird.

24. **Cradle Position** Base(s) supporting a top person by placing arms wrapped under the back and under the legs of the top person. The top person must land in a “V”/pike/hollow body position (face up, legs straight and together) below prep level.
Bases unterstützen die Top, in dem sie die Arme unter dem Rücken und den Beinen der Top platzieren. Die Top muss in einer “V”/Pike/Hollow Bodyposition unter Prep Level landen (Gesicht nach oben, Beine gerade und zusammen).

25. **Cupie** A stunt where a top person is in an upright (standing) position and has both feet together in the hand(s) of the base(s). Also referred to as an "Awesome."
Ein Stunt, bei dem die Top in einer aufrechten (stehenden) Position ist und beide Füße zusammen in der Hand/Händen der Base/Bases hat. Auch bekannt als „Awesome“.

26. **Dismount** The ending movement from a stunt or pyramid to a cradle or the performing surface. Movements are only considered "Dismounts" if released to a cradle or released and assisted to the performing surface. Movement from a cradle to the ground is not considered a "Dismount". When/if performing a skill from the cradle to the ground the skill will follow stunt rules (twisting, transitions, etc.)
Die Endbewegung aus einem Stunt oder einer Pyramide in einen Cradle oder auf die Wettkampffläche. Bewegungen werden nur als Abgang berücksichtigt, wenn sie frei in einem Cradle landen oder frei und unterstützt auf die Wettkampffläche geführt werden. Eine Bewegung aus einem Cradle auf den Boden wird nicht als Abgang angesehen. Wenn/ Sollte ein Skill aus dem Cradle auf den Boden gezeigt werden, so muss dieser den Stunt Regeln (Drehungen, Übergänge, etc.) entsprechen.

27. **Dive Roll** An airborne tumbling skill with a forward roll where the athlete's feet leave the ground before the athlete's hands reach the ground.
Ein Tumbling-Element mit einer Vorwärtsrolle, bei dem die Füße der Person den Boden verlassen, bevor die Hände den Boden berühren.

28. **Double-Leg Stunt** See "Stunt".
Siehe "Stunt".

29. **Double Cartwheel** An inverted stunt with partnered or paired cartwheel with hand/ankle or arm/thigh connection done simultaneously.
Ein invertierter Stunt mit gepaarten Rädern mit Hand/Knöchel oder Arm/Oberschenkel Verbindung, die gleichzeitig ausgeführt werden.

30. **Downward Inversion** A stunt or pyramid in which an inverted person's center of gravity is moving towards the performing surface.
Ein Stunt oder eine Pyramide, bei dem/der sich der Schwerpunkt einer invertierten Person Richtung Wettkampffläche bewegt.

31. **Drop** Dropping to the knee, thigh, seat, front, back or split position onto the performing surface from an airborne position or inverted position without first bearing most of the weight on the hands/feet which breaks the impact of the drop.
Ein direkter Fall auf die Knie, Oberschenkel, in den Sitz, Vorder-, Rückseite oder in den Spagat auf die Wettkampffläche aus einer vom Boden gelösten (airborne) oder invertierten Position ohne zunächst die Hauptlast durch die Füße oder Hände abzufangen, was den Aufprall des Falls reduziert.

32. **Extended Arm Level** The highest point of a base's arm(s) (not spotter's arms) when standing upright with the arm(s) fully extended over the head. Extended arms do not necessarily define an "extended stunt". See "Extended Stunt" for further clarification.
Der höchste Punkt der Arme einer Base (nicht die Arme des Spotters), wenn die Base aufrecht mit den Armen vollständig nach oben ausgestreckt steht. Ausgestreckte Arme („Extended Arms") definieren nicht gleichzeitig einen „Extended Stunt". Siehe „Extended Stunt" für weitere Erklärung.

33. **Extended Position** A top person, in an upright position, supported by a base(s) with the base(s) arms extended. Extended arms do not necessarily define an "extended stunt". See "Extended Stunt" for further clarification.
Eine Top, in einer aufrechten Position, die von einer Base(s) gehalten wird, welche ihre Arme ausgestreckt hat. Ausgestreckte Arme („Extended Arms") definieren nicht gleichzeitig einen „Extended Stunt". Siehe „Extended Stunt" für weitere Erklärung.

34. **Extended Stunt** When the entire body of the top person is extended in an upright position over base(s). Examples of “Extended Stunts”: Extension, Extended Liberty, Extended Cupie.
Examples of stunts that are not considered “Extended Stunts”: Chairs, torches, flat backs, arm-n-arms and straddle lifts. (These are stunts where the base(s) arm(s) are extended overhead, but are NOT considered “Extended Stunts” since the height of the body of the top person is similar to a shoulder/prep level stunt.)
Wenn der gesamte Körper der Top ausgestreckt in einer aufrechten Position über der/den Base(s) ist. Beispiele für "Extended Stunts": Extension, Extended Liberty, Extended Cupie.
Beispiele für Stunts, die nicht als "Extended Stunts" betrachtet werden: Chairs, Torches, Flat Backs, Arm-n-Arms und Straddle Lifts. (Bei diesen Stunts haben die Bases zwar die Arme nach oben ausgestreckt, aber sie werden nicht als "Extended Stunts" betrachtet, da die Höhe der Top ähnlich eines Stunts auf Schulter/Prep Level ist).

35. **Extension Prep** See “Prep”.
Siehe “Prep”.

36. **Flat Back** A stunt in which the top person is lying horizontal, face-up, and is usually supported by two or more bases.
Ein Stunt, bei dem die Top flach horizontal, mit dem Gesicht nach oben und normalerweise von zwei oder mehr Bases gehalten wird.

37. **Flip (Stunting)** A stunting skill that involves hip-over-head rotation without contact with the performing surface or base(s) as the body passes through the inverted position.
Ein Stunt Element, welches eine Überkopfbewegung enthält und die Person keinen Kontakt zur Wettkampffläche oder zu Bases hat, während sie in der invertierten Position ist.

38. **Flip (Tumbling)** A tumbling skill that involves hip-over-head rotation without contact with the performing surface as the body passes through the inverted position.
Ein Tumbling Element, welches eine Überkopfbewegung enthält und die Person keinen Kontakt zur Wettkampffläche hat, während sie in der invertierten Position ist.

39. **Flipping Toss** A toss where the top person rotates through an inverted position.
Ein Toss, bei dem die Top eine invertierte Position durchläuft.

40. **Floor Stunt** Base lying on performance surface on their back with arm(s) extended. A “Floor Stunt” is a waist level stunt.
Die Base liegt mit dem Rücken auf der Wettkampffläche mit ausgestreckten Armen. Ein “Floor Stunt” ist ein Hüft Level Stunt.

41. **Flyer** See "Top Person".
Siehe “Top Person”.

42. **Forward Roll** A non-airborne tumbling skill where one rotates forward through an inverted position by lifting the hips over the head and shoulders while curving the spine to create a motion similar to a ball “rolling” across the floor.
Ein Tumbling-Element, bei dem eine Person eine Vorwärtsrotation durch eine invertierte Position macht, indem sie die Hüfte über den Kopf hebt und dabei die Wirbelsäule krümmt, ähnlich eines „rollendem“ Ball über den Boden. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden (kein aerial Element).

43. **Free-Flipping Stunt** A Stunt Release Move in which the top person passes through an inverted position without physical contact with a base, brace, or the performing surface. This does not include Release Moves that start in an inverted and rotate to non-inverted.
Ein Stunt Release Move, bei dem die Top eine invertierte Position durchläuft und dabei keinen Kontakt zu einer Base, einem Bracer oder der Wettkampffläche hat. Dies beinhaltet keine Release Moves, die invertiert beginnen und in eine nicht invertierte Position drehen.

44. **Free Release Move** A release move in which the top person becomes free of contact with all bases, bracers, or the performance surface.
Ein Release Move, bei dem die Top sich von allen Bases, Bracern oder der Wettkampffläche löst.

45. **Front Limber** A non-aerial tumbling skill where the athlete rotates forward through an inverted position to a non-inverted position by arching the legs and hips over the head and down to the performance surface landing on both feet/legs at the same time.
Ein Tumbling-Element, bei dem die Person vorwärts dreht durch eine invertierte Position in eine nicht invertierte Position, indem sie Beine und Hüfte über den Kopf beugt und auf der Wettkampffläche gleichzeitig mit beiden Füßen/Beinen landet. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden (kein aerial Element).

46. **Front Tuck** A tumbling skill in which the athlete generates momentum upward to perform a forward flip.
Ein Tumbling-Element, bei dem die Person Schwung nach oben erzeugt um in eine vorwärts invertierte Position zu kommen.

47. **Front Walkover** A non-aerial tumbling skill in which an athlete rotates forward through an inverted position to a non-inverted position by arching the legs and hips over the head and down to the performing surface landing one foot/leg at a time.
Ein Tumbling-Element, bei dem die Person vorwärts dreht durch eine invertierte Position in eine nicht invertierte Position, indem sie Beine und Hüfte über den Kopf beugt und auf der Wettkampffläche landet ein Fuß/Bein nach dem anderen. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden (kein aerial Element).

48. **Full** A 360 degree twisting rotation. Note: This is an example of the definition in a tumbling skill.
Eine 360° twisting Rotation. Anmerkung: Dies ist ein Beispiel für die Definition in einem Tumbling Skill.

49. **Ground Level** To be on the performing surface.
Auf der Wettkampffläche sein.

50. **Half (Stunt)** See “Prep”.
Siehe “Prep”.

51. **Hand / Arm Connection** The physical contact between two or more athletes using the hand(s)/arm(s). The shoulder is not considered a legal connection when hand/arm connection is required.
Der körperliche Kontakt zwischen zwei oder mehreren Personen, bei denen die Hände/Arme benutzt werden. Die Schulter ist keine erlaubte Verbindung, wenn eine Hand/Arm Verbindung erforderlich ist.

52. **Handspring** An airborne tumbling skill in which an athlete starts from the feet and jumps forwards or backwards rotating through a handstand position. The athlete then blocks off the hands by putting the weight on the arms and using a push from the shoulders to land back on the feet, completing the rotation.
Ein Tumbling Element, bei welchem die Person von den Füßen beginnt und vorwärts oder rückwärts in einer Drehung durch eine Handstand Position springt. Die Person blockt mit den Händen, indem sie Gewicht auf die Arme verlagert und sich dann mit den Schultern abdrückt, um wieder auf den Füßen zu landen, um die Drehung zu beenden.

53. **Handstand** A straight body inverted position where the arms of the athlete are extended straight by the head and ears.
Eine gerade invertierte Körperposition, bei welcher die Arme der Person gerade ausgestreckt neben dem Kopf und den Ohren sind.

54. **Hanging Pyramid** A pyramid in which one or more persons are suspended off the performing surface by one or more top persons. A "Hanging Pyramid" would be considered a 2 and ½ high pyramid due to the weight of the top person being borne at the second level.
Eine Pyramide, bei der eine oder mehrere Personen an einer oder mehreren Tops hängen und keinen direkten Kontakt zur Wettkampffläche haben. Eine "Hanging Pyramid" würde als 2-½ High Pyramide berücksichtigt werden, da das Gewicht der Top von dem zweiten Level getragen wird.

55. **Helicopter Toss** A stunt where a top person in a horizontal position is tossed to rotate around a vertical axis (like helicopter blades) before being caught by original bases.
Ein Stunt, bei dem die Top in einer horizontalen Position geworfen wird und sich um die vertikale Achse (wie ein Helikopter) dreht, bevor sie wieder von den Original Bases gefangen wird.

56. **Horizontal Axis (Twisting in Stunts)** An invisible line drawn from front to back through the belly button of ~~the~~ a non-upright top person.
Eine unsichtbare Linie gezeichnet von vorne nach hinten durch den Bauchnabel einer nicht aufrechten Top.

57. **Initiation / Initiating** The beginning of a skill; the point from which it originates. The point of initiation for a stunt is the bottom of the dip from which the skill originates.
Der Anfang eines Elements; der Punkt von dem es startet. Der Anfangspunkt eines Stunts ist der Tiefpunkt des Dips, von wo aus das Element startet.

58. **Inversion** See "Inverted"; it is the act of being inverted.
Siehe „Inverted"; es ist der Fall invertiert zu sein.

59. **Inverted** When the athlete's shoulders are below her/his waist and at least one foot is above her/his head.
Wenn die Schultern einer Person unterhalb ihrer/seiner Hüfte sind und sich mindestens ein Fuß oberhalb ihres/seines Kopfs befindet.

60. **Jump** An airborne position not involving hip-over-head rotation created by using one's own feet and lower body power to push off the performance surface.
Ein Element, bei dem sich die Person von der Wettkampffläche löst, aber keine invertierte Position durchläuft. Dies erfolgt durch den Abdruck der Füße und Kraft aus dem unteren Körper.

61. **Jump Skill** A skill which involves a change in body position during a jump, i.e. toe touch, pike, etc.
Ein Element, welches den Wechsel einer Bodyposition während eines Sprungs enthält. Beispielsweise Toe Touch, Pike, etc.

62. **Jump Turn** Any turn that is added to a jump. A "straight jump" with a turn does not make the jump a "jump skill".
Jede Drehung, die zu einem Sprung hinzugefügt wird. Ein gerader Sprung mit einer Drehung macht aus dem Sprung keinen "Jump Skill".

63. **Kick Double Full** A skill, typically in a toss, that involves a kick and a 720 degree twisting rotation. A quarter turn performed by the top person during the kick portion is customary and permitted to initiate the twists.
Ein Element, normalerweise in einem Toss, das einen Kick und eine 720° twisting Rotation beinhaltet. Eine 1/4 Drehung der Top während des Kicks ist üblich und erlaubt um die Rotation einzuleiten.

64. **Kick Full** A skill, typically in a toss, that involves a kick and a 360 degree twisting rotation. A quarter turn performed by the top person during the kick portion is customary and permitted to initiate the twist.
Ein Element, normalerweise in einem Toss, das einen Kick und eine 360° twisting Rotation beinhaltet. Eine 1/4 Drehung der Top während des Kicks ist üblich und erlaubt um die Rotation einzuleiten.

65. **Knee (Body) Drop** See “Drop”.
Siehe “Drop”.

66. **Layout** An airborne tumbling skill which involves a hip over head rotation in a stretched, hollow body position.
Ein Tumbling Element, das eine Überkopfposition in einer langgestreckten und leicht gebeugten ("hollow") Position beinhaltet.

67. **Leap Frog** A stunt in which a top person is transitioned from one set of bases to another, or back to the original bases, by passing over the torso and through the extended arms of the base. The top person remains upright and stays in continuous contact with the base while transitioning.
(Second Level) Leap Frog Same as a “Leap Frog” but the top person is supported by bracer(s) instead of base(s) when traveling from one set of base(s) to another (or same) set of bases.
Ein Stunt, bei dem eine Top von einer Gruppe von Bases zu einer anderen oder zurück zu den Original Bases geführt wird, indem sie über den Oberkörper und durch die gestreckten Arme der Base hindurchgeht. Die Top ist jederzeit aufrecht und in direktem Kontakt zu der Base.
(Second Level) Leap Frog ist das gleiche wie ein „Leap Frog“, jedoch wird die Top von Bracern statt Bases geführt, während des Übergangs von einer Gruppe Bases zu einer anderen (oder derselben) Gruppe.

68. **Leg/Foot Connection** The physical contact between two or more athletes using the leg(s)/foot (feet). Any connection from the shin to the toe is considered a legal connection when leg/foot connection is allowed.
Der Kontakt zwischen zwei oder mehr Personen, die über die Beine/Fuß (Füße) erfolgt. Jede Verbindung vom Schienbein zum Zeh wird als erlaubte Verbindung betrachtet, wenn eine Bein/Fuß Verbindung erlaubt ist.

69. **Liberty:** A stunt in which the base(s) hold one foot of the top person while the top person´s other leg is bent placing the bent leg foot next to the supporting leg knee.
Ein Stunt, in dem die Bases einen Fuß der Top halten, während das andere Bein gebeugt ist und der Fuß des gebeugten Beines neben dem Knie des gehaltenen Beines platziert ist.

70. **Load-In** A stunting position in which the top person has at least one foot in the base(s) hands. The base(s) hands are at waist level.
Eine Stuntposition, bei welcher die Top mindestens einen Fuß in den Händen der Base(s) hat. Die Hände der Base(s) sind auf Hüft Level.

71. **Log Roll** A release move in which the top person's body rotates at least 360 degrees while remaining parallel to the performing surface. An "Assisted Log Roll" would be the same skill, with assistance from an additional base that maintains contact throughout the transition.
Ein Release Move, bei dem eine Top mindestens 360° rotiert, wobei sie parallel zur Wettkampffläche bleibt. Eine "Assisted Log Roll" bezeichnet den gleichen Skill mit der Ausnahme, dass eine zusätzliche Base die Drehung die ganze Zeit unterstützt.

72. **Mount** See "Stunt".
Siehe „Stunt".

73. **Multi-Based Stunt** A stunt having 2 or more bases not including the spotter.
Ein Stunt mit 2 oder mehr Bases, wenn man den Spotter nicht mitzählt.

74. **New Base(s**) Bases previously not in direct contact with the top person of a stunt.
Bases, die vorher nicht in direkten Kontakt mit der Top waren.

75. **Non-Inverted Position** A body position in which either of the conditions below are met:
1. The top person's shoulders are at or above their waist.
2. The top person's shoulders are below their waist and both feet are below their head.

Eine Position, bei der eine von den nachfolgenden Bedingungen zutreffen:
1. Die Schultern der Top sind auf oder über der Hüfte.
2. Die Schultern der Top sind unterhalb der Hüfte und beide Füße sind unterhalb des Kopfs.

76. **Nugget** A body position in which an athlete is in a tucked position on their hands and knees on the performing surface. When an athlete in a nugget position is supporting a top person, they are considered a base of a waist level stunt.
Eine Position, bei der eine Person in gehockter Position auf Händen und Knien auf der Wettkampffläche ist. Wenn eine Person in dieser Position eine Top unterstützt, wird diese als Base auf Hüft Level angesehen.

77. **Onodi** Starting from a back handspring position after pushing off, the athlete performs a ½ twist to the hands, ending the skill as a front handspring step out.
Beginnend von einer Flickflack-Position, macht die Person nach dem Absprung einen halben Twist auf die Hände, um das Element in einem Handstandüberschlag Step Out zu beenden.

78. **Original Base(s)** Base(s) that is/are in contact with the top person during the initiation of the skill/stunt.
Base(s), die von Beginn eines Stunts/Skills Kontakt zur Top hat/haben.

79. **Pancake** A downward inversion stunt in which both of the top person's legs/feet remain in the grip of a base(s) while performing a fold over/pike forward rotation to be caught on the top person's back.
Ein Stunt mit einer Downward Inversion, bei dem die Bases die Beine/Füße der Top festhalten, während diese durch eine abgeknickte/"Pike" Position eine Vorwärtsrotation einleiten und von den Bases auf dem Rücken gefangen werden.

80. **Paper Dolls** Single-leg stunts bracing each other while in the single leg position. The stunts may or may not be extended.
Einbeinige Stunts, die sich gegenseitig während der einbeinigen Position unterstützen. Stunts können extended oder nicht extended sein.

81. **Pike** Body position with the body bent forward at the hips with legs straight and together.
Position, bei dem der Oberkörper nach vorne gebeugt ist und die Beine gerade und geschlossen bleiben.

82. **Platform Position** A single leg stunt where the top person's non-supported leg is held straight next to the supporting leg. Also known as a "dangle" or "target position".
Ein einbeiniger Stunt, bei dem das Spielbein gerade neben dem Standbein gehalten wird. Auch bekannt als "dangle" (baumeln) oder "target position".

83. **Power Press** When bases bring the top person from an extended position, down to prep level or below, and then immediately re- extend the top person.
Wenn die Bases die Top aus einer Extended Position auf Prep Level oder darunter bringen und sie direkt wieder in eine Extended Position zurückführen.

84. **Prep (stunt)** A multi base, two leg stunt in which the top person is being held at shoulder level by the bases in an upright position.
Ein zweibeiniger Stunt mit mehreren Bases, bei dem die Top auf Prep Level in einer aufrechten Position gehalten wird.

85. **Prep-Level** The lowest connection between the base(s) and the top person is above waist level and below extended level (e.g. prep, shoulder level hitch, shoulder sit, etc.). A stunt may also be considered at prep level if the arm(s) of the base(s) are extended overhead, but are NOT considered "Extended Stunts" since the height of the body of the top person is similar to a shoulder/prep level stunt (e.g. flatback, straddle lifts, chair, T-lift, etc.). Clarification: A stunt is considered below Prep Level if at least one foot of the top person is at waist level, as determined by the height/positioning of the base. (Exception: chair, T-lift and shoulder sit are prep level stunts.)
Die niedrigste Verbindung zwischen Base(s) und der Top ist über Hüft Level und unter Extended Level (z. B. Prep, Shoulder Level Hitch, Shoulder Sit, etc.). Ein Stunt wird ebenfalls als Prep Level Stunt angesehen, wenn die Arme der Base(s) über dem Kopf ausgestreckt sind, aber NICHT als "Extended Stunts" angesehen werden, weil die Höhe des Körpers der Top ähnlich zu einem Schulter/Prep Level Stunt ist (z. B. Flatback, Straddle lifts, Chair, T-Lift, etc.). Erläuterung: Ein Stunt wird als unter Prep Level angesehen, wenn mindestens ein Fuß der Top auf Hüft Level ist, festgelegt bei der Höhe/Positionierung der Base. (Ausnahme: Chair, T-Lift und Shoulder Sits sind Prep Level Stunts).

86. **Primary Support** Supporting a majority of the weight of the top person.
Den Großteil des Gewichtes einer Top halten.

87. **Prone Position** A face down, flat body position.
Eine Position, bei der sich eine Person ausgestreckt horizontal zum Boden mit dem Gesicht nach unten befindet.

88. **Prop** An object that can be manipulated. Flags, banners, signs, pom pons, megaphones, and pieces of cloth are the only props allowed. Any uniform piece purposefully removed from the body and used for visual effect will be considered a prop.
Ein Objekt, welches benutzt werden kann. Flaggen, Banner, Schilder, Pom Poms, Megafone und Stoffstücke sind die einzig erlaubten Hilfsmittel. Uniformteile, die von der Uniform gelöst werden und für einen visuellen Effekt genutzt werden, werden als Hilfsmittel angesehen.

89. **Punch** See "Rebound".
Siehe „Rebound".

90. **Punch Fron**t See "Front Tuck".
Siehe „Front Tuck".

91. **Pyramid** Two or more connected stunts.
Zwei oder mehrere Stunts, die miteinander verbunden sind.

92. **Rebound** An airborne position not involving hip-over-head rotation created by using one's own feet and lower body power to propel off the performance surface - typically performed from or into a tumbling skill.
Eine Position, bei dem sich die Person vom Boden löst, ohne eine invertierte Position einzunehmen und die eigenen Füße und Kraft des unteren Körpers benutzt, um vom Boden abzuspringen - normalerweise wird dies von oder in ein Tumbling Skill gezeigt.

93. **Release Move** When the top person becomes free of contact with all people on the performing surface; see "Free Release Move".
Wenn die Top den Kontakt zu allen Personen auf der Wettkampffläche verliert. Siehe „Free Release Move".

94. **Rewind** A free-flipping release move from ground level used as an entrance skill into a stunt.
Ein sich frei drehender Release Move vom Boden aus als Einstiegselement in einen Stunt.

95. **Round Off** Similar to a cartwheel except the athlete lands with two feet placed together on the ground instead of one foot at a time, facing the direction from which they arrived.
Ähnlich wie ein Rad, nur dass die Person mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Boden landet anstatt ein Fuß nach dem anderen, schauend in die Richtung, aus der sie kam.

96. **Running Tumbling** that involves a forward step or a hurdle used to gain momentum as an entry to a tumbling skill.
Tumbling Element, welches mit einem Vorwärtsschritt oder Anlauf beginnt, um Geschwindigkeit aufzunehmen, um danach weitere Tumbling Elemente zu zeigen.

97. **Second Level** Any person being supported above the performance surface by one or more bases.
Jegliche Personen, die über der Wettkampffläche von einer oder mehreren Bases gehalten werden.

98. **Second Level Leap Frog** Same as "Leap Frog" but the top person is supported by bracer(s) instead of base(s) when traveling from one set of base(s) to another (or same) set of bases.
Siehe "Leap Frog", mit der Besonderheit, dass die Top bei der Bewegung von der einen zur anderen Gruppe von Bracern und nicht Bases unterstützt wird.

99. **Series Front or Back Handsprings** Two or more front or back handsprings performed consecutively by an athlete.
Zwei oder mehrere aufeinanderfolgende Überschlage, die direkt nacheinander ausgeführt werden.

100. **Shoulder Level** A stunt in which the connection between the base(s) and top person is at shoulder height of the base(s).
Ein Stunt, bei dem die Verbindung zwischen Base(s) und Top auf Schulterhöhe der Base(s) ist.

101. **Shoulder Sit** A stunt in which a top person sits on the shoulder(s) of a base(s). This is considered a prep level stunt.
Ein Stunt, bei dem die Top auf den Schultern der Base(s) sitzt. Dieser Stunt ist ein Prep Level Stunt.

102. **Shoulder Stand** A stunt in which an athlete stands on the shoulder(s) of a base(s).
Ein Stunt, bei dem die Top auf den Schultern der Base(s) steht.

103. **Show and Go** A transitional stunt in which a stunt passes through an extended level and returns to a non-extended stunt.
Eine Stunt Transition, bei der ein Stunt ein Extended Level durchläuft und in einen nicht Extended Stunt zurückgeht.

104. **Shushunova** A straddle jump (toe touch) landing on the performing surface in a prone/push-up position.
Ein Sprung (Toe Touch) mit Landung auf der Wettkampffläche in einer Prone/Liegestütz-Position.

105. **Single-Based Double Cupie** A single base supporting 2 top persons who each have both feet in a separate hand of the base; see "Cupie".
Eine Base, die 2 Tops hält, die jeweils beide Füße in einer separaten Hand der Base haben; siehe „Cupie".

106. **Single-Based Stunt** A stunt using a single base for support.
Ein Stunt, bei dem nur eine Base hält.

107. **Single-Leg Stunt** See "Stunt".
Siehe „Stunt".

108. **Split Catch** A stunt with a top person who is in an upright position having knees forward. The base(s) is holding both inner thighs as the top person typically performs a high "V" motion, creating an "X" with the body.
Ein Stunt mit einer Top in einer aufrechten Position mit beiden Knien nach vorne zeigend. Die Base(s) halten die Innenschenkel der Top und diese hat ihre Arme normalerweise im High V und bildet ein "X" mit dem Körper.

109. **Sponge Toss** A stunt similar to a basket toss in which the top person is tossed from the "Load In" position. The top person has both feet in the bases' hands prior to the toss.
Ein Stunt, ähnlich einem Basket Toss, bei dem die Top aus einer "Load In" Position geworfen wird. Die Top hat beide Füße vor dem Toss in den Händen der Bases.

110. **Spotter** A person whose primary responsibility is to prevent injuries by protecting the head, neck, back and shoulders area of a top person during the performance of a stunt, pyramid or toss. All "Spotters" must be your own team's members and be trained in proper spotting techniques.
The spotter:

- must be standing to the side or the back of the stunt, pyramid or toss.
- must be in direct contact with the performing surface.
- must be attentive to the skill being performed.
- must be able to touch the base of the stunt in which they are spotting, but does not have to be in direct physical contact with the stunt.
- cannot stand so that their torso is under a stunt.
- may grab the wrist(s) of the base(s), other parts of the base(s) arms, the top person(s) legs/ankles, or does not have to touch the stunt at all.
- may not have both hands under the sole of the top person's foot/feet or under the hands of the bases.
- may not be considered both a base and the required spotter at the same time. If there is only one person under a top person's foot, regardless of hand placement, that person is considered a base. Example: In a two leg stunt, the base of one of the legs is not allowed to also be considered the required spotter (regardless of the grip).

NOTE: If the spotter's hand is under the top person's foot it must be their front hand, the spotter's back hand MUST be placed at the back of the ankle/leg of the top person or on the back side of the back wrist of the base.

Athletes serving as spotters must not be in contact with any assistive device.

Eine Person, dessen Hauptverantwortung es ist, Verletzungen während Stunts, Pyramiden oder Tosses durch Schutz des Kopfes, Hals-, Rücken- und Schulterbereichs zu vermeiden. Alle Spotter müssen eigene Teammitglieder sein und in korrekten Spotter-Techniken ausgebildet worden sein.
Der Spotter:

- *muss seitlich oder hinter einem Stunt, Pyramide oder Toss stehen.*
- *muss direkten Kontakt zur Wettkampffläche haben.*
- *muss den ausgeführten Skill verfolgen.*
- *muss in der Lage sein, die Base des Stunts, der gespottet wird, zu berühren, muss dabei aber keinen direkten Kontakt haben.*
- *darf nicht so stehen, dass der Oberkörper unter dem Stunt ist.*
- *darf die Handgelenke der Base(s) oder andere Teile der Arme der Base(s), die Beine/Knöchel der Top anfassen oder muss den Stunt auch gar nicht berühren.*
- *darf nicht beide Hände unter dem Fuß oder den Füßen der Top oder unter den Händen der Bases haben.*
- *darf nicht gleichzeitig eine Base und der benötigte Spotter sein. Wenn nur eine Person unter dem Fuß der Top ist, egal wo die Hand platziert ist, wird diese Person als Base angesehen. Beispiel: In einem zweibeinigen Stunt, kann die Base eines Beins nicht gleichzeitig der Spotter sein (unabhängig vom Grip).*

BEMERKUNG: *Wenn die Hand des Spotters am Fuß der Top ist, muss es die vordere Hand sein. Die hintere Hand des Spotters MUSS hinten am Knöchel/Bein der Top oder an der Rückseite des Handgelenkes der Base anfassen.*

Sportlerinnen dürfen keinen Kontakt zu Hilfsmitteln haben, wenn sie die Rolle des Spotters einnehmen. Hinweis: Athletinnen, die als Spotter fungieren, dürfen während eines Stunts keinen händischen Kontakt zu Hilfsmitteln haben. Die Hände müssen frei und die Bewegungsfreiheit uneingeschränkt bleiben. Poms dürfen im Rock oder Oberteil getragen werden. Schilder oder ähnliche Hilfsmittel dürfen nicht am oder zwischen den Beinen positioniert werden.

111. **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 still defined as "Standing tumbling."
Tumbling Elemente, die aus dem Stand begonnen werden, ohne zuvor eine Vorwärtsbewegung eingegangen zu sein. Werden Rückwärtsschritte vor dem Tumbling Element ausgeführt, zählt dieses immer noch zum Standing Tumbling.

112. **Step Out** A tumbling skill that lands on one foot at a time as opposed to landing on both feet simultaneously.
Tumbling Element, welches auf einem Fuß nach dem anderen landet, im Gegensatz zur Landung auf beiden Füßen gleichzeitig.

113. **Straight Cradle** A release move/dismount from a stunt to a catching cradle position where the top person keeps their body in a “Straight Ride” position - no skill (i.e. turn, kick, twist, pretty girl, etc.) is performed.
Ein Release Move /Abgang von einem Stunt, bei dem die Top ihren Körper in einer „Straight Ride“ Position hält und in einer Cradle Position gefangen wird - kein Skill (z. B. Twist, Kick, Pretty Girl) wird ausgeführt.

114. **Straight Ride** The body position of a top person performing a toss or dismount that doesn’t involve any trick in the air. It is a straight line position that teaches the top to reach and to obtain maximum height on

toss.
Die Position des Körpers der Top, wenn sie einen Toss oder Abgang ohne weitere Skills in der Luft (Tricks) ausführt. Die Position einer geraden Linie der Top trägt dazu bei, die maximale Höhe des Wurfs zu erreichen.

115. **Structure** Der Begriff "*Structure*" wird im CCVD genutzt, um innerhalb des Skillbereichs Pyramiden die Anzahl von Personen auf dem höchsten Höhenlevel anzuzeigen. Die Anzahl an Structures gibt einen Hinweis auf die Anzahl an gezeigten Pyramidenbildern. Immer, wenn sich eine Person auf dem höchstmöglichen Höhenlevel im jeweiligen Schwierigkeitslevel befindet, wird dies als Structure gezählt. Zwischen Structures muss es immer eine deutliche Veränderung des Pyramidenbildes in Form einer Transition geben, um erneut als Structure zu zählen. Eine Structure muss deutlich zum Stehen kommen, um als diese gezählt zu werden - eine Anreihung von Transitions, ohne dass der Flyer stoppt, zählt nicht als Structures.

116. **Stunt** Any skill in which a top person is supported above the performance surface by one or more persons. A stunt is determined to be "One Leg" or "Two Leg" by the number of feet that the top person has being supported by a base(s). If the top person is not supported under any foot, then the skill will be considered a "Two Leg" stunt. Clarification: A Chair will be considered a "Two Leg" stunt
Ein Element, bei dem eine Top von einer oder mehreren Personen gehalten wird und sich nicht auf der Wettkampffläche befindet. Ein Stunt wird unterschieden in „One Leg" oder „Two Leg", je nach der Anzahl der Füße der Top, welche durch die Base(s) gehalten werden. Wird die Top unter keinem Fuß unterstützt, dann wird der Stunt als "Two Leg" Stunt angesehen. Erläuterung: Ein "Chair" wird als "Two Leg" Stunt angesehen.

117. **Suspended Roll** A stunt skill that involves hip over head rotation from the top person while connected with hand/wrist to hand/wrist of the base(s) that is on the performing surface. The base(s) will have their arms extended during the rotation of the skill. The rotation of the top person is limited to either forward or backward.
Ein Stunt, bei dem die Top eine invertierte Position durchläuft während sie mit einer Hand/Armgelenk zu Hand/Armgelenk Verbindung zu einer Base(s) auf der Wettkampffläche verbunden ist. Die Base(s) hat ihre Arme ausgestreckt während der Rotation. Die Rotation der Top ist limitiert auf eine Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung.

118. **Suspended Forward Roll** A suspended roll that rotates in a forward rotation. See "Suspended Roll".
Eine Suspended Vorwärtsrolle. Siehe „Suspended Roll".

119. **Suspended Backward Roll** A suspended roll that rotates in a backward rotation. See "Suspended Roll".
Eine Suspended Rückwärtsrolle. Siehe „Suspended Roll".

120. **T-Lift** A prep Level stunt in which a top person with arms in a t-motion is supported on either side by two bases with extended arms that connects with each of the hands and under the arms of the top person. The top person remains in a non-inverted, vertical position while being supported in the stunt.
Ein Prep Level Stunt, bei der die Top ihre Arme in einer T-Motion hält und dabei auf jeder Seite von zwei Bases mit ausgestreckten Armen unterstützt wird, die sich mit beiden Händen und unter den Armen der Top verbinden. Die Top bleibt, während sie gehalten wird, in einer aufrechten, vertikalen Position.
Ausnahme: Wenn die Arme der Bases, und somit auch die Verbindung, sich auf Schulterhöhe (Shoulder Level) befinden, dann wird dies als Waist Level Stunt betrachtet, da die Höhe der Top ähnlich eines Stunts auf Hüft Level ist.

121. **Tension Roll / Drop** A pyramid/stunt in which the base(s) and top(s) lean forward in unison until the top person(s) leaves the base(s) without assistance. Traditionally the top person(s) and/or base(s) perform a forward roll after becoming free from contact from each other.
Eine Pyramide/Stunt, bei dem sich Base(s) und Top(s) soweit gemeinsam nach vorne lehnen bis die Top(s)

ohne Unterstützung die Bases verlassen. Normalerweise folgt darauf eine Vorwärtsrolle der Top(s) und/oder Base(s), sobald sie den Kontakt voneinander verlieren.

122. **Three Quarter (¾) Front Flip (stunt)** A forward hip-over-head rotation in which a top person is released from an upright position to a cradle position.
Eine invertierte Vorwärtsrotation von einer aufrechten Position in eine Cradle Position.

123. **Three Quarter (¾) Front Flip (tumbling**) A forward hip-over-head rotation from an upright position to a seated position on the ground, with the hands and/or feet landing first.
Eine invertierte Vorwärtsrotation von einer aufrechten Position in eine sitzende Position auf der Wettkampffläche. Die Hände und/oder Füße landen dabei zuerst.

124. **Tick-Tock** A stunt that is held in a static position on one leg, base(s) dip and release top person in an upward fashion, as the top person switches their weight to the other leg and lands in a static position on their opposite leg.
Ein Stunt, bei dem die Top in einer ruhenden Position auf einem Bein gehalten wird. Beim Dip der Base(s), löst sich die Top nach oben und verlagert ihr Gewicht von dem einen auf das andere Bein und landet in einer ruhenden Position auf dem anderen Bein.

125. **Toe / Leg Pitch** A single or multi-based stunt in which the base(s) toss upward traditionally using a single foot or leg of the top person to increase the top person's height.
Ein Single oder Multi-Based Stunt, in welchem die Bases nach oben werfen, indem sie normalerweise einen Fuß oder Bein der Top nehmen, um Höhe für die Top zu gewinnen.

126. **Torso** The midsection/waist area of an athlete's body.
Die Mittlere-/Hüftregion von einem Körper.

127. **Toss** An airborne stunt where base(s) execute a throwing motion initiated from waist level to increase the height of the top person. The top person becomes free from all contact of bases, bracers and/or other top persons. The top person is free from performing surface when toss is initiated (ex: basket toss or sponge toss). Note: Toss to hands, toss to extended stunts and toss chair are NOT included in this category. (See Release Moves).
Ein Stunt, bei dem eine Top von Bases von Hüft Level nach oben geworfen wird um Höhe zu erzeugen. Die Top hat dann keinen Kontakt mehr zu Bases, Bracern und/oder anderen Tops. Die Top hat keinen Kontakt zur Wettkampffläche, wenn der Toss initiiert wird (Beispiel: Basket Toss oder Sponge Toss). Bemerkung: Ein Toss vom Boden zu Hands oder z. B. einem Extended Stunt wird nicht als Toss angesehen (siehe Release Moves).

128. **Top Person** The athlete(s) being supported above the performance surface in a stunt, pyramid or toss.
Die Person, welche über der Wettkampffläche unterstützt wird, in einem Stunt, Pyramide oder Toss.

129. **Tower Pyramid** A stunt on top of a waist level stunt.
Ein Stunt auf einem Hüft Level Stunt.

130. **Transitional Pyramid** A top person moving from one position to another in a pyramid. The transition may involve changing bases provided at least one athlete at prep level or below maintains constant contact with the top person.
Eine Top, die von einer Pyramidenposition in eine andere Pyramidenposition wechselt. Die Transition kann einen Wechsel der Bases beinhalten, wenn währenddessen mindestens die Verbindung zu einer Person auf Prep Level oder darunter besteht.

131. **Transitional Stunt** Top person or top persons moving from one stunt position to another thereby changing the configuration of the beginning stunt. Each point of initiation is used in determining the beginning of a transition. The end of a transition is defined as a new point of initiation, a stop of movement, and/or the top person making contact with the performance surface.
Ein Stunt, bei dem die Top von einem Stunt in einen anderen Stunt übergeht, so dass die Konfiguration des Stunts geändert wird. Jeder Punkt einer Einleitung wird benutzt, um den Beginn der Transition festzustellen. Das Ende einer Transition ist definiert als entweder eine neue Einleitung, ein Halten einer Bewegung und/oder wenn die Top Kontakt mit der Wettkampffläche macht.

132. **Traveling Toss** A toss which intentionally requires the bases or catchers to travel in a certain direction to catch the top person. (This does not include ¼ or ½ turn by the bases in tosses such as a “Kick Full”).
Ein Toss, bei dem absichtlich so geworfen wird, dass die Bases sich bewegen müssen, um die Top zu fangen. (Das beinhaltet nicht ¼ oder ½ Drehungen der Bases bei zum Beispiel einem "Kick Full" Toss).

133. **Tuck Position** A position in which the body is bent at the waist/hips with the knees drawn into the torso.
Eine Position, bei der der Körper an der Hüfte gebeugt ist und die Knie zur Brust gezogen werden.

134. **Tumbling** Any hip over head skill that is not supported by a base that begins and ends on the performance surface.
Jegliches Element, welches eine invertierte Position beinhaltet, das nicht von einer Base unterstützt wird und auf der Wettkampffläche beginnt und endet.

135. **Twist** An athlete performing a rotation around their body’s vertical axis. (vertical axis=head to toe axis)
Rotation um die vertikale Körperachse.

136. **Twisting Stunt** Any twisting transition involving a top person and a base(s). The degree of twist is generally determined by the total continuous rotation(s) of the top person’s hips in relation to the performance surface. Twisting will be measured by using both the “Vertical Axis” (head-to-toe) and “Horizontal Axis” (through belly button in a non-upright position). Simultaneous rotation on the Vertical and Horizontal axes should be considered separately, not cumulatively, when determining the degree of twist. A dip by the bases and/or change in direction of the twisting rotation, starts a new transition.
Jegliche Drehung mit einer Top und einer Base(s). Der Grad einer Drehung ist normalerweise definiert nach den aufeinanderfolgenden Rotationen der Hüfte der Top im Zusammenhang zu der Wettkampffläche. Drehungen werden vertikal und horizontal gemessen. Gleichzeitige Drehungen um die vertikale und horizontale Achse sollten separat betrachtet werden und nicht zusammengezählt, wenn man den Grad der Drehung bestimmt. Ein Dip der Bases und/oder Änderung der Richtung der Drehung leitet eine neue Transition ein.

137. **Twisting Toss** A toss in which the athlete rotates around their body´s “Vertical Axis”.
Ein Toss mit einer Rotation um die vertikale Körperachse.

138. **Twisting Tumbling** A tumbling skill involving hip over head rotation in which an athlete rotates around their body’s “Vertical Axis”.
Ein invertierter Tumbling Skill mit einer Rotation um die vertikale Körperachse.

139. **Two - High Pyramid** A pyramid in which all top persons are primarily supported by a base(s) who is in direct weight- bearing contact with the performing surface. Any time a top person is released from their base(s) in a “Pyramid Release Move”, regardless of the height of the release , this top person would be considered “passing above two persons high”. “Passing above two persons high” does not relate to the actual height of the top person but to the number of layers to which they are connected.
Eine Pyramide, bei der alle Tops direkten Kontakt zu Bases haben, die wiederum direkten Kontakt zur Wettkampffläche haben müssen. Immer wenn eine Top durch einen “Release Move” den Kontakt zu den

Bases verliert, egal wie hoch dieser ist, befindet sich die Top über der Höhe "Two High". Die Höhe wird dabei nicht von der tatsächlichen Höhe festgelegt, sondern von der Anzahl der Schichten, zu denen sie verbunden sind.

140. **Two and One Half (2-½) High Pyramid** A pyramid in which the top person(s) has weight bearing support (not braced) by at least one other top person and is free of contact from the base(s). Pyramid height for a "Two and One Half High Pyramid" is measured by body lengths as follows:
- Chairs, thigh stands and shoulder straddles are 1½ body lengths;
- Shoulder stands are 2 body lengths.

Eine Pyramide, bei der die Top(s) von mind einer anderen Top gehalten wird und keinen direkten Kontakt zu Base(s) hat. Die Höhe von "Two and One Half High" Pyramiden wird nach Körperlängen wie folgt definiert:
- *Chairs, Thigh Stands und Shoulder Straddles sind 1-½ Körperlängen;*
- *Shoulder Stands sind 2 Körperlängen.*

141. **Upright** A body position of a top person in which the athlete is in a standing position on at least one foot while being supported by a base(s).
Eine Bodyposition, bei der sich die Top in einer aufrechten Position auf mindestens einem Fuß befindet und von einer Base gehalten wird.

142. **V-Sit** A top person's body position when sitting in a stunt with straight legs parallel to the performing surface in a "V" position.
Eine Bodyposition, bei der die Top in einem Stunt in einer V-Position mit den Beinen parallel zur Wettkampffläche sitzt.

143. **Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling)** An invisible line drawn from head to toe through the body of the tumbling athlete or top person.
(Drehung bei Stunts oder Tumbling) Eine unsichtbare Linie vom Kopf des Tumblers/der Top bis zu den Zehen.

144. **Waist Level** A stunt in which the lowest connection between the base(s) and the top person is above ground level and below prep level and/or at least one foot of the top person is below prep level, as determined by the height/positioning of the base. Examples of stunts that are considered waist level: All 4s position based stunts, a nugget-based stunt. A chair, a T-Lift and a shoulder sit are considered prep level stunts, not waist level.
Ein Stunt, bei dem die niedrigste Verbindung zwischen Top und Base(s) über dem Boden und unter Prep-Level ist, und/oder mindestens ein Fuß der Top unter Prep-Level ist, festgelegt bei der Höhe/Positionierung der Base. Beispiele von Stunts, die als Hüft-Level Stunts angesehen werden: All 4s unterstützte Stunts, ein Nugget unterstützter Stunt. Ein Chair, ein T-Lift oder ein Shoulder Sit werden als Prep-Level Stunt angesehen und nicht als Hüft-Level Stunt.

145. **Walkover** A non-aerial tumbling skill involving hip-over-head rotation in which a person rotates forward/backward (usually performed with the legs in a split position) with support from one or both hands.
Ein Tumbling-Element, bei dem die Person rückwärts oder vorwärts in eine invertierte Position rotiert (normalerweise mit den Beinen in einer Split Position) mit Unterstützung von einer oder beiden Händen. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zur Wettkampffläche (kein aerial Element).

146. **Whip** A non-twisting, backward-traveling, aerial tumbling skill in which the athlete's feet rotate over their head and body, while the body remains in a stretched upper back position. A "whip" has the look of a back handspring without the hands contacting the ground.
Ein leicht überstreckter Salto, der an einen Flickflack erinnert, bei dem keine Hände aufgesetzt werden.

147. **X-Out** A tumbling skill or toss in which an athlete performs a flip while spreading the arms and legs into an “x” fashion during the rotation of the flip.
Eine invertierte Tumbling oder Toss Position, bei der die Arme und Beine während der Rotation in einem X auseinander gestreckt sind.

B.4 Cheersport/Cheerleading Kategorien

Level 0 - GENERAL TUMBLING		
A	*Alle Tumbling-Elemente müssen auf der Wettkampffläche beginnen und enden. Erläuterung: Ein Tumbler darf mit einem Prellsprung (Rebound) von den Füßen direkt in eine Transition übergehen. Ausnahme: Rebound in eine Prone Position (½ Drehung auf den Bauch) in einen Stunt ist im Level 0 erlaubt.*	All tumbling must originate from and land on the performing surface. Clarification: A tumbler may rebound from his/her feet into a transition. Exception: Rebounding to a prone position (1/2 twist to stomach) in a stunt is allowed in Level 0.
B	*Tumbling-Elemente über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten. Erläuterung: Eine Person darf über eine andere Person springen (rebound).*	Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump (rebound) over another individual.
C	*Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.*	Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.
D	*Flugrollen sind nicht erlaubt.*	Dive rolls are not allowed.
E	*Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung, wenn er innerhalb eines Tumblingpass ausgeführt wird, den Pass.*	Jumps are not considered a tumbling skill from a legalities point of view. Therefore, if a jump skill is included in a tumbling pass, the jump will break up the pass.
Level 0 - STANDING/ RUNNING TUMBLING		
A	*Während allen Tumbling-Elementen muss der Tumbler ständigen Kontakt zum Boden haben. Ausnahme: Block Cartwheels (Radschläge, bei denen sich der Tumbler mit den Händen vom Boden abdrückt und damit kurzzeitig vom Boden gelöst ist) und Radwenden sind erlaubt.*	Skills must involve constant physical contact with the performing surface. Exception: Block cartwheels and round offs are allowed.
B	*Vorwärts- und Rückwärtsrollen sind erlaubt.*	Forward and backward rolls are allowed.
C	*Radschläge, Radwenden und Handstände sind erlaubt.*	Cartwheels, round offs and handstands are allowed.
D	*Bogengänge vorwärts und rückwärts sind nicht erlaubt.*	Front and back walkovers are not allowed.
E	*Es ist kein Tumbling-Element in direkter Kombination nach einer Radwende erlaubt. Wenn ein Tumbling-Element nach einer Radwende folgt, muss eine*	No tumbling is allowed in immediate combination after a round off. If tumbling does occur after a round off, a clear and distinct pause must

	klare und eindeutige Pause direkt nach der Rad-wende oder einem Radwende-Prellsprung folgen.	immediately follow a round off or round off rebound.
F	*Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts (Flickflack) sind verboten.*	Front and back handsprings are not allowed.
Level 0 - STUNTS		
A	*Spotters* *Alle Stunts über Bodenhöhe benötigen für jede Top einen Spotter. Beispiel: Thigh stands, Floor Stunts, Knie Stunts (z. B. Knee Table Top) sind Beispiele für Stunts über Bodenhöhe.* *Erläuterung: Der Spotter darf die Hüfte der Top für alle Stunts über Bodenhöhe anfassen.* *Ausnahme: Transitions direkt von und zu der Wettkampffläche benötigen keinen Spotter.* *Erläuterung 1: Kein Trick oder Halt/Stop erlaubt.* *Erläuterung 2: Die Top muss direkt in den Stunt oder auf die Wettkampffläche gehoben werden.* *Erläuterung 3: Ein seitliches Heben der Top zählt nicht als direkte Transition.*	Spotters A spotter is required for each top person above ground level. Example: Thigh stands, ground stunts, knee stunts (e.g. a knee table top) are examples of stunts above ground level. Clarification: The spotter may grab the top person's waist for all stunts above ground level. Exception: Transitions directly from and to the performing surface, do not require a spotter. Clarification 1: No trick or stop allowed. Clarification 2: Top person has to go immediately into the stunt or the performing surface Clarification 3: Moving the top person sideways is not considered a direct transition.
B	*Stunt Levels* *Stunts über Hüft-Level sind nicht erlaubt. Ein Stunt darf nicht die Höhe über Hüft-Level durchlaufen.* *Erläuterung: Die Top über das Hüft-Level der Bases zu führen ist verboten.* *Wenn die Hauptbases in die Knie gehen (Squat), auf die Knie gehen oder sich die allgemeine Höhe des Stunts verringert, während die Top auf Prep-Level ist, wird dieses Element als Prep-Level Stunt bewertet und wäre damit nicht erlaubt.*	Stunt Levels Stunts above waist level are not allowed. A stunt may not pass above waist level. Clarification: Taking the top person above the waist level of the bases is not allowed. If the primary bases squat, go to their knees or drop the overall height of the stunt while holding a top at prep level, this skill would still be considered a prep level stunt and is therefore illegal.
C	*Twisting Stunts und Transitions sind nicht erlaubt.* *Erläuterung: Rebounding in eine Prone Position (½ Drehung auf den Bauch) ist ein erlaubter Stunt im L0.*	Twisting stunts and transitions are not allowed. Clarification: Rebounding to a prone position (½ twist to stomach) is a stunt allowed in L0.
D	*Während einer Transition muss mindestens eine Base im ständigen Kontakt mit der Top bleiben.* *Ausnahme: Leap Frogs und Leap Frogs Variationen sind nicht erlaubt im L0.*	During transitions, at least one base must remain in contact with the other top person. Exception: Leap frogs and leap frog variations are not allowed in L0.
E	*Freie oder gehaltene flipping Stunts und Transitions sind nicht erlaubt.*	Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.
F	*Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter anderen separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.* *Erläuterung 1: Dies betrifft die Bewegung des*	No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual. Clarification 1: This pertains to an athlete's torso

	Oberkörpers eines Athleten über oder unter dem Oberkörper eines anderen Athleten; nicht dessen Arme oder Beine. *Erläuterung 2: Eine Top darf nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top gehen, unabhängig davon, ob der Stunt oder die Pyramide separat ist oder nicht.* *Beispiel: Ein Load In, welcher unter einem anderen Stunt hindurchläuft, ist nicht erlaubt.* *Ausnahme: Eine Person darf über eine andere springen.*	moving over or under the torso of another athlete; not the arms or legs. Clarification 2: A top person may not pass over or under the torso of another top person regardless if the stunt or pyramid is separate or not. Example: A load in walking under another stunt is not allowed. Exception: An individual may jump over another individual.
G	*Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*	Single based split catches are not allowed.
H	*Single Based Stunts mit mehreren Tops sind nicht erlaubt.*	Single based stunts with multiple top persons are not allowed.
I	*L0 Stunts-Release Moves* *Release Moves sind nicht erlaubt.* *Erläuterung 1: Helicopter sind nicht erlaubt.* *Erläuterung 2: Log/Barrel Rolls sind nicht erlaubt.*	L0 Stunts-Release Moves Release moves are not allowed. Clarification 1: Helicopters are not allowed. Clarification 2: Log/barrel rolls are not allowed.
J	*L0 Stunts-Inversions* *Inversions sind nicht erlaubt.* *Erläuterung: Alle invertierten Personen (die Top Person) müssen in ständigem Kontakt mit der Wettkampffläche bleiben (siehe Level 0 Standing/Running Tumbling).* *Beispiel: Ein gehaltener Handstand auf der Wettkampffläche wird nicht als Stunt betrachtet, ist aber eine erlaubte Inversion.*	L0 Stunts-Inversions Inversions are not allowed. Clarification: All inverted athletes (the top person) must maintain contact with the performance surface (see L0 Standing/Running tumbling). Example: A supported handstand on the performance surface is not considered a stunt but is a legal inversion.
K	*Bases dürfen kein Gewicht der Top unterstützen, während sich diese Base in einer Rückbeuge oder invertierten Position befinden.* *Erläuterung: Einer Person, die auf dem Boden steht, wird nicht als Top angesehen.*	Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position. Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.
Level 0 - PYRAMIDS		
A	*Pyramiden müssen den Level 0 Stunts und Dismounts Regeln folgen.*	Pyramids must follow Level 0 "Stunts" and "Dismounts" rules.
B	*Die Bases müssen das Hauptgewicht der Top tragen.* *Erläuterung: Immer wenn die Top während einer Pyramiden Transition den Kontakt zu den Base(s) verliert, muss die Top einen Dismount auf die Wettkampffläche ausführen, darf nicht im Cradle landen und muss dabei den L0 Dismount Regeln folgen.*	Top person must receive primary support from a base. Clarification: Anytime a top person is released by the base(s) during a pyramid transition, the top person must dismount to the performing surface, may not cradle and must follow the L0 “Dismount” rules.

C	*Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter anderen separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.* *Erläuterung: Eine Top darf nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top gehen, unabhängig davon, ob der Stunt oder die Pyramide separat ist oder nicht.* *Beispiel: Ein Load In, welcher unter einem anderen Stunt hindurch läuft, ist nicht erlaubt.*	No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual. Clarification: A top person may not pass over or under the torso of another top person regardless if the stunt or pyramid is separate or not. Example: A load in walking under another stunt is not allowed.
Level 0 - DISMOUNTS		
	Anmerkung: Unter Dismounts fallen nur die Bewegungen, welche in einem Cradle landen oder mit Unterstützung zur Wettkampffläche geführt werden.	Note: Movements are only considered "Dismounts" if released to a cradle or released and assisted to the performing surface.
A	*Es sind nur Straight Pop Downs erlaubt.* *Erläuterung 1: Abgänge auf die Wettkampffläche müssen von entweder einer Original Base und/oder einem Spotter unterstützt werden.* *Erläuterung 2: Einfache Drops oder kleine Hop Offs, ohne zusätzlichen Skill, von Hüft-Level oder darunter auf die Wettkampffläche benötigen Unterstützung im Level 0.* *Erläuterung 3: Eine Person darf nicht vom Hüft-Level ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.*	Only straight pop downs are allowed. Clarification 1: Dismounts to the performance surface must be assisted by either an original base and/or spotter. Clarification 2: Straight drops or small hop offs, with no additional skill(s), from the waist level or below to the performance surface require assistance in the Beginner Division (Level 0). Clarification 3: An individual may not land on the performance surface from waist level without assistance.
B	*Cradle auf Hüft-Level sind nicht erlaubt.*	Waist level cradles are not allowed.
C	*Twist Abgänge (inklusive ¼ Drehung/Rotation) sind nicht erlaubt.*	Twisting dismounts (including ¼ turn/rotation) are not allowed.
D	*Abgänge dürfen nicht über oder unter einem Stunt, einer Pyramide, einer Person oder einem Hilfsmittel erfolgen und Abgänge dürfen nicht über, unter oder durch einen Stunt, eine Pyramide, eine Person oder ein Hilfsmittel geworfen werden.*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a dismount, and a dismount may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.
E	*Es sind keine Abgänge von Elementen über Hüft-Level in Pyramiden erlaubt.* *Erläuterung: Eine Person darf nicht von Hüft-Level ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.*	No dismounts are allowed from skills above waist level in pyramids. Clarification: An individual may not land on the performance surface from waist level without assistance.
F	*Es sind keine freien oder gehaltenen flipping Abgänge erlaubt.*	No free flipping or assisted flipping dismounts allowed.

G	*Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*	Dismounts may not intentionally travel.
H	*Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.*	Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.
I	*Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.*	Tension drops/rolls of any kind are not allowed.
Level 0 - TOSSES		
A	*Tosses sind nicht erlaubt.* *Erläuterung: Das beinhaltet auch "Sponge" (auch bekannt als Load In oder Squish) Tosses.* *Erläuterung: Alle Cradle auf Hüft-Level sind nicht erlaubt.*	Tosses are not allowed. Clarification 1: This includes "Sponge" (also known as Load In or Squish) tosses. Clarification 2: All waist level cradles are not allowed.

Level 1 - GENERAL TUMBLING		
A	*Alle Tumbling-Elemente müssen auf der Wettkampffläche beginnen und enden. Erläuterung: Ein Tumbler darf mit einem Prellsprung (Rebound) von den Füßen direkt in eine Transition übergehen. Ausnahme: Rebound in eine Prone Position (½ Drehung auf den Bauch) in einen Stunt ist im Level 1 erlaubt.*	All tumbling must originate from and land on the performing surface. Clarification: A tumbler may rebound from his/her feet into a transition. Exception: Rebounding to a prone position (½ twist to stomach) in a stunt is allowed in Level 1.
B	*Tumbling-Elemente über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten. Erläuterung: Eine Person darf über eine andere Person springen (rebound).*	Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump (rebound) over another individual.
C	*Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.*	Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.
D	*Flugrollen sind nicht erlaubt.*	Dive rolls are not allowed.
E	*Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung, wenn er innerhalb eines Tumblingpass ausgeführt wird, den Pass.*	Jumps are not considered a tumbling skill from a legalities point of view. Therefore, if a jump skill is included in a tumbling pass, the jump will break up the pass.
Level 1 - STANDING/ RUNNING TUMBLING		
A	*Während allen Tumbling Elementen muss der Tumbler ständigen Kontakt zum Boden haben. Ausnahme: Block Cartwheels (Radschläge, bei denen sich der Tumbler mit den Händen vom Boden abdrückt und damit kurzzeitig vom Boden gelöst ist) und Radwenden sind erlaubt.*	Skills must involve constant physical contact with the performing surface. Exception: Block cartwheels and round offs are allowed.
B	*Vorwärts- und Rückwärtsrollen, Bogengänge vorwärts und rückwärts und Handstände sind erlaubt.*	Forward and backward rolls, front and back walkovers, and handstands are allowed.
C	*Radschläge und Radwenden sind erlaubt.*	Cartwheels and round offs are allowed.
D	*Es ist kein Tumbling-Element in direkter Kombination nach einer Radwende erlaubt. Wenn ein Tumbling-Element nach einer Radwende folgt, muss eine klare und eindeutige Pause direkt nach der Radwende oder einem Radwende-Prellsprung folgen.*	No tumbling is allowed in immediate combination after a round off. If tumbling does occur after a round off a clear and distinct pause must immediately follow a round off or round off rebound.
E	*Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts (Flickflack) sind verboten.*	Front and back handsprings are not allowed.

Level 1 - STUNTS		
A	*Spotters* *1. Alle Stunts auf Prep-Level und darüber benötigen für jede Top einen Spotter. Beispiel: Suspended Splits, Flat Body Positions und Prep (Elevator) sind Beispiele für Prep-Level Stunts. Extended Arm Stunts, bei denen sich die Top in keiner aufrechten Position befindet (wie Extended V-Sits, Extended Flat Backs usw.) werden als Prep-Level Stunts betrachtet. Erläuterung 1: Die Mittelbase („Center Base“) in einem Extended V-Sit kann als Spotter gezählt werden, solange sie in der Lage ist, den Kopf- und Schulterbereich der Top zu schützen. Erläuterung 2: Wenn die Hauptbases in die Knie gehen (Squat), auf die Knie gehen oder sich die allgemeine Höhe des Stunts verringert, während sie ausgestreckte Arme haben (Ausnahme: Floor Stunts), wird dieses Element als Extended bewertet und wäre damit nicht erlaubt, ungeachtet der Position des Back Spot. Ausnahme: Shoulder Sits/ Straddles & T-Lifts und Stunts mit bis zu einer ½ twisting Transition, wobei die Top auf dem Boden beginnt und endet, während sie durchgehend nur an der Hüfte unterstützt wird, benötigen keinen Spotter.* *2. Alle Floor Stunts benötigen für jede Top einen Spotter. Erläuterung: Der Spotter darf die Hüfte der Top während des Floor Stunts anfassen.*	Spotters 1. A spotter is required for each top person at prep level and above. Example: Suspended splits, flat body positions and preps are examples of prep level stunts. Extended arm stunts that are not in the upright position (such as extended V-Sits, extended flat backs, etc.) are considered prep level stunts. Clarification 1: The center base in an extended V-Sit may be considered a spotter as long as they are in a position to protect the head and shoulders of the top person. Clarification 2: If the primary bases squat, go to their knees or drop the overall height of the stunt while extending their arms (excluding floor stunts), this skill would be considered extended and therefore illegal, regardless of the back spot's positioning. Exception: Shoulder sits/straddles & T-Lifts and stunts with up to a ½ twist transition where the top person starts and ends on the performance surface while only being supported continuously at the waist, do not require a spotter. 2. A spotter is required for each top person in a floor stunt. Clarification: The spotter may grab the top person's waist in a floor stunt.
B	*Stunt Levels* *1. Einbeinige Stunts dürfen nur auf Hüft-Level gehalten werden. Ausnahme 1: Einbeinige Stunts auf Prep-Level sind erlaubt, wenn die Top mit einer Person auf der Wettkampffläche verbunden ist, welche eine separate Person sein muss als die Base(s) oder Spotter. Die Verbindung muss eine Hand/Arm zu Hand/Arm Verbindung sein und vor der Einleitung des einbeinigen Prep-Level Stunts erfolgen. Ausnahme 2: Ein walk-up Shoulderstand ist im Level 1 erlaubt, solange beide Hände der Top mit beiden Händen der Base verbunden sind, bis beide Füße der Top auf den Schultern der Base platziert sind.* *2. Stunts über Prep-Level sind nicht erlaubt. Ein Stunt darf nicht die Höhe über Prep-Level*	Stunt Levels 1. Single leg stunts are only allowed at waist level. Exception 1: Prep level single leg stunts are allowed if the top person is connected to someone standing on the performance surface, which must be a separate person other than the base(s) or spotter. The connection must be hand/arm to hand/arm and must be made prior to initiating the single leg prep level stunt. Exception 2: A walk up shoulder stand is legal in level 1 if both hands of the top person are in contact with both hands of the base until both feet of the top person are placed on the shoulders of the base. 2. Stunts above prep level are not allowed. A stunt may not pass above prep level. Clarification:

	durchlaufen. Erläuterung: Die Top über die Köpfe der Bases zu führen ist verboten.	Taking the top person above the head of the bases would be illegal.
C	*Twisting Stunts und Transitions sind bis zu einer ¼ Drehung der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt. Erläuterung: Ein Twist in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei eine ¼ Drehung überschreitet. Die Jury wird für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge die Stellung der Hüfte der Top verwenden. Sobald der Stunt fixiert wird (z.B. ein Prep) und die Personen einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung mit einer stillstehenden Top zeigen, dürfen sie die Rotation in dem Stunt weiterführen.* *Ausnahme 1: Rebounding in eine Prone Position (½ Drehung auf den Bauch) in einen Stunt ist erlaubt im Level 1.* *Ausnahme 2: ½ Wrap around Stunts sind im Level 1 erlaubt.* *Ausnahme 3: Bis zu einem ½ Twist ist ohne einen zusätzlichen Spotter erlaubt, wenn die Top auf dem Boden beginnt und endet und nur an der Hüfte unterstützt wird.*	Twisting stunts and transitions are allowed up to a total of ¼ twisting rotation by the top person in relation to the performing surface. Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds a ¼ rotations. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop with a stationary top person, then they may continue to walk the stunt in additional rotation. Exception 1: Rebounding to a prone position (½ twist to stomach) in a stunt is allowed in Level 1. Exception 2: ½ Wrap around stunts are legal in Level 1. Exception 3: Up to a ½ twist is allowed if the top person starts and ends on performance surface and is only supported at the waist and does not require an additional spotter.
D	*Während einer Transition muss mindestens eine Base im ständigen Kontakt mit der Top bleiben. Ausnahme: Leap Frogs und Leap Frogs Variationen sind nicht erlaubt im L1.*	During transitions, at least one base must remain in contact with the other top person. Exception: Leap frogs and leap frog variations are not allowed in L1.
E	*Freie oder gehaltene flipping Stunts und Transitions sind nicht erlaubt.*	Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.
F	*Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter anderen separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.* *Erläuterung 1: Dies betrifft die Bewegung des Oberkörpers eines Athleten über oder unter dem Oberkörper eines anderen Athleten; nicht dessen Arme oder Beine.* *Erläuterung 2: Eine Top darf nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top gehen, unabhängig davon, ob der Stunt oder die Pyramide separat ist oder nicht.* *Beispiel: Ein Shoulder Sit, welcher unter einem Prep hindurch läuft, ist illegal.* *Ausnahme: Eine Person darf über eine andere springen.*	No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual. Clarification 1: This rule pertains to an athlete's torso (midsection of an athlete's body) not moving over or under the torso of another athlete; this does not pertain to an athlete's arms or legs. Clarification 2: A top person may not pass over or under the torso (midsection of an athlete's body) of another top person regardless if the stunt or pyramid is separate or not. Example: A shoulder sit walking under prep is illegal. Exception: An individual may jump over another individual.
G	*Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*	Single based split catches are not allowed.

H	*Single Based Stunts mit mehreren Tops sind nicht erlaubt.*	Single based stunts with multiple top persons are not allowed.
I	*L1 Stunts-Release Moves* *1. Es sind keine anderen Release Moves erlaubt, als die unter Dismounts und Tosses Level 1 aufgeführten.* *2. Release Moves dürfen nicht in einer Prone oder invertierten Position landen.* *3. Release Moves müssen zu den Original Bases zurückkehren. Erläuterung: Eine Person darf nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.* *4. Helicopter sind nicht erlaubt.* *5. Eine Log/Barrel Roll mit einem einfachen Twist ist nicht erlaubt.* *6. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.* *7. Release Moves über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel sind nicht erlaubt.*	L1 Stunts-Release Moves 1. Release moves are not allowed other than those allowed at Level 1 in "Dismounts" and "Tosses". 2. Release moves may not land in a prone or inverted position. 3. Release moves must return to original bases. Clarification: An individual may not land on the performing surface without assistance. 4. Helicopters are not allowed. 5. A single full twisting log/barrel roll is not allowed. 6. Release moves may not intentionally travel. 7. Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.
J	*L1 Stunts-Inversions* *Inversions sind nicht erlaubt.* *Erläuterung: Alle invertierten Personen (die Top Person) müssen in ständigem Kontakt mit der Wettkampffläche bleiben (siehe Tumbling L1 Regeln).* *Beispiel: Ein gehaltener Handstand auf der Wettkampffläche wird nicht als Stunt betrachtet, ist aber eine erlaubte Inversion.*	L1 Stunts-Inversions Inversions are not allowed. Clarification: All inverted athletes (the top person) must maintain contact with the performance surface (see tumbling L1 rules). Example: A supported handstand on the performance surface is not considered a stunt but is a legal inversion.
K	*Bases dürfen kein Gewicht der Top unterstützen, während sich diese Base in einer Rückbeuge oder invertierten Position befinden.* *Erläuterung: Einer Person, die auf dem Boden steht, wird nicht als Top angesehen.*	Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position. Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.
Level 1 - PYRAMIDS		
A	*Pyramiden müssen den Level 1 Stunts und Dismounts Regeln folgen und sind bis zur Höhe 2-high erlaubt.* *1. Bemerke: Single Base oder assisted Single Base EXTENDED Stunts sind in den Level 1 Mini und Primary Kategorien nicht erlaubt.*	Pyramids must follow Level 1 "Stunts" and "Dismounts" rules and are allowed up to 2 high. 1. Note: Single base or assisted single base EXTENDED stunts are not allowed in the Level 1 Mini and Primary Divisions.
B	*Die Bases müssen das Hauptgewicht der Top tragen. Erläuterung: Immer wenn die Top während*	Top person must receive primary support from a base. Clarification: Anytime a top person is

	einer Pyramiden Transition den Kontakt zu den Bases verliert, muss die Top in einer Cradle Position landen oder einen Dismount auf die Wettkampffläche ausführen, darf nicht mit einem Bracer über Prep-Level verbunden sein und muss dabei den L1 Dismount Regeln folgen.	released by the bases during a pyramid transition, the top person must land in a cradle or must dismount to the performing surface, may not be connected to a bracer that is above prep level, and must follow the L1 dismount rules.
C	*Zweibeinige Stunts:* *1. Zweibeinige Extended Stunts müssen von einer Top auf Prep-Level oder darunter ausschließlich mit einer Hand-Arm Verbindung unterstützt werden.* *a. Die Verbindung muss vor der Einleitung des zweibeinigen Extended Stunt erfolgen.* *b. Bracer der Top auf Prep-Level müssen mit beiden Füßen in den Händen ihrer Bases stehen. Ausnahme: Tops auf Prep-Level müssen nicht mit beiden Füße in den Händen ihrer Bases stehen, wenn die Top in einem Shoulder Sit, Flat Back, Straddle Lift oder Shoulder Stand ist.* *2. Zweibeinige Extended Stunts dürfen keinen anderen Extended Stunt unterstützen oder von einem anderen Extended Stunt unterstützt werden.*	Two leg stunts: 1. Two leg extended stunts must be braced by a top person at prep level or below with hand-arm connection only. a. The connection must be made prior to initiating the two leg extended stunt. b. Prep level top person bracers must have both feet in bases' hands. Exception: Prep level top persons do not have to have both feet in the bases' hands if the top person is in a shoulder sit, flat back, straddle lift or shoulder stand. 2. Two leg extended stunts may not brace or be braced by other extended stunts.
D	*Einbeinige Stunts* *1. Einbeinige Stunts auf Prep-Level müssen von mindestens einer Person auf Prep-Level oder darunter mit einer Hand-Arm Verbindung unterstützt werden, mit folgenden Bedingungen:* *a. Die Verbindung muss vor der Einleitung des einbeinigen Stunts erfolgen.* *b. Bracer der Top auf Prep-Level müssen mit beiden Füßen in den Händen ihrer Bases stehen. Ausnahme: Bracer auf Prep-Level müssen nicht mit beiden Füßen in den Händen ihrer Bases stehen, wenn die Top in einem Shoulder Sit, Flat Back, Straddle Lift oder Shoulder Stand ist.* *2. Einbeinige Extended Stunts sind nicht erlaubt.*	Single Leg Stunts 1. Prep level single leg stunts must be braced by at least one person at prep level or below with hand-arm connection only, with the following conditions: a. The connection must be made prior to initiating the single leg prep level stunt. b. Prep level top person bracers must have both feet in bases' hands. Exception: Prep level bracers do not have to have both feet in the bases' hands if the top person is in a shoulder sit, flat back, straddle lift or shoulder stand. 2. Extended single leg stunts are not allowed.
E	*Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter anderen separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.* *Erläuterung: Eine Top darf nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top gehen, unabhängig davon, ob der Stunt oder die Pyramide separat ist oder nicht.* *Beispiel: Ein Shoulder Sit, welcher unter einem Prep*	No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual. Clarification: A top person may not pass over or under the torso (midsection of an athlete's body) of another top person regardless if the stunt or pyramid is separate or not. Example: A shoulder sit walking under a prep is

	hindurch läuft, ist illegal.	illegal.
Level 1 - DISMOUNTS		
	Anmerkung: Unter Dismounts fallen nur die Bewegungen, welche in einem Cradle landen oder mit Unterstützung zur Wettkampffläche geführt werden.	Note: Movements are only considered "Dismounts" if released to a cradle or released and assisted to the performing surface.
A	*Cradles von Single-Based Stunts benötigen einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from single based stunts must have a separate spotter with at least one hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
B	*Cradles von Multi-Based Stunts benötigen zwei Fänger und einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.* *Erläuterung 1: Sponge, Load In und Squish Cradles werden als Tosses angesehen und sind nicht erlaubt. Siehe Tosses Level 1* *Erläuterung 2: Alle Cradles auf Hüft-Level sind nicht erlaubt.*	Cradles from multi-based stunts must have two catchers and a separate spotter with at least one hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle. Clarification 1: Sponge, Load In, Squish cradles are considered tosses and are not allowed. See Level 1 Tosses. Clarification 2: All waist level cradles are illegal.
C	*Abgänge müssen zu einer/den Original Base(s) zurückkehren.* *Ausnahme 1: Abgänge auf die Wettkampffläche müssen von entweder einer Original Base und/oder einem Spotter unterstützt werden.* *Ausnahme 2: Einfache Drops oder kleine Hop Offs, ohne zusätzlichen Skill, von Hüft-Level oder darunter sind die einzigen Abgänge auf die Wettkampffläche, welche keine Unterstützung benötigen.* *Erläuterung: Eine Person darf von über Hüft-Level nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.*	Dismounts must return to original base(s). Exception 1: Dismounts to the performing surface must be assisted by either an original base and/or spotter. Exception 2: Straight drops or small hop offs, with no additional skills, from waist level or below are the only dismounts allowed to the performing surface without assistance. Clarification: An individual may not land on the performing surface from above waist level without assistance.
D	*Es sind nur Straight Pop Downs und Straight Cradles erlaubt.*	Only straight pop downs and basic straight cradles are allowed.
E	*Twist Abgänge (inklusive ¼ Drehung/Rotation) sind nicht erlaubt.*	Twisting dismounts (including ¼ turns/rotation) are not allowed.
F	*Abgänge dürfen nicht über oder unter einem Stunt, einer Pyramide, einer Person oder einem Hilfsmittel erfolgen und Abgänge dürfen nicht über, unter oder durch einen Stunt, eine Pyramide, eine Person oder ein Hilfsmittel geworfen werden.*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a dismount, and a dismount may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.

G	*Es sind keine Abgänge von Elementen über Prep-Level in Pyramiden erlaubt.* *Erläuterung: Ein Extended Stunt in einer Pyramide muss auf Prep-Level oder darunter gebracht werden, bevor der Abgang erfolgen kann.*	No dismounts are allowed from skills above prep level in pyramids. Clarification: An extended stunt in a pyramid must be brought down to prep level or below before it can be dismounted.
H	*Es sind keine freien oder gehaltenen flipping Abgänge erlaubt.*	No free flipping or assisted flipping dismounts allowed.
I	*Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*	Dismounts may not intentionally travel.
J	*Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.*	Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.
Level 1 - TOSSES		
A	*Tosses sind nicht erlaubt.* *Erläuterung 1: Das beinhaltet auch "Sponge" (auch bekannt als Load Ins oder Squish) Tosses.* *Erläuterung 2: Alle Cradle auf Hüft-Level sind nicht erlaubt.*	No tosses allowed. Clarification 1: This includes "Sponge" (also known as Load Ins or Squish) tosses. Clarification 2: All waist level cradles are illegal.

Level 2 - GENERAL TUMBLING		
A	*Alle Tumbling-Elemente müssen auf der Wettkampffläche beginnen und enden. Erläuterung: Ein Tumbler darf mit einem Prellsprung (Rebound) von den Füßen direkt in eine Transition übergehen. Wenn der Rebound aus dem Tumbling-Element eine invertierte Rotation beinhaltet, muss der Tumbler/Top in einer nicht-invertierten Position gefangen und gestoppt werden, bevor er in die invertierte Position oder den Stunt übergeht. Beispiel: Radwende Flickflack und dann Rebound oder Kontakt mit einer Base oder einem Bracer direkt in einen Rückwärtssalto würde gegen diese Regel verstoßen. Eine klare Trennung vom Tumbling zum Stunt ist erforderlich. Ein Fangen des Rebounds mit anschließendem Dip zum Schwungholen für einen Wurf für die Rotation ist erlaubt. Dies würde auch zutreffen, wenn vor dem Flickflack keine Radwende geturnt wird.*	All tumbling must originate from and land on the performing surface. Clarification: A tumbler may rebound from his/her feet into a transition. If the rebound from the tumbling pass involves hip-over-head rotation, then the tumbler/top person must be caught and stopped in a non-inverted position before continuing into the hip-over-head transition or stunt. Example: Round off handspring and then a bump or contact from a base or bracer straight into a back flip would break this rule. A clear separation from the tumbling to the stunt is needed to make this legal. Catching the rebound and then dipping to create the throw for the rotation is legal. This would also be true if coming from just a standing back handspring without the round off.
B	*Tumbling-Elemente über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten. Erläuterung: Eine Person darf über eine andere Person springen (rebound).*	Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump over (rebound) another individual.
C	*Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.*	Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.
D	*Flugrollen sind erlaubt. Ausnahme 1: Flugrollen in einer überstreckten Position (Schwan, Arch) sind nicht erlaubt. Ausnahme 2: Flugrollen mit einer twisting Rotation sind nicht erlaubt.*	Dive rolls are allowed. Exception 1: Dive rolls performed in a swan/arched position are not allowed. Exception 2: Dive rolls that involve twisting are not allowed.
E	*Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung, wenn er innerhalb eines Tumblingpass ausgeführt wird, den Pass.*	Jumps are not considered a tumbling skill from a legalities point of view. Therefore, if a jump skill is included in a tumbling pass, the jump will break up the pass.
F	*Es ist keine twisting Rotation oder Drehung nach einem Rückwärts-Handstandüberschlag-Step out erlaubt. Die Füße müssen zusammenkommen, nachdem das Element beendet ist und bevor eine twisting Rotation oder Drehung eingeleitet wird. Beispiel: Rückwärts-Handstandüberschlag-Step out direkt in eine ½ Drehung ist nicht erlaubt.*	There is no twisting or turning allowed after a back handspring step out. The feet must come together after the skill is completed prior to twisting or turning. Example: Back handspring step out immediately moving into a ½ turn is not allowed.

Level 2 - STANDING TUMBLING		
A	*Saltos und Aerials sind nicht erlaubt.*	Flips and aerials are not allowed.
B	*Mehrere direkt aufeinanderfolgende Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts, sind nicht erlaubt.* *Erläuterung: Ein Rückwärts-Bogengang in einen Rückwärts-Handstandüberschlag (Flickflack) ist erlaubt.*	Series front and back handspring are not allowed. Clarification: A back walkover into a back handspring is allowed.
C	*Sprung-Elemente in direkter Verbindung mit einem Handstandüberschlag (Überschläge) ist/sind nicht erlaubt.* *Beispiel: ToeTouch Handstandüberschlag und Handstandüberschlag ToeTouch ist nicht erlaubt.* *Hinweis: Eine T-Jump Flickflack Kombination ist weiterhin erlaubt, da ein T-Jump kein Jump Skill ist (s. Punkt 61 "Jump Skill" im Glossar).*	Jump skills in immediate combination with handspring(s) are not allowed. Example: Toe touch handsprings and handspring toe touches are not allowed.
D	*Twisting Rotationen während einer Flugphase sind nicht erlaubt. Ausnahme: Radwenden sind erlaubt.*	No twisting while airborne. Exception: Round offs are allowed.
Level 2 - RUNNING TUMBLING		
A	*Saltos und Aerials sind nicht erlaubt.*	Flips and aerials are not allowed.
B	*Mehrere direkt aufeinanderfolgende Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts, sind erlaubt.*	Series front and back handspring are allowed.
C	*Twisting Rotationen während einer Flugphase sind nicht erlaubt. Ausnahme: Radwenden sind erlaubt.*	No twisting while airborne. Exception: Round offs are allowed.
Level 2 - STUNTS		
A	*Spotters* 1. *Alle Stunts über Prep-Level benötigen für jede Top einen Spotter.* 2. *Alle Floor Stunts benötigen für jede Top einen Spotter. Erläuterung: Der Spotter darf die Hüfte der Top während des Floor Stunts anfassen.*	Spotters 1. A spotter is required for each top person above prep level. 2. A spotter is required for each top person in a floor stunt. Clarification: The spotter may grab the top person's waist in a floor stunt.
B	Stunt Levels 1. *Einbeinige Stunts über Prep-Level sind nicht erlaubt. Ein einbeiniger Stunt darf nicht die Höhe über Prep-Level durchlaufen.* *Erläuterung 1: Die Top in einem einbeinigen Stunt über die Köpfe der Bases zu führen ist nicht erlaubt.*	Stunt Levels 1. Single leg stunts above prep level are not allowed. A single leg stunt may not pass above prep level. Clarification 1: Taking the top person in a single leg stunt above the head of the bases is not allowed.

	Erläuterung 2: Wenn die Hauptbases in die Knie gehen (Squat), auf die Knie gehen oder sich die allgemeine Höhe des Stunts verringert, während sie ausgestreckte Arme haben (Ausnahme: Floor Stunts), wird dieses Element als Extended bewertet und wäre damit nicht erlaubt, ungeachtet der Position des Back Spot. 2. *Bemerke: Single Base oder assisted Single Base EXTENDED Stunts sind in den Level 2 Mini und Primary Kategorien nicht erlaubt.*	Clarification 2: If the primary bases squat down, place their knees in the ground or drop the overall height of the stunt while extending their arms (excluding floor stunts), this skill would be considered extended and therefore not allowed, regardless of the back spot's positioning. 2. Note: Single base or assisted single base EXTENDED stunts are not allowed in the Level 2 Mini and Primary Divisions.
C	*Twisting Stunts und Transitions sind bis zu einer ½ Drehung der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt.* *Erläuterung 1: Ein Twist in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei eine ½ Drehung überschreitet. Die Jury wird für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge die Stellung der Hüfte der Top verwenden. Sobald der Stunt fixiert wird (z.B. ein Prep) und die Personen einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung mit einer stillstehenden Top zeigen, dürfen sie die Rotation in dem Stunt weiterführen.* *Ausnahme: Eine Log/Barrel Roll mit einem einfachen Twist ist erlaubt, solange diese in einer Cradle Position beginnt und endet und von einer Base unterstützt wird.* *Erläuterung 2: Eine Log/Barrel Roll darf keinen anderen Skill (Beispiel: Kick Full Twists) als den Twist enthalten.* *Erläuterung 3: Eine Log Roll darf nicht von einer anderen Top unterstützt werden.*	Twisting stunts and transitions are allowed up to a total of a ½ twisting rotation by the top person in relation to the performing surface. Clarification 1: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds a ½ rotations. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop with a stationary top person, then they may continue to walk the stunt in additional rotation. Exception: A single full twisting log/barrel roll is allowed as long as it starts and ends in a cradle position and is assisted by a base. Clarification 2: A log/barrel roll may not include any other skill (e.g. kick full twists,etc.) other than the twist. Clarification 3: A log/barrel roll may not be assisted by another top person.
D	*Während einer Transition muss mindestens eine Base im ständigen Kontakt mit der Top bleiben.*	During transitions, at least one base must remain in contact with the top person.
E	*Freie oder gehaltene flipping Stunts und Transitions sind nicht erlaubt.*	Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.
F	*Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter anderen separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.* *Erläuterung 1: Dies betrifft die Bewegung des Oberkörpers eines Athleten über oder unter dem Oberkörper eines anderen Athleten; nicht dessen Arme oder Beine.* *Erläuterung 2: Eine Top darf nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top gehen, unabhängig davon, ob der Stunt oder die Pyramide separat ist oder nicht.*	No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual. Clarification 1: This rule pertains to an athlete's torso (midsection of an athlete's body) not moving over or under the torso of another athlete; this does not pertain to an athlete's arms or legs. Clarification 2: A top person may not pass over or under the torso (midsection of an athlete's body) of another top person regardless if the stunt or pyramid is separate or not.

	Beispiel: Ein Shoulder Sit, welcher unter einem Prep hindurch läuft, ist nicht erlaubt. *Ausnahme: Eine Person darf über eine andere springen.*	Example: A shoulder sit walking under prep is not allowed. Exception: An individual may jump over another individual.
G	*Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*	Single based split catches are not allowed.
H	*Single Based Stunts mit mehreren Tops sind nicht erlaubt.*	Single based stunts with multiple top persons are not allowed.
I	*L2 Stunts-Release Moves* 1. *Es sind keine anderen Release Moves erlaubt, als die unter Dismounts und Tosses Level 2 aufgeführten.* 2. *Release Moves dürfen nicht in einer Prone oder invertierten Position landen.* 3. *Release Moves müssen zu den Original Bases zurückkehren. Erläuterung: Eine Person darf nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.* *Ausnahme: Siehe L2 Dismounts C.* 4. *Ein Release Move aus einer invertierten in eine nicht-invertierte Position ist nicht erlaubt.* 5. *Helicopter sind nicht erlaubt.* 6. *Eine Log/Barrel Roll mit einem einfachen Twist ist erlaubt, solange diese in einer Cradle Position beginnt und endet.* *Erläuterung 1: Single Based Log/Barrel Rolls benötigen zwei Fänger. Multi Based Log/Barrel Rolls benötigen 3 Fänger.* *Erläuterung 2: Eine Log/Barrel Roll darf nicht von einer anderen Top unterstützt werden.* *Erläuterung 3: Eine Log/Barrel Roll muss zu den Original Bases zurückkehren und darf keinen anderen Skill, als den Twist enthalten. Beispiel: kein Kick Full Twist.* 7. *Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.* 8. *Release Moves über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel sind nicht erlaubt.*	L2 Stunts-Release Moves 1. No release moves allowed other than those allowed at Level 2 in "Dismounts" and "Tosses". 2. Release moves may not land in a prone or inverted position. 3. Release moves must return to original bases. Clarification: An individual may not land on the performing surface without assistance. Exception: See L2 Dismount "C". 4. Releasing from inverted to non-inverted is not allowed. 5. Helicopters are not allowed. 6. A single full twisting log/barrel roll is allowed as long as it starts and ends in a cradle position. Clarification 1: Single based log/barrel rolls must have two catchers. Multi-based log/barrel rolls must have 3 catchers. Clarification 2: A log/barrel roll may not be assisted by another top person. Clarification 3: A log/barrel roll must return to the original bases and may not include any skill other than the twist. Example: no kick full twist. 7. Release moves may not intentionally travel. 8. Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.
J	*L2 Stunts-Inversions* *Transitions aus invertierten Positionen auf Boden-Level in eine nicht invertierte Position sind erlaubt. Keine anderen Inversions sind erlaubt.* *Erläuterung: Alle invertierten Personen (die Top Person) müssen in ständigem Kontakt mit der Wettkampffläche bleiben, außer sie werden direkt in eine nicht invertierte Position gehoben.*	L2 Stunts-Inversions Transitions from ground level inversions to non-inverted positions are allowed. No other inversions are allowed. Clarification: All inverted athletes (the top person) must maintain contact with the performance surface unless being lifted directly to a non-inverted position.

	Beispiel 1: Erlaubt: Transition von einem Handstand auf dem Boden in einen nicht invertierten Stunt (z. B. einen Shoulder Sit). *Beispiel 2: Nicht erlaubt: Transition aus einem Cradle zu einem Handstand oder eine Transition von einer Prone Position zu einer Vorwärtsrolle.*	Example 1: Allowed: Transition from a handstand on the ground to a non-inverted stunt (e.g. a shoulder sit). Example 2: Not Allowed: Transition from a cradle to a handstand or a transition from a prone position to a forward roll.
K	*Bases dürfen kein Gewicht der Top unterstützen, während sich diese Base in einer Rückbeuge oder invertierten Position befinden.* *Erläuterung: Einer Person, die auf dem Boden steht, wird nicht als Top angesehen.*	Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position. Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.
Level 2 - PYRAMIDS		
A	*Pyramiden müssen den Level 2 Stunts und Dismounts Regeln folgen und sind bis zur Höhe 2-high erlaubt.* *1. Bemerke: Single Base oder assisted Single Base EXTENDED Stunts sind in den Level 2 Mini und Primary Kategorien nicht erlaubt.*	Pyramids must follow Level 2 "Stunts" and "Dismounts" rules and are allowed up to 2 high. 1. Note: Single base or assisted single base EXTENDED stunts are not allowed in the Level 2 Mini and Primary Divisions.
B	*Die Bases müssen das Hauptgewicht der Top tragen. Erläuterung: Immer wenn die Top während einer Pyramiden Transition den Kontakt zu den Bases verliert, muss die Top in einer Cradle Position landen oder einen Dismount auf die Wettkampffläche ausführen, darf nicht mit einem Bracer über Prep-Level verbunden sein und muss dabei den L2 Dismount Regeln folgen.*	Top person must receive primary support from a base. Clarification: Anytime a top person is released by the bases during a pyramid transition, the top person must land in a cradle or dismount to the performing surface, may not be connected to a bracer that is above prep level, and must follow the L2 dismount rules.
C	*Extended Stunts dürfen keinen anderen Extended Stunt unterstützen oder von einem anderen Extended Stunt unterstützt werden.*	Extended stunts may not brace or be braced by any other Extended stunts.
D	*Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter anderen separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.* *Erläuterung: Eine Top darf nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top gehen, unabhängig davon, ob der Stunt oder die Pyramide separat ist oder nicht.* *Beispiel: Ein Shoulder Sit, welcher unter einem Prep hindurch läuft, ist illegal.*	No stunt, pyramid or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual. Clarification: A top person may not pass over or under the torso (midsection of an athlete's body) of another top person regardless if the stunt or pyramid is separate or not. Example: A shoulder sit walking under a prep is illegal.
E	*Einbeinige Extended Stunts:* *1. Einbeinige Extended Stunts müssen von mindestens einer Top auf Prep-Level oder darunter ausschließlich mit einer Hand-Arm Verbindung unterstützt werden. Die Hand-Arm der Top muss die ganze Zeit mit der Hand und*	Extended single-leg stunts: 1. Extended single-leg stunts must be braced by at least one top person at prep level or below with hand-arm connection only. The hand-arm of the top person must be, and must remain, connected to the hand-arm of the bracer.

	dem Arm des Bracers verbunden sein und bleiben. 2. *Die Verbindung muss vor der Einleitung des einbeinigen Extended Stunts erfolgen.* 3. *Tops auf Prep-Level müssen mit beiden Füßen in den Händen ihrer Bases stehen. Ausnahme: Tops auf Prep-Level müssen nicht mit beiden Füßen in den Händen ihrer Bases stehen, wenn sie in einem Shoulder Sit, Flat Back, Straddle Lift oder Shoulder Stand sind.*	2. The connection must be made prior to initiating the extended single leg stunt. 3. Prep level top persons must have both feet in bases' hands. Exception: Prep level top persons do not have to have both feet in the bases' hands if the top person is in a shoulder sit, flat back, straddle lift or shoulder stand.
Level 2 - DISMOUNTS		
	Anmerkung: Unter Dismounts fallen nur die Bewegungen, welche in einem Cradle landen oder mit Unterstützung zur Wettkampffläche geführt werden.	Note: Movements are only considered "Dismounts" if released to a cradle or released and assisted to the performing surface.
A	*Cradles von Single-Based Stunts benötigen einen Spotter, der mit mindestens einer Hand/Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from single based stunts must have a spotter with at least one hand/arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
B	*Cradles von Multi-Based Stunts benötigen zwei Fänger und einen Spotter, der mit mindestens einer Hand/Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from multi-based stunts must have two catchers and a spotter with at least one hand/arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
C	*Abgänge müssen zu einer/den Original Base(s) zurückkehren.* *Ausnahme 1: Abgänge auf die Wettkampffläche müssen von entweder einer Original Base und/oder einem Spotter unterstützt werden.* *Ausnahme 2: Einfache Drops oder kleine Hop Offs, ohne zusätzlichen Skill, von Hüft-Level oder darunter sind die einzigen Abgänge auf die Wettkampffläche, welche keine Unterstützung benötigen.* *Erläuterung: Eine Person darf von über Hüft-Level nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.*	Dismounts must return to original base(s). Exception 1: Dismounts to the performing surface must be assisted by either an original base and/or spotter. Exception 2: Straight drops or small hop offs, with no additional skills, from waist level or below are the only dismounts allowed to the performing surface without assistance. Clarification: An individual may not land on the performing surface from above waist level without assistance.
D	*Es sind nur Straight Pop Downs, Straight Cradles und ¼ Turn Cradles erlaubt.*	Only straight pop downs, basic straight cradles and ¼ turn cradles are allowed.
E	*Twist Abgänge mit mehr als einer ¼ Drehung/Rotation sind nicht erlaubt. Alle anderen Positionen/zusätzliche Skills sind nicht erlaubt.*	Twisting dismounts exceeding ¼ turn/rotation are not allowed. All other positions/additional skills are not allowed.

	Beispiel: Toe Touch, Pike, Tuck, etc Positionen/zusätzliche Skills sind nicht erlaubt in dem Abgang.	Example: toe touch, pike, tuck, etc. positions/additional skills are not allowed in the dismount.
F	*Abgänge dürfen nicht über oder unter einem Stunt, einer Pyramide, einer Person oder einem Hilfsmittel erfolgen und Abgänge dürfen nicht über, unter oder durch einen Stunt, eine Pyramide, eine Person oder ein Hilfsmittel geworfen werden.*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a dismount, and a dismount may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.
G	*Cradles aus einbeinigen Extended Stunts von Pyramiden sind erlaubt.*	Cradles from extended single leg stunts in pyramids are allowed.
H	*Es sind keine freien oder gehaltenen flipping Abgänge erlaubt.*	No free flipping or assisted flipping dismounts allowed.
I	*Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*	Dismounts may not intentionally travel.
J	*Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.*	Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.
K	*Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.*	Tension drops/rolls of any kind are not allowed.
Level 2 - TOSSES		
A	*Tosses dürfen mit bis zu vier Bases geworfen werden. Eine Base muss während des Tosses hinter der Top positioniert sein und kann der Top in den Toss helfen.*	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.
B	*Während des Tosses müssen alle Bases ihre Füße auf der Wettkampffläche haben und der Toss muss in einer Cradle-Position landen. Tosses müssen von mindestens drei Original Bases in einem Cradle gefangen werden, wobei eine Base am Kopf- und Schulter-bereich der Top positioniert sein muss. Bases müssen während des Tosses an ihrem Platz bleiben. Beispiel: Tosses dürfen nicht absichtlich wandern.*	Tosses must be performed with all bases having their feet on the performing surface and must land in a cradle position. 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. Bases must remain stationary during the toss. Example: No intentional traveling tosses.
C	*Die Top muss beide Füße in/auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss eingeleitet wird.*	The top person in a toss must have both feet in/on hands of bases when the toss is initiated.
D	*Flipping, twisting, invertierte oder wandernde Tosses sind nicht erlaubt.*	Flipping, twisting, inverted or traveling tosses are not allowed.
E	*Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss bewegen, und ein Toss darf nicht über, unter oder durch einen Stunt, Pyramide, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.

F	*Das einzige erlaubte Element ist ein Straight Ride (Pencil). Erläuterung: Ein übertriebener Arch gehört nicht in einen Straight Ride und ist somit nicht erlaubt.*	The only body position allowed is a straight ride. Clarification: An exaggerated arch would not be included as a straight ride and therefore considered illegal.
G	*Während des Straight Rides darf die Top verschiedene Bewegungen mit den Armen ausführen, wie beispielsweise Salutieren oder einen Kuss zuwerfen. Beine und Körper müssen sich jedoch in der Straight Ride Position befinden.*	During the straight body ride, the top person may use different arm variations such as (but not limited to) a salute or blowing a kiss but must keep the legs and body in the straight ride position.
H	*Tops separater Tosses dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen und müssen während der Flugphase den Kontakt zu Bases, Bracern und/oder anderen Top Personen lösen.*	Top persons in separate tosses may not come in contact with each other and must become free of all contact from bases, bracers and/or other top persons.
I	*Es ist nur eine Top pro Tossgruppe erlaubt.*	Only a single top person is allowed during a toss.

Level 3 - GENERAL TUMBLING		
A	*Alle Tumbling-Elemente müssen auf der Wettkampffläche beginnen und enden. Erläuterung: Ein Tumbler darf mit einem Prellsprung (Rebound) von den Füßen direkt in eine Stunt-Transition übergehen. Wenn der Rebound aus dem Tumbling- Element eine invertierte Rotation beinhaltet, muss der Tumbler/Top in einer nicht-invertierten Position gefangen und gestoppt werden, bevor er in die invertierte Position oder den Stunt übergeht. Beispiel: Radwende Flickflack und dann Rebound oder Kontakt mit einer Base oder einem Bracer direkt in einen Rückwärtssalto würde gegen diese Regel verstoßen. Eine klare Trennung vom Tumbling zum Stunt ist erforderlich. Ein Fangen des Rebounds mit anschließendem Dip zum Schwungholen für einen Wurf für die Rotation ist erlaubt. Dies würde auch zutreffen, wenn vor dem Flickflack keine Radwende geturnt wird.*	All tumbling must originate from and land on the performing surface. Clarification: A tumbler may rebound from his/her feet into a stunt transition. If the rebound from the tumbling pass involves hip-over-head rotation, then the tumbler/top person must be caught and stopped in a non-inverted position before continuing into the hip-over-head transition or stunt. Example: Round off handspring and then a bump or contact from a base or bracer straight into a back flip would break this rule. A clear separation from the tumbling to the stunt is needed to make this legal. Catching the rebound and then dipping to create the throw for the rotation is legal. This would also be true if coming from just a standing back handspring without the round off.
B	*Tumbling-Elemente über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten, es sei denn, das „Hilfsmittel" ist ein Mobilitätsgerät (z.B. Rollstuhl, Krücken, Prothesen) für einen Sportler mit geistiger oder körperlicher Einschränkung. Erläuterung: Eine Person darf über eine andere Person springen (rebound).*	Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed, unless the "prop" is mobility equipment for an Adaptive Abilities athlete. Clarification: An individual may jump (rebound) over another individual.
C	*Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten, es sei denn, das „Hilfsmittel" ist ein Mobilitätsgerät (z.B. Rollstuhl, Krücken, Prothesen) für einen Sportler mit geistiger oder körperlicher Einschränkung.*	Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed, unless the "prop" is mobility equipment for an Adaptive Abilities athlete.
D	*Flugrollen sind erlaubt. Ausnahme: Flugrollen in einer überstreckten Position (Schwan, Arch) sind nicht erlaubt. Ausnahme: Flugrollen mit einer twisting Rotation sind nicht erlaubt.*	Dive rolls are allowed. Exception: Dive rolls performed in a swan/arched position are not allowed. Exception: Dive rolls that involve twisting are not allowed.
E	*Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung, wenn er innerhalb eines Tumblingpass ausgeführt wird, den Pass. Beispiel: Wenn eine Person im L3 Radwende - Toe Touch - Flick Flack – Backtuck aufführt, wäre diese Skill-Kombination nicht erlaubt, da ein Backtuck innerhalb der L3 Standing Tumbling Regularien*	Jumps are not considered a tumbling skill from a legalities point of view. Therefore, if a jump skill is included in a tumbling pass, the jump will break up the pass. Example: If an athlete in L3 performs a round off - toe touch -back hand spring - back tuck, this combination of skills would not be allowed since a back tuck is not allowed within the L3 Standing

	nicht erlaubt ist.	Tumbling regulations.
Level 3 - STANDING TUMBLING		
A	*Saltos sind nicht erlaubt.* *Erläuterung: Sprünge in Verbindung mit einem ¾ Vorwärtssalto sind ebenfalls nicht erlaubt.*	Flips are not allowed. Clarification: Jumps connected to ¾ front flips are also not allowed.
B	*Mehrere direkt aufeinanderfolgende Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts, sind erlaubt.*	Series front and back handspring are allowed.
C	*Twisting Rotationen während einer Flugphase sind nicht erlaubt. Ausnahme: Radwenden sind erlaubt.*	No twisting while airborne. Exception: Round offs are allowed.
Level 3 - RUNNING TUMBLING		
A	*Saltos müssen den folgenden Bedingungen folgen:* *1. Rückwärts-Saltos sind lediglich in Tuck-Position und nur aus einer Radwende oder einer Radwende-Flickflack Kombination heraus erlaubt. Beispiele unerlaubter Tumbling-Elemente: X-Outs, Layouts, Layout Step Outs, Temposalto, Pikes, freie Bogengänge und Arabians.* *2. Andere Elemente mit Stützphase der Hände, die einer Radwende oder einer Radwende-Flickflack Kombination vorausgehen, sind erlaubt. Beispiel: Vorwärts-Handstandüberschläge und Vorwärts-Bogengänge in Radwende Flickflack Salto-Verbindungen sind erlaubt.* *3. Rad - Salto oder auch Rad - Flickflack - Salto Verbindungen sind nicht erlaubt.* *4. Freie Räder, Vorwärtssalto mit Anlauf und ¾ Vorwärtssalto sind im Running Tumbling erlaubt. Erläuterung: Ein Handstandüberschlag vorwärts (oder jedes andere Tumbling Element) in Verbindung mit einem Vorwärtssalto ist nicht erlaubt.*	Flips must follow the enclosed conditions: 1. Back Flips may ONLY be performed in tuck position only from a round off or round off back handspring(s). Examples of skills not allowed: X-outs, layouts, layout step outs, whips, pikes, aerial walkovers, and Arabians. 2. Other skills with hand support prior to the round off or round off back handspring are allowed. Example: Front handsprings and front walkover through to round off back handspring tuck is allowed. 3. Cartwheel tucked flips and/or cartwheel>back handspring(s)>tucks are not allowed. 4. Aerial cartwheels, running tuck fronts, and ¾ front flips are allowed. Clarification: A front handspring (or any other tumbling skill) into a front tuck is not allowed.
B	*Es ist kein Tumbling-Element nach einem Salto oder einem freien Rad erlaubt.* *Erläuterung: Wenn einem Tumbling-Element ein Salto oder freies Rad folgt, muss mindestens ein Schritt zu dem nächsten Tumbling-Element liegen, um beide Tumbling-Pässe voneinander zu trennen. Ein Schritt aus dem Salto heraus wird als Fort-führung desselben Tumbling-Passes angesehen. Die Person muss einen zusätzlichen Schritt nach einem Salto-Step Out machen. Wenn die Person*	No tumbling is allowed after a flip or an aerial cartwheel. Clarification: If any tumbling follows a flip or an aerial cartwheel at least one step into the next tumbling skill must be included to separate the two passes. Stepping out of a flip is considered a continuation of the same tumbling pass. An athlete must take an additional step out of a flip step out. However, if the athlete finishes the skill with both feet together, then one step is all that is

	das Element jedoch mit beiden Füßen geschlossen beendet, dann benötigt sie nur einen Schritt, um einen neuen Tumbling Pass zu beginnen.	required to create a new tumbling pass.
C	*Twisting Rotationen während einer Flugphase sind nicht erlaubt. Ausnahme: Radwenden sind erlaubt. Ausnahme: Freie Räder sind erlaubt.*	No twisting while airborne. Exception: Round offs are allowed. Exception: Aerial cartwheels are allowed.
Level 3 - STUNTS		
A	*Alle Stunts über Prep-Level benötigen für jede Top einen Spotter.*	A spotter is required for each top person above prep level.
B	*Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.*	Single leg extended stunts are allowed.
C	*Twisting Stunts und Transitions* *1. Twisting Stunts und Transitions sind bis zu einer Drehung der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt.* *Erläuterung: Ein Twist in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei eine ganze Drehung überschreitet. Die Jury wird für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge die Stellung der Hüfte der Top verwenden. Sobald der Stunt fixiert wird (z.B. ein Prep) und die Personen einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung mit einer stillstehenden Top zeigen, dürfen sie die Rotation in dem Stunt weiterführen.* *2. Twisting Transitions mit einer ganzen Drehung müssen auf Prep-Level oder darunter beginnen und enden. Beispiel: Full ups in eine Extended Position sind nicht erlaubt.* *3. Twisting Transitions in und aus einer Extended Position dürfen eine ½ Drehung nicht überschreiten.* *Erläuterung: Ein Twist in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei eine ½ Drehung überschreitet.*	Twisting stunts and transitions: 1. Twisting stunts and transitions are allowed up to one twisting rotation by the top person in relation to the performing surface. Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, is not allowed if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds 1 rotation. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop with a stationary top person, then they may continue to walk the stunt in additional rotation. 2. Full twisting transitions must land at and originate from prep level or below only. Example: No full ups to an extended position. 3. Twisting transitions to and from an extended position may not exceed a ½ twisting rotation. Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would not be allowed if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds ½ rotation.
D	*Während einer Transition muss mindestens eine Base im ständigen Kontakt mit der Top bleiben. Ausnahme: siehe L3 Release Moves.*	During transitions, at least one base must remain in contact with the top person. Exception: See L3 Release Moves.
E	*Freie flipping Aufgänge und Transitions sind nicht erlaubt.*	Free flipping mounts and transitions are not allowed.

F	*Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter anderen separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.* *Erläuterung 1: Dies betrifft die Bewegung des Oberkörpers eines Athleten über oder unter dem Oberkörper eines anderen Athleten; nicht dessen Arme oder Beine.* *Erläuterung 2: Eine Top darf nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top gehen, unabhängig davon, ob der Stunt oder die Pyramide separat ist oder nicht.* *Beispiel: Ein Shoulder Sit, welcher unter einem Prep hindurch läuft, ist nicht erlaubt. Ausnahme: Eine Person darf über eine andere springen.*	No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual. Clarification 1: This rule pertains to an athlete's torso (midsection of an athlete's body) not moving over or under the torso of another athlete; this does not pertain to an athlete's arms or legs. Clarification 2: A top person may not pass over or under the torso (midsection of an athlete's body) of another top person regardless if the stunt or pyramid is separate or not. Example: A shoulder sit walking under prep is not allowed. Exception: An individual may jump over another individual.
G	*Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*	Single based split catches are not allowed.
H	*Single Based Stunts mit mehreren Tops benötigen für jede Top einen separaten Spotter.*	Single based stunts with multiple top persons require a separate spotter for each top person.
I	*Tops in einbeinigen extended Stunts dürfen nicht mit anderen extended Tops verbunden sein.*	Extended single leg top persons may not connect to any other extended top person.
J	*L3 Stunts-Release Moves* 1. *Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als Extended Arm Level sein.* *Erläuterung: Wenn der Release Move über der Höhe Extended Arm Level der Bases ist, wird er als Toss oder Dismount angesehen und muss den entsprechenden Regeln für Tosses bzw. Dismounts folgen. Um die Höhe eines Release Moves festzustellen, wird am höchsten Punkt des Release Moves die Entfernung zwischen der Hüfte zu den ausgestreckten Armen der Bases herangezogen. Wenn diese Entfernung größer als die Beinlänge der Top ist, wird das Element als Toss oder Dismount angesehen und muss den entsprechenden Regeln für Tosses oder Dismounts folgen.* 2. *Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. Ein Release Move aus einer invertierten in eine nicht-invertierte Position ist nicht erlaubt.* 3. *Release Moves müssen auf Hüft-Level oder darunter beginnen und auf Prep-Level oder darunter gefangen werden.* 4. *Release Moves, die in einer nicht aufrechten Position landen, müssen bei Multi-Based Stunts von 3 Fängern und bei Single-Based Stunts von 2 Fängern gefangen werden.* 5. *Release Moves sind limitiert auf einen einzigen*	L3 Stunts-Release Moves 1. Release moves are allowed but must not pass above extended arm level. Clarification: If the release move passes above the bases extended arm level, it will be considered a toss and/or dismount, and must follow the appropriate "Toss" and/or "Dismount" rules. To determine the height of a release move, at the highest point of the release, the distance from the hips to the extended arms of the bases will be used to determine the height of the release. If that distance is greater than the length of the top person's legs, it will be considered a toss or dismount and must follow the appropriate "Toss" or "Dismount" rules. 2. Release moves may not land in an inverted position. Releasing from inverted to non-inverted is not allowed. 3. Release moves must start at waist level or below and must be caught at prep level or below. 4. Release moves that land in a non-upright position must have 3 catchers for a multi-based stunt and 2 catchers for a single based stunt. 5. Release moves are restricted to a single skill/trick and zero twists. Only skills

	Skill/Trick und keine twisting Rotation. Nur Skills, welche während des Release gezeigt werden, unterliegen der 1 Skill/Trick und 0 Rotation Einschränkung. Daher wird das Einnehmen einer direkten Bodyposition nicht als Element gewertet. *Ausnahme: Log/Barrel Rolls dürfen einen Twist enthalten und müssen in einem Cradle oder in einer geraden und horizontalen Körperposition landen. Z.B. Flat Back oder Prone Position.* *Erläuterung: Single Based Log Rolls benötigen zwei Fänger. Multi Based Log Rolls benötigen 3 Fänger.* 6. *Release Moves müssen zu den Original Bases zurückkehren. Erläuterung: Eine Person darf nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.* *Ausnahme 1: Siehe L3 Dismounts C.* *Ausnahme 2: Abgänge von Single Base Stunts mit mehreren Tops.* 7. *Helicopter sind nicht erlaubt.* 8. *Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.* 9. *Release Moves über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel sind nicht erlaubt.* 10. *Tops in separaten Release Moves dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen. Ausnahme: Abgänge von Single Base Stunts mit mehreren Tops.*	performed during the release attribute to the 1 skill/trick and 0 twist limitation. Therefore, placement to an immediate body position would not be considered a skill. Exception: Log/barrel rolls may twist up to one rotation and must land in a cradle, or flat and horizontal, body position. i.e. Flat back or prone. Clarification: Single based log rolls must have two catchers. Multi-based log rolls must have 3 catchers. 6. Release moves must return to original bases. Clarification: An individual may not land on the performing surface without assistance. Exception 1: See L3 Dismount "C". Exception 2: Dismounting single based stunts with multiple top persons. 7. Helicopters are not allowed. 8. Release moves may not intentionally travel. 9. Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props. 10. Top persons in separate release moves may not come in contact with each other. Exception: Dismounting single based stunts with multiple top persons.
K	*L3 Stunts-Inversions* 1. *Es sind keine invertierten Stunts über Schulterlevel erlaubt. Der Kontakt und die Unterstützung der Top durch die Bases muss auf Schulterlevel oder darunter erfolgen.* *Ausnahme: Multi base suspended rolls in einen Cradle, in eine Load in Position, in einen Stunt mit geradem Körper auf horizontaler Ebene (Flat) auf Prep-Level oder auf die Wettkampf-fläche sind erlaubt. Multi base suspended rolls müssen mit zwei Händen unterstützt werden. Beide Hände der Top müssen Kontakt mit einer Hand der Base(s) haben.* 2. *Inversions sind auf eine ½ twisting Rotation auf Extended Level und 1 twisting Rotation auf Prep-Level oder darunter limitiert.* *Ausnahme: Eine vorwärts multi base suspended roll darf eine ganze twisting Rotation beinhalten. (siehe #1. Ausnahme).* 3. *Eine vorwärts suspended roll mit mehr als*	L3 Stunts-Inversions 1. No inverted stunts above shoulder level. The connection and support of the top person with the base(s) must be at shoulder level or below. Exception: Multi base suspended rolls to a cradle, to a load in position, to flat body prep level stunt or to the performing surface are allowed. Multi base suspended rolls must be supported by two hands. Both hands of the top person must be connected to a hand of the base(s) 2. Inversions are limited to a ½ twisting rotation to extended level and one twisting rotation to prep level and below. Exception: Multi base suspended forward roll may twist up to one twisting rotation. (see #1. Exception above). 3. Forward Suspended Roll exceeding ½ twist must land in cradle. Exception: In a multi based suspended

	einem ½ Twist muss in einem Cradle landen. Ausnahme: Eine rückwärts multi base suspended roll darf nicht twisten. 4. *Downward Inversions sind auf Hüft-Level erlaubt und müssen von mindestens zwei Fängern unterstützt werden, die am Hüft- bis Schulterbereich positioniert sind, um den Kopf- und Schulterbereich zu schützen. Die Top muss den Kontakt zu den Original Bases beibehalten.* *Erläuterung 1: Es ist nicht erlaubt, dass der Stunt die Prep-Level Höhe durchläuft und dann unter Prep-Level invertiert wird. (Der Moment, in dem sich die Top in einer Abwärtsbewegung befindet, ist der, in dem die höchste Aufmerksamkeit verlangt wird.)* *Erläuterung 2: Die Fänger müssen Kontakt mit dem Hüft- bis Schulterbereich herstellen, um den Kopf- und Schulterbereich der Top zu schützen.* *Erläuterung 3: Zweibeinige "Pancake" Stunts sind im Level 3 nicht erlaubt.* 5. *Downward Inversions dürfen nicht miteinander in Kontakt kommen.*	backward roll, the top person may not twist. 4. Downward inversions are allowed at waist level and must be assisted by at least two catchers positioned at the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area. The top person must maintain contact with an original base. Clarification 1: The stunt may not pass through prep level and then become inverted below prep level (the momentum of the top person coming down is the primary safety concern). Clarification 2: Catchers must make contact with the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area of the top person. Clarification 3: Two leg "Pancake" stunts are not allowed in Level 3. 5. Downward inversions may not come in contact with each other.
L	*Bases dürfen kein Gewicht der Top unterstützen, während sich diese Base in einer Rückbeuge oder invertierten Position befinden.* *Erläuterung: Einer Person, die auf dem Boden steht, wird nicht als Top angesehen.*	Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position. Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.
Level 3 - PYRAMIDS		
A	*Pyramiden müssen den Level 3 Stunts und Dismounts Regeln folgen und sind bis zur Höhe 2-high erlaubt.*	Pyramids must follow Level 3 "Stunts" and "Dismounts" rules and are allowed up to 2 high.
B	*Die Bases müssen das Hauptgewicht der Top tragen. Ausnahme: siehe L3 Pyramiden Release Moves.*	Top person must receive primary support from a base. Exception: See L3 Pyramid Release Moves.
C	*Einbeinige Extended Stunts dürfen keinen anderen Extended Stunt unterstützen oder von einem anderen Extended Stunt unterstützt werden.*	Extended single leg stunts may not brace or be braced by any other extended stunts.
D	*Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter anderen separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.* *Erläuterung: Eine Top darf nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top gehen, unabhängig davon, ob der Stunt oder die Pyramide separat ist oder nicht.*	No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual. Clarification: A top person may not pass over or under the torso (midsection of an athlete's body) of another top person regardless if the stunt or pyramid is separate or not.

	Beispiel: Ein Shoulder Sit, welcher unter einem Prep hindurch läuft, ist nicht erlaubt.	Example: A shoulder sit walking under a prep is not allowed.
E	*Twisting Stunts und Transitions in Extended Skills sind bis zu einer ganzen Drehung erlaubt, wenn Kontakt mit mindestens einem Bracer auf Prep-Level oder darunter und zusätzlich mit mindestens einer Base besteht. Die Verbindung zum Bracer muss eine Hand/Arm zu Hand/Arm Verbindung sein. Die Verbindung muss vor der Einleitung des Elements erfolgen und während der Ausführung des Elements immer bestehen bleiben. Die Hand/Arm Verbindung beinhaltet nicht die Schulter.*	Twisting stunts and transitions to extended skills are allowed up to 1 twist, if connected to at least one bracer at prep level or below and at least one base. The connection to the bracer must be hand/arm to hand/arm. The connection must be made prior to the initiation of the skill and must remain in contact throughout the skill. The hand/arm connection does not include the shoulder
F	*L3 Pyramiden Release Moves* *Jegliches Element, das als Pyramiden-Release-Move im Level 3 erlaubt ist, bleibt erlaubt, wenn eine Verbindung zu einer Base und zwei Bracern besteht. Immer wenn die Top während einer Pyramiden Transition den Kontakt zu den Bases verliert und dabei nicht die folgenden Regeln (siehe unten) einhält, so muss die Top in einer Cradle Position landen oder einen Dismount auf die Wettkampffläche ausführen und muss dabei den L3 Dismount Regeln folgen.* 1. *Während einer Pyramiden Transition ist es erlaubt, dass die Top höher als "2-high" ist, wenn sie im direkten Kontakt mit mindestens zwei Personen auf Prep-Level oder darunter ist. Die Verbindung muss während der kompletten Transition zu denselben zwei Bracern bestehen bleiben.* *Erläuterung 1: Twisting Stunts und Transitions sind bis zu einer ganzen Drehung erlaubt, wenn Kontakt durch eine Arm/Arm Verbindung zu mindestens zwei Bracern auf Prep-Level oder darunter besteht. Die Verbindung muss vor der Einleitung des Elements erfolgen und muss während der Ausführung des Elements immer bestehen bleiben.* *Erläuterung 2: Level 3 Pyramiden Release Moves können Stunt Release Moves beinhalten, die in Kontakt mit einer anderen Top bleiben, vorausgesetzt der Release Move erfüllt die Kriterien aufgeführt unter den L3 Stunt Release Moves oder L3 Dismounts Regeln.* 2. *Die Top muss durchgehend in direktem Kontakt mit mindestens zwei unterschiedlichen Tops auf Prep-Level oder darunter sein. Eine der beiden Verbindungen muss eine Hand/Arm zu*	L3 Pyramids-Release Moves Any skill that is allowed as a L3 Pyramid Release Move is also allowed if it remains connected to a base and two bracers. Anytime a top person is released by the bases during a pyramid transition and does not adhere to the following rules (below), the top person must land in a cradle or dismount to the performing surface and must follow the L3 dismount rules. 1. During a pyramid transition, a top person may pass above 2 persons high while in direct physical contact with at least two persons at prep level or below. Contact must be maintained with the same bracers throughout the entire transition. Clarification 1: Twisting stunts and transitions are allowed up to 1 twist, if connected to at least two bracers at prep level or below with arm/arm connections. The connection must be made prior to the initiation of the skill and must remain in contact throughout the skill. Clarification 2: Level 3 Pyramid Release Moves may incorporate stunt release moves that maintain contact with one other top person provided that the Release move meets the criteria established under L3 Stunt Release Moves or L3 Dismounts rules. 2. The top person must remain in direct contact with at least two different top persons at prep level or below. One of these contacts must be in a hand/arm to hand/arm connection; the other may be either in a hand/arm to hand/arm connection or in a hand/arm to foot/lower-leg (below knee) connection. Clarification 1: Pyramid Release Moves must be braced on two separate sides (i.e. right

	Hand/Arm Verbindung sein; die andere kann entweder eine Hand/Arm zu Hand/Arm Verbindung oder eine Hand/Arm zu Fuß/unteres Bein (unterhalb des Knies) Verbindung sein. Erläuterung 1: Pyramiden Release Moves müssen an zwei verschiedenen Seiten (das heißt: rechte Seite-linke Seite, linke Seite-hinten, etc.) von zwei verschiedenen Bracern unterstützt werden. Die Top muss an zwei von vier Seiten ihres Körpers unterstützt werden (vorne, hinten, rechts, links). Erläuterung 2: Zwei (2) Bracer an der selben Körperseite der Top sind nicht erlaubt. Erläuterung 3: Der Kontakt zwischen einer Top und der/den Base/Bases, welche in Kontakt mit der Wettkampffläche sind, muss hergestellt werden BEVOR der Kontakt zum Bracer verloren wird. 3. *Das Hauptgewicht darf nicht von dem Second Level (Middlelayer) getragen werden. Erläuterung: Transitions müssen in ständiger Bewegung bleiben.* 4. *Diese Release Transitions dürfen keinen Wechsel der Bases beinhalten.* 5. *Diese Release Transitions müssen von mindestens zwei Fängern gefangen werden (mindestens ein Fänger und ein Spotter) unter folgenden Bedingungen:* a. *Beide Fänger müssen an ihrem Platz sein.* b. *Beide Fänger müssen während der gesamten Transition durchgehend bis zum Schluss Sichtkontakt zur Top halten.* 6. *Release Moves dürfen nicht von einer Top über Prep-Level unterstützt werden oder mit ihr verbunden sein.*	side-left side, left side -back side, etc.) by two separate bracers. A top person must be braced on 2 of the 4 sides (front, back, right, left) of her/his body. Clarification 2: Two (2) bracers on the same side is not permitted). Clarification 3: Contact between a top person and base(s) that are in contact with the performance surface must be made BEFORE contact with the bracer(s) is lost. 3. Primary weight may not be borne at second level. Clarification: The transition must be continuous. 4. These release transitions may not involve changing bases. 5. These release transitions must be caught by at least 2 catchers (minimum of one catcher and one spotter) under the following conditions: a. Both catchers must be stationary. b. Both catchers must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition. 6. Release moves may not be braced/ connected to top persons above prep level.
G	*L3 Pyramiden Inversions* 1. *Müssen den L3 Stunt Inversions Regeln folgen.* 2. *Die Top kann eine invertierte Position während einer Pyramiden Transition durchlaufen, wenn die Top durchgehend mit einer oder mehreren Base/Bases in Kontakt ist, welche sich mit ihrem Hauptgewicht auf der Wettkampffläche befinden und zusätzlich zu einem Bracer auf Prep-Level oder darunter. Die Top muss in ständigem Kontakt zu beiden Personen (Base und Bracer) bleiben. Die Base, die durchgehend in Kontakt mit der Top ist, darf während des Elements die Arme ausstrecken, wenn das Element in einer Position auf Prep-Level oder darunter beginnt und endet.*	L3 Pyramids-Inversions 1. Must follow L3 Stunt Inversions rules. 2. A top person may pass through an inverted position, during a pyramid transition, if the top person remains in contact with a base(s) that is in direct weight bearing contact with the performing surface and a bracer at prep level or below. The top person must remain in contact with both the bracer and the base throughout the transition. The base that remains in contact with the top person may extend their arms during the transition, if the skill starts and ends in a position at prep level or below. Example: A flat back split which rolls to a load

	Beispiel: Ein Flat Back Spagat, welcher in eine Load-In Position rollt, ist erlaubt, selbst wenn die Base während des invertieren Elements die Arme ausstreckt. Beispiel: Ein Flat Back Spagat, welcher in eine Extended Position rollt, ist nicht erlaubt, da das Element zuvor unterhalb einer Extended Position landen muss.	in position would be allowed even if the base extends their arms during the inversion skill. Example: A flat back split which rolls to an extended position would be not allowed because it did not first land in a position below extended level.
H	*L3 Pyramiden Release Moves mit gehaltenen Inversions* *Pyramiden Transitions dürfen keine invertierten Positionen beinhalten, während die Top keinen Kontakt zu den Bases hat.*	L3 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions Pyramid transitions may not involve inversions while released from the bases.
Level 3 - DISMOUNTS		
	Anmerkung: Unter Dismounts fallen nur die Bewegungen, welche in einem Cradle landen oder mit Unterstützung zur Wettkampffläche geführt werden.	Note: Movements are only considered “Dismounts” if released to a cradle or released and assisted to the performing surface.
A	*Cradles von Single-Based Stunts benötigen einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from single based stunts must have a separate spotter with at least one hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
B	*Cradles von Multi-Based Stunts benötigen zwei Fänger und einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from multi-based stunts must have two catchers and a separate spotter with at least one hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
C	*Abgänge müssen zu einer/den Original Base(s) zurückkehren.* *Ausnahme 1: Abgänge auf die Wettkampffläche müssen von entweder einer Original Base und/oder einem Spotter unterstützt werden.* *Ausnahme 2: Einfache Drops oder kleine Hop Offs, ohne zusätzlichen Skill, von Hüft-Level oder darunter sind die einzigen Abgänge auf die Wettkampffläche, welche keine Unterstützung benötigen.* *Erläuterung: Eine Person darf von über Hüft-Level nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.*	Dismounts must return to original base(s). Exception 1: Dismounts to the performing surface must be assisted by either an original base and/or spotter. Exception 2: Straight drops or small hop offs, with no additional skills, from waist level or below are the only dismounts allowed to the performing surface without assistance. Clarification: An individual may not land on the performing surface from above waist level without assistance.
D	*Es sind nur Straight Pop Downs, Straight Cradles und ¼ Turn Cradles von einbeinigen Stunts erlaubt.*	Only straight pop downs, basic straight cradles, ¼ turn cradles are allowed from any single leg stunt.
E	*Es sind bis zu 1-¼ Twists von allen zweibeinigen*	Up to 1-¼ twists are allowed from all two leg

	Stunts erlaubt. *Erläuterung: Twisting aus einer Platform Position ist nicht erlaubt. Eine Platform Position wird nicht als zweibeiniger Stunt betrachtet. Es gibt für die Platform Bodyposition besondere Ausnahmen innerhalb Level 4 Stunts besonders bezüglich twisting Aufgängen und Transitions.*	stunts. Clarification: Twisting from a platform position is not allowed. A platform is not considered a two leg stunt. There are specific exceptions given for the platform body position within the Level 4 Stunts regarding Twisting Mounts and Transitions specifically.
F	*Abgänge dürfen nicht über oder unter einem Stunt, einer Pyramide, einer Person oder einem Hilfsmittel erfolgen und Abgänge dürfen nicht über, unter oder durch einen Stunt, eine Pyramide, eine Person oder ein Hilfsmittel geworfen werden.*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a dismount, and a dismount may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.
G	*Es ist bis zu ein Trick während des Abgangs aus einem zweibeinigen Stunt erlaubt.*	Up to 1 trick allowed during a dismount from any two leg stunt.
H	*Jeder Abgang von Prep-Level und darüber, der einen Trick enthält (z.B. Twist, Toe Touch), muss in einem Cradle gefangen werden.*	Any dismount from prep level and above involving a skill/trick (i.e. twist, toe touch) must be caught in a cradle.
I	*Es sind keine freien flipping Abgänge erlaubt.*	No free flipping dismounts allowed.
J	*Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*	Dismounts may not intentionally travel.
K	*Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.*	Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.
L	*Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.*	Tension drops/rolls of any kind are not allowed.
M	*Cradle von einem Single Based Stunt mit mehreren Tops, 2 Fänger müssen jede Top fangen. Fänger und Bases müssen an ihrem Platz sein, bevor der Abgang eingeleitet wird.*	When cradling-single based stunts with multiple top persons, 2 catchers must catch each top person. Catchers and bases must be stationary prior to the initiation of the dismount.
N	*Abgänge aus einer invertierten Position sind nicht erlaubt.*	Dismounts from an inverted position are not allowed.
Level 3 - TOSSES		
A	*Tosses dürfen mit bis zu vier Bases geworfen werden. Eine Base muss während des Tosses hinter der Top positioniert sein und kann der Top in den Toss helfen.*	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.
B	*Während des Tosses müssen alle Bases ihre Füße auf der Wettkampffläche haben und der Toss muss in einer Cradle-Position landen. Tosses müssen von mindestens drei Original Bases in einem Cradle gefangen werden, wobei eine Base am Kopf- und*	Tosses must be performed with all bases having their feet on the performing surface and must land in a cradle position. Top person must be caught in a cradle position by at least 3 original bases one of which is positioned at the head and

	Schulter-bereich der Top positioniert sein muss. Bases müssen während des Tosses an ihrem Platz bleiben. Beispiel: Tosses dürfen nicht absichtlich wandern.	shoulder area of the top person. Bases must remain stationary during the toss. Example: No intentional traveling tosses.
C	*Die Top muss beide Füße in/auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss eingeleitet wird.*	The top person in a toss must have both feet in/on hands of bases when the toss is initiated.
D	*Flipping, invertierte oder wandernde Tosses (traveling tosses) sind nicht erlaubt.*	Flipping, inverted or traveling tosses are not allowed.
E	*Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss bewegen, und ein Toss darf nicht über, unter oder durch einen Stunt, Pyramide, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.
F	*Es ist bis zu 1 Trick während eines Tosses erlaubt. Twisting Tosses dürfen 1 Rotation nicht überschreiten.* *Bsp1: Erlaubt: Toe-Touch, Ball out, Pretty Girl.* *Bsp2: Nicht erlaubt: Switch Kick, Pretty Girl Kick, Double Toe-Touch.* *Erläuterung: Der "Arch" gilt nicht als ein Trick.* *Ausnahme: Der Ball X Toss ist in diesem Level als AUSNAHME erlaubt.*	Up to 1 trick allowed during a toss. Twisting tosses may not exceed 1 twisting rotation. Example 1: Legal: toe-touch, ball out, pretty girl. Example 2: Illegal: Switch kick, pretty girl-kick, double toe-touch). Clarification: The 'arch' does not count as a trick. Exception: A Ball X toss is allowed at this level as an "EXCEPTION.
G	*Während eines twisting Tosses ist kein weiterer Skill als der Twist erlaubt.* *Beispiel: Kick Fulls, ½ Twist Toe Touches sind nicht erlaubt.*	During a twisting toss, no skill other than the twist is allowed. Example: No kick fulls. No ½ twist toe touches.
H	*Tops separater Tosses dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen und müssen während der Flugphase den Kontakt zu Bases, Bracern und/oder anderen Top Personen lösen.*	Top persons in separate tosses may not come in contact with each other and must become free of all contact from bases, bracers and/or other top persons.
I	*Es ist nur eine Top pro Tossgruppe erlaubt.*	Only a single top person is allowed during a toss.

Level 4 - GENERAL TUMBLING		
A	*Alle Tumbling-Elemente müssen auf der Wettkampffläche beginnen und enden.* *Erläuterung: Ein Tumbler darf mit einem Prellsprung (Rebound) von den Füßen direkt in eine Stunt-Transition übergehen. Wenn der Rebound aus dem Tumbling- Element eine invertierte Rotation beinhaltet, muss der Tumbler/Top in einer nicht-invertierten Position gefangen und gestoppt werden, bevor er in die invertierte Position oder den Stunt übergeht.* *Beispiel: Radwende Flickflack und dann Rebound oder Kontakt mit einer Base oder einem Bracer direkt in einen Rückwärtssalto würde gegen diese Regel verstoßen. Eine klare Trennung vom Tumbling zum Stunt ist erforderlich. Ein Fangen des Rebounds mit anschließendem Dip zum Schwungholen für einen Wurf für die Rotation ist erlaubt. Dies würde auch zutreffen, wenn vor dem Flickflack keine Radwende geturnt wird.*	All tumbling must originate from and land on the performing surface. Clarification: A tumbler may rebound from his/her feet into a stunt transition. If the rebound from the tumbling pass involves hip-over-head rotation, then the tumbler/top person must be caught and stopped in a non-inverted position before continuing into the hip-over-head transition or stunt. Example: Round off handspring and then a bump or contact from a base or bracer straight into a back flip would break this rule. A clear separation from the tumbling to the stunt is needed to make this legal. Catching the rebound and then dipping to create the throw for the rotation is legal. This would also be true if coming from just a standing back handspring without the round off.
B	*Tumbling über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel ist nicht erlaubt, es sei denn, das „Hilfsmittel" ist ein Mobilitätsgerät (z.B. Rollstuhl, Krücken, Prothesen) für einen Sportler mit geistiger oder körperlicher Einschränkung.* *Erläuterung: Eine Person darf über eine andere Person springen (rebound).*	Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed, unless the "prop" is mobility equipment for an Adaptive Abilities athlete. Clarification: An individual may jump (rebound) over another individual.
C	*Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten, es sei denn, das „Hilfsmittel" ist ein Mobilitätsgerät (z.B. Rollstuhl, Krücken, Prothesen) für einen Sportler mit geistiger oder körperlicher Einschränkung.* *Ausnahme: Wie für Cheerleader bei Sportveranstaltungen üblich; Für Kategorien, welche einen Salto aus dem Stand erlauben, darf ein Athlet, der bereits einen Rückwärtssalto aus dem Stand beherrscht, diesen während des Cheers auch mit Poms in den Händen ausführen.*	Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed, unless the "prop" is mobility equipment for an Adaptive Abilities athlete. Exception : As is common with Cheerleaders at sporting events, an athlete, already proficient in a standing single back tuck flip skill, may perform a standing single back tuck flip with poms only in the athlete's hands during the Cheer portion of the routine.
D	*Flugrollen sind erlaubt.* *Ausnahme: Flugrollen in einer überstreckten Position (Schwan, Arch) sind nicht erlaubt.* *Ausnahme: Flugrollen mit einer twisting Rotation sind nicht erlaubt.*	Dive rolls are allowed. Exception: Dive rolls performed in a swan/arched position are not allowed. Exception: Dive rolls that involve twisting are not allowed.
E	*Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung,*	Jumps are not considered a tumbling skill from a legalities point of view. Therefore, if a jump skill is

	wenn er innerhalb eines Tumblingpass ausgeführt wird, den Pass. *Beispiel: Radwende - Toe Touch - Flick Flack - Whip - Layout, dies wird als illegal betrachtet, da eine direkt aufeinanderfolgende Salto-Salto Kombination im LE 4 Standing Tumbling nicht erlaubt ist.*	included in a tumbling pass, the jump will break up the pass. Example: If an athlete in L4 performs round off-toe touch-back handspring-whip-layout, this would not be allowed since consecutive flip-flip combinations are not allowed within the L4 Standing Tumbling regulations.
Level 4 - STANDING TUMBLING		
A	*Saltos aus dem Stand und Kombinationen von Flick Flack Salto sind erlaubt.*	Standing flips and flips from a back handspring entry are allowed.
B	*Tumbling-Elemente sind bis zu einer flipping und keiner twisting Rotation erlaubt.* *Ausnahme: Freie Räder und Onodis sind erlaubt.*	Skills are allowed up to 1 flipping and 0 twisting rotations. Exception: Aerial cartwheels and Onodis are allowed.
C	*Direkt aufeinanderfolgende Salto - Salto Kombinationen sind nicht erlaubt.* *Beispiel: Rückwärtssalto - Rückwärtssalto, Rückwärtssalto – Vorwärtssalto sind nicht erlaubt.*	Consecutive flip-flip combinations are not allowed. Example: Back tuck-back tuck, back tuck-punch front are not allowed.
D	*Sprünge in direkter Kombination mit einem Salto sind nicht erlaubt.* *Beispiel: Toe Touch - Salto, Salto - Toe Touch, Pike - Vorwärtssalto ist nicht erlaubt.* *Erläuterung 1: Sprünge in Kombination mit einem ¾ Vorwärtssalto sind nicht erlaubt.* *Erläuterung 2: Toe Touch- Flick Flack - Salto Kombinationen sind erlaubt, da der Salto und Sprung nicht direkt miteinander verbunden sind.*	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 are not allowed. Clarification 1: Jumps connected to ¾ front flips are not allowed. Clarification 2: Toe touch back handspring back tucks are allowed because the flip skill is not connected immediately after the jump skill.
Level 4 - RUNNING TUMBLING		
A	*Tumbling-Elemente sind bis zu einer flipping und keiner twisting Rotation erlaubt. Ausnahme: Freie Räder und Onodis sind erlaubt.*	Skills are allowed up to 1 flipping and 0 twisting rotations. Exception: Aerial cartwheels and Onodis are allowed.
Level 4 - STUNTS		
A	*Alle Stunts über Prep-Level benötigen für jede Top einen Spotter.*	A spotter is required for each top person above prep level.
B	*Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.*	Single leg extended stunts are allowed.
C	*Twisting Stunts und Transitions zu Prep-Level sind bis zu 1-½ Drehungen der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt.* *Erläuterung: Ein Twist in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben*	Twisting stunts and transitions to prep level are allowed up to 1-½ twisting rotations by the top person in relation to the performing surface. Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set,

	Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei 1-½ Drehungen überschreitet. Die Jury wird für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge die Stellung der Hüfte der Top verwenden. Sobald der Stunt fixiert wird (z.B. ein Prep) und die Personen einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung mit einer stillstehenden Top zeigen, dürfen sie die Rotation in dem Stunt weiterführen.	is not allowed if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds 1-½ rotations. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop with a stationary top person, then they may continue to walk the stunt in additional rotation.
D	*Twisting Stunts und Transitions in eine Extended Position sind unter folgenden Bedingungen erlaubt:* *1. Extended Skills sind bis zu einer ½ Drehung erlaubt. Beispiel: ½ up in einen einbeinigen Extended Stunt ist erlaubt. Erläuterung: Jede weitere Drehung der Bases während der Rotation der Top wäre nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top eine ½ Drehung überschreitet. Die Jury wird für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge die Stellung der Hüfte der Top verwenden. Sobald der Stunt fixiert wird (z.B. ein Prep) und die Personen einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung mit einer stillstehenden Top zeigen, dürfen sie die Rotation in dem Stunt weiterführen.* *2. Extended Skills, welche einen ½ Twist, aber nicht 1 Twist überschreiten, müssen in einem zweibeinigen Stunt, Platform Position oder einer Liberty landen (Andere Body Positions sind nicht erlaubt).* *Beispiel: Ein Full Up direkt in einen Extended Heel Stretch ist nicht erlaubt, aber ein Full Up in Extension ist erlaubt.* *Erläuterung 1: Eine Extended Platform Position muss sichtbar gehalten sein, bevor sie in einen anderen einbeinigen Stunt als eine Liberty übergeht.* *Erläuterung 2: Jede weitere Drehung der Bases während der Rotation der Top ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top eine ganze Drehung überschreitet. Die Jury wird für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge die Stellung der Hüfte der Top verwenden. Sobald der Stunt fixiert wird (z.B. ein Prep) und die Personen einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung mit einer stillstehenden Top zeigen, dürfen sie die Rotation in dem Stunt weiterführen.*	Twisting stunts and transitions to an extended position are allowed under the following conditions: 1. Extended skills up to a ½ twist are allowed. Example: A ½ up to extended single leg stunt is legal. Clarification: Any additional turn performed by the bases in the same skill set would not be allowed if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds ½ rotation. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop with a stationary top person, they may continue to walk the stunt in additional rotation. 2. Extended skills exceeding a ½ twist but not exceeding 1 twist must land in a two leg stunt, platform position or a liberty (body position variations are not allowed). Example: A full up to an immediate extended heel stretch is not allowed, but a full up to an extension is allowed. Clarification 1: An extended platform position must be visibly held prior to executing a single leg stunt other than a liberty. Clarification 2: Any additional turn performed by the bases in the same skill set would not be allowed if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds 1 rotation. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop with a stationary top person, they may continue to walk the stunt in additional rotation.
E	*Während einer Transition muss mindestens eine*	During transitions, at least one base must remain

	Base im ständigen Kontakt mit der Top bleiben. Ausnahme: siehe L4 Release Moves.	in contact with the top person. Exception: See L4 Release Moves.
F	*Freie flipping Stunts und Transitions sind nicht erlaubt.*	Free flipping stunts and transitions are not allowed.
G	*Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter anderen separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.* *Erläuterung 1: Dies betrifft die Bewegung des Oberkörpers eines Athleten über oder unter dem Oberkörper eines anderen Athleten; nicht dessen Arme oder Beine.* *Beispiel: Ein Shoulder Sit, welcher unter einem Prep hindurch läuft, ist illegal.* *Ausnahme 1: Eine Person darf über eine andere springen.* *Ausnahme 2: Eine Person darf sich unter einem Stunt bewegen oder ein Stunt darf sich über eine Person bewegen.*	No stunt, pyramid, or individual may move over or under another separate stunt, pyramid or individual. Clarification: This rule pertains to an athlete's torso (midsections of an athlete's body) not moving over or under the torso of another athlete; this does not pertain to an athlete's arms or legs. Example: A shoulder sit walking under prep is illegal. Exception 1: An individual may jump over another individual. Exception 2: An individual may move under a stunt or a stunt may move over an individual.
H	*Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*	Single based split catches are not allowed.
I	*Single Based Stunts mit mehreren Tops benötigen für jede Top einen separaten Spotter.*	Single based stunts with multiple top persons require a separate spotter for each top person.
J	*Tops in einbeinigen extended Stunts dürfen nicht mit anderen einbeinigen extended Tops verbunden sein.*	Extended single leg top persons may not connect to any other extended single leg top person.
K	*L4 Stunts-Release Moves* 1. *Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als Extended Arm Level sein.* *Erläuterung: Wenn der Release Move über der Höhe Extended Arm Level der Bases ist, wird er als Toss oder Dismount angesehen und muss den entsprechenden Regeln für Tosses bzw. Dismounts folgen. Um die Höhe eines Release Moves festzustellen, wird am höchsten Punkt des Release Moves die Entfernung zwischen der Hüfte zu den ausgestreckten Armen der Bases herangezogen. Wenn diese Entfernung größer als die Beinlänge der Top ist, wird das Element als Toss oder Dismount angesehen und muss den entsprechenden Regeln für Tosses oder Dismounts folgen.* 2. *Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. Wenn ein Release Move von einer invertierten in eine nicht invertierte Position ausgeführt wird, wird der tiefste Punkt des Dips verwendet, um festzustellen, ob die*	L4 Stunts-Release Moves 1. Release moves are allowed but must not exceed extended arm level. Clarification: If the release move passes above extended arm level, it will be considered a toss and/or dismount, and must follow the appropriate "Toss" and/or "Dismount" rules. To determine the height of a release move, at the highest point of the release, the distance from the hips to the extended arms of the bases will be used to determine the height of the release. If that distance is greater than the length of the top person's legs, it will be considered a toss or dismount and must follow the appropriate "Toss" or "Dismount" rules. 2. Release moves may not land in an inverted position. When performing a release move from an inverted position to a non-inverted position, the bottom of the dip will be used to determine if the initial position was inverted.

	ursprüngliche Position invertiert war. Release Moves aus einer invertierten in eine nicht-invertierte Position dürfen nicht twisten. Release Moves von einer invertierten in eine nicht-invertierte Position, die auf Prep-Level oder höher landen, benötigen einen Spotter. 3. *Release Skills, die in einer nicht aufrechten Position landen, müssen bei Multi-Based Stunts von 3 Fängern und bei Single-Based Stunts von 2 Fängern gefangen werden.* 4. *Release Moves müssen zu den Original Bases zurückkehren. Erläuterung: Eine Person darf nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.* *Ausnahme: Siehe L4 Dismounts C.* *Ausnahme: Abgänge von Single Base Stunts mit mehreren Tops.* 5. *Release Moves, die auf Extended Arm Level landen, müssen von Hüft-Level oder darunter beginnen und dürfen nicht twisten oder flippen.* 6. *Aus dem Extended Level beginnende Release Moves dürfen nicht twisten.* 7. *Helicopter sind bis zu einer 180 Grad Rotation und 0 twisting Drehungen erlaubt und benötigen mindestens 3 Fänger, wobei einer davon am Kopf- und Schulterbereich der Top positioniert sein muss.* 8. *Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.* 9. *Release Moves über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel sind nicht erlaubt.* 10. *Tops in separaten Release Moves dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen. Ausnahme: Abgänge von Single Base Stunts mit mehreren Tops.*	Release moves from inverted to non-inverted positions may not twist. Release Moves from inverted to non-inverted positions landing at prep level or higher must have a spot. 3. Release skills that land in a non-upright position must have 3 catchers for a multi-based stunt and 2 catchers for a single based stunt. 4. Release moves must return to original bases. Clarification: An individual may not land on the performing surface without assistance. Exception: See L4 Dismount “C”. Exception: Dismounting single based stunts with multiple top persons. 5. Release moves that land in extended position must originate from waist level or below and may not involve twisting or flipping. 6. Release moves initiating from an extended level may not twist. 7. Helicopters are allowed up to a 180 degree rotation and 0 twisting and must be caught by at least 3 catchers, one of which is positioned at head and shoulder area of the top. 8. Release moves may not intentionally travel. 9. Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props. 10. Top persons in separate release moves may not come in contact with each other. Exception: Dismounting single based stunts with multiple top persons.
L	*L4 Stunts-Inversions* 1. *Invertierte Extended Stunts sind erlaubt. Siehe auch Stunts und Pyramiden.* 2. *Downward Inversions sind auf Prep-Level erlaubt und müssen von mindestens 3 Fänger unterstützt werden, von denen mindestens 2 zum Schutz des Kopf- und Schulterbereichs positioniert sind. Ausnahme: Eine kontrollierte Senkbewegung von einem invertierten Extended Stunt (Beispiel: Handstand) zu Schulter-Level ist erlaubt.* *Erläuterung 1: Es ist nicht erlaubt, dass der Stunt eine Höhe über Prep-Level durchläuft und dann auf Prep-Level oder darunter invertiert*	L4 Stunts-Inversions 1. Extended inverted stunts allowed. Also, see “Stunts” and “Pyramids”. 2. Downward inversions are allowed at prep level and must be assisted by at least 3 catchers, at least 2 of which are positioned to protect the head and shoulder area. Exception: A controlled lowering of an extended inverted stunt (example: handstand) to shoulder level is allowed. Clarification 1: The stunt may not pass above prep level and then become inverted at prep level or below. (The momentum of the top person coming down is the primary safety

	wird. (Der Moment, in dem sich die Top in einer Abwärtsbewegung befindet, ist der, in dem die höchste Aufmerksamkeit verlangt wird.) *Erläuterung 2: Die Fänger müssen Kontakt mit dem Hüft- bis Schulterbereich herstellen, um den Kopf- und Schulterbereich zu schützen.* *Erläuterung 3: Downward Inversions, die unter Prep-Level eingeleitet werden, benötigen keine drei (3) Bases.* *Ausnahme: Zweibeinige "Pancake" Stunts müssen auf Schulter-Level oder darunter starten und dürfen während der Ausführung des Elements eine Extended Position durchlaufen.* *Erläuterung 4: Zweibeinige Pancakes dürfen nicht in einer invertierten Position stoppen oder landen.* 3. *Downward Inversions müssen Kontakt mit einer Original Bases halten. Ausnahme: Seitlich rotierende Downward Inversions. Beispiel: Bei Rad ähnlichen Transitions darf die Base den Kontakt mit der Top verlieren, wenn dies notwendig ist.* 4. *Downward Inversions dürfen nicht miteinander in Kontakt kommen.*	concern.) Clarification 2: Catchers must make contact with the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area of the top person. Clarification 3: Downward inversions originating from below prep level do not require three (3) bases. Exception: Two leg "Pancake" stunts must start at shoulder level or below and are allowed to immediately pass through the extended position during the skill. Clarification 4: Two Leg Pancakes cannot stop or land in an inverted position. 3. Downward inversions must maintain contact with an original base. Exception: Side rotating downward inversions. Example: In cartwheel-style transitions, the original base may lose contact with the top person when it becomes necessary to do so. 4. Downward inversions may not come in contact with each other.
M	*Bases dürfen kein Gewicht der Top unterstützen, während sich diese Base in einer Rückbeuge oder invertierten Position befinden.* *Erläuterung: Einer Person, die auf dem Boden steht, wird nicht als Top angesehen.*	Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position. Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.
Level 4 - PYRAMIDS		
A	*Pyramiden müssen den Level 4 Stunts und Dismounts Regeln folgen und sind bis zur Höhe 2-high erlaubt.* *Ausnahme: Twisting Aufgänge und Transitions in Extended Skills sind bis zu 1-½ Drehungen erlaubt, wenn Kontakt mit einem Bracer auf Prep-Level oder darunter besteht. Die Verbindung muss vor der Einleitung des Elements erfolgen und während der Ausführung der Transition immer bestehen bleiben.*	Pyramids must follow Level 4 "Stunts" and "Dismounts" rules and are allowed up to 2 high. Exception: Twisting mounts and transitions to extended skills are allowed up to 1-½ twist, if connected to a bracer at prep level or below. The connection must be made prior to the initiation of the skill and must remain in contact throughout the transition.
B	*Die Bases müssen das Hauptgewicht der Top tragen. Ausnahme: L4 Pyramiden Release Moves.*	Top person must receive primary support from a base. Exception: See L4 Pyramid Release Moves.
C	*Einbeinige Extended Stunts dürfen keinen anderen einbeinigen Extended Stunt unterstützen oder von einem anderen einbeinigen Extended Stunt unterstützt werden.*	Extended single leg stunts may not brace or be braced by any other single leg extended stunts.

D	*Stunts oder Pyramiden dürfen sich nicht über oder unter anderen separate Stunts oder Pyramiden bewegen.* *Erläuterung: Eine Top darf nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top invertiert sein, unabhängig davon, ob der Stunt oder die Pyramide separat ist oder nicht.* *Beispiel: Ein Shoulder Sit, welcher unter einem Prep hindurch läuft, ist nicht erlaubt.* *Ausnahme 1: Eine Person darf über eine andere Person springen.* *Ausnahme 2: Eine Person darf sich unter einem Stunt bewegen oder ein Stunt darf sich über eine Person bewegen.*	No stunt or pyramid may move over or under another separate stunt or pyramid. Clarification: A top person may not invert over or under the torso of another top person regardless if the stunt or pyramid is separate or not. Example: A shoulder sit walking under a prep is not allowed. Exception 1: An individual may jump over another individual. Exception 2: An individual may move under a stunt, or a stunt may move over an individual.
E	*Jegliches Element, das als Pyramiden-Release-Move im Level 4 erlaubt ist, bleibt erlaubt, wenn eine Verbindung zu einer Base und einem Bracer besteht (oder 2 Bracer, wenn gefordert).* *Beispiel: Ein Extended Pancake muss von 2 Personen unterstützt werden.*	Any skill legal as a L4 Pyramid Release Move is also allowed if it remains connected to a base and a bracer (or 2 bracers when required). Exception: An extended pancake would be required to remain connected to 2 bracers.
F	*L4 Pyramiden Release Moves* 1. *Während einer Pyramiden Transition ist es erlaubt, dass die Top höher als "2-high" ist, wenn sie im direkten Kontakt mit mind. 1 Person auf Prep-Level oder darunter ist. Die Verbindung muss während der kompletten Transition zu demselben Bracer bestehen bleiben.* *Erläuterung 1: Der Kontakt mit einer Base auf der Wettkampffläche muss hergestellt werden BEVOR der Kontakt zum Bracer verloren geht.* *Ausnahme: Während eine Tick Tock von Prep-Level, oder höher in eine Extended Position (z.B. low to high und high to high) in Stunts L4 nicht erlaubt ist, so ist das gleiche Element während einer Pyramiden Transition erlaubt, wenn er von mindestens 1 Person auf Prep-Level oder darunter unterstützt wird. Die Verbindung zu dem Bracer muss vorhanden sein, solange die Top, welche den Tick Tock ausführt, keinen Kontakt zu ihren Bases hat.* *Erläuterung 2: Level 4 Pyramiden Release Moves können Stunt Release Moves beinhalten, die in Kontakt mit 1 anderen Top bleiben, vorausgesetzt der Release Move erfüllt die Kriterien aufgeführt unter Level 4 Stunt Release Moves oder Level 4 Dismounts.* *Erläuterung 3: Twisting Stunts und Transitions sind bis zu 1-½ Drehungen erlaubt, wenn Kontakt mit mindestens 1 Bracer auf Prep-Level*	L4 Pyramids-Release Moves 1. During a pyramid transition, a top person may pass above 2 persons high while in direct physical contact with at least 1 person at prep level or below. Contact must be maintained with the same bracer(s) throughout the entire transition. Clarification 1: Contact must be made with a base on the performing surface BEFORE contact with the bracer(s) is lost. Exception: While a tick-tock from prep level or higher to an extended position (e.g. low to high and high to high) is not allowed for stunts for L4, the same skill is allowed in L4 Pyramid Release Moves if the skill is braced by at least 1 person at prep level or below. The top person performing the tick-tock must be braced the entire time during the release from the bases. Clarification 2: Level 4 Pyramid Release Moves may incorporate stunt release moves that maintain contact with 1 other top person provided the release move meets the L4 Stunt Release Moves or Dismounts criteria. Clarification 3: Twisting stunts and transitions are allowed up to 1-½ twists, if connected to at least 1 bracer at prep level or below. 2. In a pyramid transition, a top person may travel over another top person while connected to that top person at prep level or below.

	oder darunter besteht. 2. *Während einer Pyramiden Transition ist es erlaubt, dass sich die Top über eine andere Top bewegt, solange sie auf Prep-Level oder darunter mit dieser Top verbunden ist.* 3. *Das Hauptgewicht darf nicht von dem Second Level (Middlelayer) getragen werden. Erläuterung: Transitions müssen in ständiger Bewegung bleiben.* 4. *Nicht-invertierte Transitional Pyramiden dürfen unter folgenden Bedingungen einen Wechsel der Bases enthalten:* a. *Die Top muss Kontakt mit einer Person auf Prep-Level oder darunter halten. Erläuterung: Der Kontakt mit einer Base auf der Wettkampffläche muss hergestellt werden, BEVOR der Kontakt zum Bracer verloren geht.* b. *Die Top muss von mindestens 2 Fängern gefangen werden (Minimum 1 Fänger und 1 Spotter). Beide Fänger müssen an ihrem Platz sein und dürfen in kein anderes Element oder Choreographie involviert sein, während die Transition eingeleitet wird. (Der Dip zum Wurf der Top gehört bereits zur Einleitung des Elements).* 5. *Nicht-invertierte Pyramiden Release Moves müssen von mindestens 2 Fängern gefangen werden (Minimum 1 Fänger und 1 Spotter):* a. *Beide Fänger müssen an ihrem Platz sein.* b. *Beide Fänger müssen während der Transition die ganze Zeit Blickkontakt zur Top halten.* 6. *Release Moves dürfen nicht von einer Top über Prep-Level unterstützt werden oder mit ihr verbunden sein.*	3. Primary weight may not be borne at the second level. Clarification: The transition must be continuous. 4. Non-inverted transitional pyramids may involve changing bases under following conditions: a. The top person must maintain physical contact with a person at prep level or below. Clarification: Contact must be made with a base on the performing surface BEFORE contact with the bracer(s) is lost. b. The top person must be caught by at least 2 catchers (minimum of 1 catcher and 1 spotter). Both catchers must be stationary and may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated (The dip to throw the top person is considered the initiation of the skill). 5. Non-inverted pyramid release moves must be caught by at least 2 catchers (minimum of 1 catcher and 1 spotter of one catcher and one spotter). a. Both catchers must be stationary. b. Both catchers must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition. 6. Release moves may not be braced/connected to top persons above prep level.
G	*L4 Pyramiden Inversions* *Müssen den L4 Stunt Inversions Regeln folgen.*	L4 Pyramids-Inversions Must follow L4 Stunt Inversions rules.
H	*L4 Pyramiden Release Moves mit gehaltenen Inversions* 1. *Pyramiden dürfen invertierte Positionen beinhalten (beinhaltet gehaltene Flips), bei denen die Top keinen Kontakt zu den Bases hat, wenn die Top von mindestens zwei Personen auf Prep-Level oder darunter unterstützt wird. Die Verbindung muss während der kompletten Transition zu denselben Bracern bestehen bleiben.*	L4 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions 1. Pyramid transitions may involve braced inversions (including braced flips) while released from the bases if contact is maintained with at least 2 persons at prep level or below. Contact must be maintained with the same bracer(s) throughout entire transition. Clarification 1: Contact must be made with a

Erläuterung 1: Der Kontakt mit einer Base auf der Wettkampffläche muss hergestellt werden, BEVOR der Kontakt zu den Bracern verloren geht. *Erläuterung 2: Gehaltene Flips müssen von zwei verschiedenen Seiten (z. B. rechte Seite-linke Seite) unterstützt werden von 2 verschiedenen Bracern. (Beispiel: Zwei Personen als Unterstützung an einem Arm sind nicht mehr erlaubt) Die Top muss an 2 von 4 Seiten ihres Körpers unterstützt werden (vorne, hinten, rechts, links).* 2. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) sind erlaubt bis zu 1-¼ flipping und 0 twisting Rotationen.* 3. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) dürfen keinen Wechsel der Bases beinhalten.* 4. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) müssen in ständiger Bewegung bleiben.* 5. *Alle gehaltenen Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) benötigen mindestens 3 Fänger.* *Ausnahme: Gehaltene Inversionen, die in einer stehenden Position auf Prep-Level oder darüber landen, benötigen mind. 1 Fänger und 2 Spotter.* a. *Alle benötigten Fänger/Spotter müssen an ihrem Platz sein.* b. *Alle benötigten Fänger/Spotter müssen während der Transition die ganze Zeit Blickkontakt zur Top halten.* c. *Alle benötigten Fänger/Spotter dürfen in kein anderes Element oder in die Choreographie involviert sein, während die Transition eingeleitet wird. (Der Dip zum Wurf der Top gehört bereits zur Einleitung des Elements).* 6. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) dürfen nicht nach unten wandern, während sie in einer invertierten Position sind.* 7. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) dürfen nicht mit anderen Stunt/Pyramiden Release Moves in Berührung kommen.* 8. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) dürfen nicht von einer Top über Prep-Level unterstützt werden oder mit ihr verbunden sein.*	base on the performing surface BEFORE contact with the bracers is lost. Clarification 2: Braced flips must be braced on two separate sides (i.e. right side-left side, left side -back side, etc.…) by 2 separate bracers. (Example: two bracers on the same arm will no longer be permitted) A top person must be braced on 2 of the 4 sides (front, back, right, left) of their body. 2. Braced inversions (including braced flips) are allowed up to 1-¼ flipping rotations and 0 twisting rotations. 3. Braced inversions (including braced flips) may not involve changing bases. 4. Braced inversions (including braced flips) must be in continuous movement. 5. All braced inversions (including braced flips) must be caught by at least 3 catchers. Exception: Braced flips that land in an upright position at prep level or above must have a minimum of 1 catcher and 2 spotters. a. All required catchers/spotters must be stationary. b. All-required catchers/spotters must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition. c. The required catchers/spotters may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated. (The dip to throw the top person is considered the initiation of the skill). 6. Braced inversions (including braced flips) may not travel downward while inverted. 7. Braced inversions (including braced flips) may not come in contact with other stunt/pyramid release moves. 8. Braced inversions (including braced flips) may not be braced/connected to top persons above prep level.
Level 4 - DISMOUNTS	

	Anmerkung: Unter Dismounts fallen nur die Bewegungen, welche in einem Cradle landen oder mit Unterstützung zur Wettkampffläche geführt werden.	Note: Movements are only considered "Dismounts" if released to a cradle or released and assisted to the performing surface.
A	*Cradles von Single-Based Stunts benötigen einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from single based stunts must have a separate spotter with at least one hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
B	*Cradles von Multi-Based Stunts benötigen zwei Fänger und einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from multi-based stunts must have two catchers and a separate spotter with at least one hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
C	*Abgänge müssen zu einer/den Original Base(s) zurückkehren.* *Ausnahme: Abgänge auf die Wettkampffläche müssen von entweder einer Original Base und/oder einem Spotter unterstützt werden.* *Ausnahme: Einfache Drops oder kleine Hop Offs, ohne zusätzlichen Skill, von Hüft-Level oder darunter sind die einzigen Abgänge auf die Wettkampffläche, welche keine Unterstützung benötigen.* *Erläuterung: Eine Person darf von über Hüft-Level nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.*	Dismounts must return to original base(s). Exception: Dismounts to the performing surface must be assisted by either an original base and/or spotter. Exception: Straight drops or small hop offs, with no additional skills, from waist level or below are the only dismounts allowed to the performing surface without assistance. Clarification: An individual may not land on the performing surface from above waist level without assistance.
D	*Es sind bis zu 2-¼ twisting Rotationen von allen zweibeinigen (2 leg) Stunts erlaubt.* *Erläuterung: Twisting aus einer Plattform Position darf 1-¼ Rotationen nicht überschreiten. Eine Plattform Position wird nicht als zweibeiniger (2 leg) Stunt betrachtet. Für diese Bodyposition gibt es im Level 4 besondere Ausnahmen bezogen auf twisting Aufgängen und Transitions.*	Up to a 2-¼ twisting rotations are allowed from all two leg (2 leg) stunts. Clarification: Twisting from a platform position may not exceed 1-¼ rotation. A Platform is not considered a two leg (2 leg) stunt. There are specific exceptions given for the platform body position within the Level 4 Stunts regarding Twisting Mounts and Transitions specifically.
E	*Es sind bis zu 1-¼ Twists von allen einbeinigen (1 leg) Stunts erlaubt.* *Erläuterung: Eine Platform Position wird nicht als zweibeiniger (2 leg) Stunt betrachtet. Es gibt für diese Bodyposition besondere Ausnahmen nur unter Level 4 Stunts twisting Aufgängen und Transitions.*	Up to 1-¼ twists are allowed from all single leg (1 leg) stunts. Clarification: A Platform is not considered a two leg (2 leg) stunt. There are specific exceptions given for the platform body position within Level 4 Stunts regarding Twisting Mounts and Transitions specifically.
F	*Abgänge dürfen nicht über oder unter einem Stunt, einer Pyramide, einer Person oder einem Hilfsmittel erfolgen und Abgänge dürfen nicht über, unter oder*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a dismount, and a dismount may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids,

	durch einen Stunt, eine Pyramide, eine Person oder ein Hilfsmittel geworfen werden.	individuals, or props.
G	*Während eines Cradles mit mehr als 1 ¼ Twists ist kein anderes Element als der Twist erlaubt.*	During a cradle that exceeds 1-¼ twists, no skill other than the twist is allowed.
H	*Es sind keine freien flipping Abgänge erlaubt.*	No free flipping dismounts allowed.
I	*Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*	Dismounts may not intentionally travel.
J	*Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.*	Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.
K	*Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.*	Tension drops/rolls of any kind are not allowed.
L	*Cradle von einem Single Based Stunt mit mehreren Tops, 2 Fänger müssen jede Top fangen. Fänger und Bases müssen an ihrem Platz sein, bevor der Abgang eingeleitet wird.*	When cradling-single based stunts with multiple top persons, 2 catchers must catch each top person. Catchers and bases must be stationary prior to the initiation of the dismount.
M	*Abgänge aus einer invertierten Position dürfen nicht twisten.*	Dismounts from an inverted position may not twist.
Level 4 - TOSSES		
A	*Tosses dürfen mit bis zu vier Bases geworfen werden. Eine Base muss während des Tosses hinter der Top positioniert sein und kann der Top in den Toss helfen.*	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.
B	*Während des Tosses müssen alle Bases ihre Füße auf der Wettkampffläche haben und der Toss muss in einer Cradle-Position landen. Tosses müssen von mindestens drei Original Bases in einem Cradle gefangen werden, wobei eine Base am Kopf- und Schulter-bereich der Top positioniert sein muss. Bases müssen während des Tosses an ihrem Platz bleiben. Beispiel: Tosses dürfen nicht absichtlich wandern.* *Ausnahme: Eine ½ Drehung der Bases ist erlaubt, wie in einem Kick Full Basket.*	Tosses must be performed with all bases having their feet on the performing surface and must land in a cradle position. 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. Bases must remain stationary during the toss. Example: No intentional traveling tosses. Exception: A ½ turn is allowed by bases as in a kick full basket.
C	*Die Top muss beide Füße in/auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss eingeleitet wird.*	The top person in a toss must have both feet in/on hands of bases when the toss is initiated.
D	*Flipping, invertierte oder wandernde Tosses sind nicht erlaubt.*	Flipping, inverted or traveling tosses are not allowed.
E	*Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss bewegen, und ein Toss darf nicht über, unter oder*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids,

	durch einen Stunt, Pyramide, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.	individuals, or props.
F	*Es sind bis zu 2 Tricks während eines Tosses erlaubt. Beispiel: Kick Full/Twist, Full up Toe Touch.*	Up to 2 tricks are allowed during a toss. Example: Kick-full, full up toe touch.
G	*Während eines Tosses mit mehr als 1-½ twisting Rotationen ist kein weiteres Element als der Twist erlaubt. Beispiel: Kick Double Tosses sind nicht erlaubt.*	During a toss that exceeds 1-½ twisting rotations, no skill other than the twist is allowed. Example: No kick double tosses.
H	*Tosses dürfen 2 ¼ twisting Rotationen nicht überschreiten.*	Tosses may not exceed 2-¼ twisting rotations.
I	*Tops separater Tosses dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen und müssen während der Flugphase den Kontakt zu Bases, Bracern und/oder anderen Top Personen lösen.*	Top persons in separate tosses may not come in contact with each other and must become free of all contact from bases, bracers and/or other top persons.
J	*Es ist nur eine Top pro Tossgruppe erlaubt.*	Only a single top person is allowed during a toss.

Level 5 - GENERAL TUMBLING		
A	*Alle Tumbling-Elemente müssen auf der Wettkampffläche beginnen und enden.* *Erläuterung: Ein Tumbler darf mit einem Prellsprung (Rebound) von den Füßen direkt in eine Stunt-Transition übergehen. Wenn der Rebound aus dem Tumbling- Element eine invertierte Rotation beinhaltet, muss der Tumbler/Top in einer nicht-invertierten Position gefangen und gestoppt werden, bevor er in die invertierte Position oder den Stunt übergeht.* *Beispiel: Radwende Flickflack und dann Rebound oder Kontakt mit einer Base oder einem Bracer direkt in einen Rückwärtssalto würde gegen diese Regel verstoßen. Eine klare Trennung vom Tumbling zum Stunt ist erforderlich. Ein Fangen des Rebounds mit anschließendem Dip zum Schwungholen für einen Wurf für die Rotation ist erlaubt. Dies würde auch zutreffen, wenn vor dem Flickflack keine Radwende geturnt wird.*	All tumbling must originate from and land on the performing surface. Clarification: A tumbler may rebound from his/her feet into a stunt transition. If the rebound from the tumbling pass involves hip-over-head rotation, then the tumbler/top person must be caught and stopped in a non-inverted position before continuing into the hip-over-head transition or stunt. Example: Round off handspring and then a bump or contact from a base or bracer straight into a back flip would break this rule. A clear separation from the tumbling to the stunt is needed to make this legal. Catching the rebound and then dipping to create the throw for the rotation is legal. This would also be true if coming from just a standing back handspring without the round off.
B	*Tumbling über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder einem Hilfsmittel ist nicht erlaubt.* *Erläuterung: Eine Person darf über eine andere Person springen (rebound).*	Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump (rebound) over another individual.
C	*Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.* *Ausnahme: Wie für Cheerleader bei Sportveranstaltungen üblich; Für Kategorien, welche einen Salto aus dem Stand erlauben, darf ein Athlet, der bereits einen Rückwärtssalto aus dem Stand beherrscht, diesen während des Cheers auch mit Poms in den Händen ausführen.*	Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed. Exception : As is common with Cheerleaders at sporting events, an athlete, already proficient in a standing single back tuck flip skill, may perform a standing single back tuck flip with poms only in the athlete's hands during the Cheer portion of the routine.
D	*Flugrollen sind erlaubt.* *Ausnahme: Flugrollen mit einer twisting Rotation sind nicht erlaubt.*	Dive rolls are allowed. Exception: Dive rolls that involve twisting are not allowed.
E	*Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung, wenn er innerhalb eines Tumblingpass ausgeführt wird, den Pass.*	Jumps are not considered a tumbling skill from a legalities point of view. Therefore, if a jump skill is included in a tumbling pass, the jump will break up the pass.
Level 5 - STANDING / RUNNING TUMBLING		
A	*Tumbling-Elemente sind bis zu einer flipping und einer twisting Rotation erlaubt.*	Skills are allowed up to 1 flipping and 1 twisting rotations.

Level 5 - STUNTS		
A	*Alle Stunts über Prep-Level benötigen für jede Top einen Spotter.*	A spotter is required for each top person above prep level.
B	*Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.*	Single leg extended stunts are allowed.
C	*Twisting Stunts und Transitions sind bis zu 2-¼ Drehungen der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt.* *Erläuterung: Ein Twist in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei 2-¼ Drehungen überschreitet. Die Jury wird für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge die Stellung der Hüfte der Top verwenden. Sobald der Stunt fixiert wird (z.B. ein Prep) und die Personen einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung mit einer stillstehenden Top zeigen, dürfen sie die Rotation in dem Stunt weiterführen.*	Twisting stunts and twisting transitions are allowed up to 2-¼ twisting rotations by the top person in relation to the performing surface. Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds 2-¼ rotations. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop with a stationary top person, then they may continue to walk the stunt in additional rotation.
D	*Freie flipping Aufgänge und Transitions sind nicht erlaubt.*	Free flipping stunts and transitions are not allowed.
E	*Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*	Single based split catches are not allowed.
F	*Single Based Stunts mit mehreren Tops benötigen für jede Top einen separaten Spotter.*	Single based stunts with multiple top persons require a separate spotter for each top person.
G	*L5 Stunts-Release Moves* 1. *Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 46 cm über Extended Arm Level sein.* *Beispiel: Tick-Tocks sind erlaubt.* *Erläuterung: Wenn der Release Move höher als 46 cm über Extended Arm Level der Bases ist, wird er als Toss angesehen und muss den entsprechenden Regeln für Tosses folgen. Um die Höhe eines Release Moves festzustellen, wird am höchsten Punkt des Release Moves die Entfernung zwischen der Hüfte zu den ausgestreckten Armen der Bases herange-zogen. Wenn diese Entfernung größer als die Beinlänge der Top plus zusätzlichen 46 cm ist, wird das Element als Toss oder Dismount angesehen und muss den entsprechenden Regeln für Tosses oder Dismounts folgen.* 2. *Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. Wenn ein Release Move von einer invertierten in eine nicht-invertierte Position ausgeführt wird, wird der tiefste Punkt*	L5 Stunts-Release Moves 1. Release moves are allowed but must not exceed more than 18 inches (46 centimeters) above extended arm level. Example: Tick-tocks are allowed. Clarification: If the release move exceeds more than 18 inches (46 centimeters) above the bases' extended arm level, it will be considered a toss, and must follow the appropriate "Toss" rules. To determine the height of a release move, at the highest point of the release, the distance from the hips to the extended arms of the bases will be used to determine the height of the release. If that distance is greater than the length of the top person's legs plus an additional 18 inches (46 centimeters), it will be considered a toss or dismount and must follow the appropriate "Toss" or "Dismount" rules. 2. Release moves may not land in an inverted position. When performing a release move from an inverted position to a non-inverted

	des Dips verwendet, um festzustellen, ob die ursprüngliche Position invertiert war. Release Moves aus einer invertierten in eine nicht-invertierte Position dürfen nicht twisten. Ausnahme: Ein Front Handspring Up in einen Extended Stunt darf bis zu einem ½ Twist beinhalten. Release Moves von einer invertierten in eine nicht-invertierte Position, die auf Prep-Level oder höher landen, benötigen einen Spotter. 3. *Release Moves müssen zu den Original Bases zurückkehren.* *Erläuterung: Eine Person darf nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen. Ausnahme: Siehe L5 Dismounts C. Ausnahme: Abgänge von Single Base Stunts mit mehreren Tops.* 4. *Helicopter sind bis zu einer 180 Grad Rotation erlaubt und benötigen mindestens 3 Fänger, wobei einer (1) davon am Kopf- und Schulter-bereich der Top positioniert sein muss.* 5. *Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.* 6. *Release Moves über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel sind nicht erlaubt.* 7. *Tops in separaten Release Moves dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen. Ausnahme: Abgänge von Single Base Stunts mit mehreren Tops.* 8. *Release Skills, die in einer nicht aufrechten Position landen, müssen bei Multi-Based Stunts von 3 Fängern und bei Single-Based Stunts von 2 Fängern gefangen werden.*	position, the bottom of the dip will be used to determine if the initial position was inverted. Release moves from inverted to non-inverted positions may not twist. Exception: Front handspring to extended stunt may include up to ½ twist. Release moves from inverted to non-inverted positions landing at prep level or higher must have a spot. 3. Release moves must return to original bases. Clarification: An individual may not land on the performing surface without assistance. Exception: See L5 Dismount “C”. Exception: Dismounting single based stunts with multiple top persons. 4. Helicopters are allowed up to a 180 degree rotation and must be caught by at least 3 catchers, one (1) of which is positioned at head and shoulder area of the top person. 5. Release moves may not intentionally travel. 6. Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props. 7. Top persons in separate release moves may not come in contact with each other. Exception: Dismounting single based stunts with multiple top persons. 8. Release Skills that land in a non-upright Position must have 3 catchers for a multi-based stunt and 2 catchers for a single-based stunt.
H	*L5 Stunts-Inversions* 1. *Invertierte Extended Stunts sind erlaubt. Siehe auch Stunts und Pyramiden.* 2. *Downward Inversions sind von Prep-Level und darüber erlaubt und müssen von mindestens 3 Fänger unterstützt werden, von denen mindestens 2 zum Schutz des Kopf- und Schulterbereichs positioniert sind. Der Kontakt muss auf Schulter-Level (oder darüber) der Bases eingeleitet werden. Erläuterung 1: Die Fänger müssen Kontakt mit dem Hüft- bis Schulterbereich herstellen, um den Kopf- und Schulterbereich zu schützen. Erläuterung 2: Downward Inversions, die auf Prep-Level oder darunter eingeleitet werden,*	L5 Stunts-Inversions 1. Extended inverted stunts allowed. Also, see “Stunts” and “Pyramids”. 2. Downward inversions are allowed from prep level and above and must be assisted by at least 3 catchers, at least 2 of which are positioned to protect the head and shoulder area. Contact must be initiated at the shoulder level (or above) of the bases. Clarification 1: Catchers must make contact with the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area. Clarification 2: Downward inversions originating from prep level or below do not require 3 catchers. If the stunt begins at prep

	benötigen keine 3 Fänger. Wenn der Stunt auf Prep-Level oder darunter beginnt und über Prep-Level hinausgeht, benötigt er 3 Fänger. (Der Moment, in dem sich die Top in einer Abwärtsbewegung befindet, ist der, in dem die höchste Aufmerksamkeit verlangt wird.) Ausnahme: Eine kontrollierte Senkbewegung von einem invertierten Extended Stunt (Beispiel: Handstand) zu Schulter-Level ist erlaubt, wenn sie von einem Extended invertierten Stunt eingeleitet wird (enthält nicht das Durchlaufen der Extended Position). 3. *Downward Inversions müssen Kontakt mit einer Original Bases halten. Ausnahme: Die Original Base darf den Kontakt mit der Top verlieren, wenn dies notwendig ist. Beispiel: Cartwheel-style Transition Dismount.* 4. *Downward Inversions von der Höhe über Prep-Level:* a. *dürfen nicht in einer invertierten Position stoppen. Beispiel: ein Radabgang wäre erlaubt, weil die Top auf ihren Füßen landet. Ausnahme: Eine kontrollierte Senkbewegung von einem invertierten Extended Stunt (z. B. Needle oder Handstand) zu Schulter-Level ist erlaubt), wenn sie von einem Extended invertierten Stunt eingeleitet wird (enthält nicht das Durchlaufen der Extended Position).* b. *dürfen nicht in einer invertierten Position auf dem Boden landen oder diesen berühren. Erläuterung: Landungen in Bauchlage oder Rückenlage aus einem Extended Stunt müssen sichtbar in einer nicht invertierten Position stoppen und gehalten werden, bevor jegliche Inversion zum Boden ausgeführt wird.* 5. *Downward Inversions dürfen nicht miteinander in Kontakt kommen.*	level or below and passes above prep level it requires 3 catchers. (The momentum of the top person coming down is the primary safety concern.) Exception: A controlled lowering of an extended inverted stunt (example: handstand) to shoulder level is allowed, if initiated from an extended inverted stunt (does not include passing through extended). 3. Downward inversions must maintain contact with an original base. Exception: The original base may lose contact with the top person when it becomes necessary to do so. Example: cartwheel-style transition dismounts. 4. Downward inversions from above prep level: a. May not stop in an inverted position. Example: a cartwheel roll off would be legal because the top person is landing on their feet. Exception: A controlled lowering of an extended inverted stunt (example: needle or handstand) to shoulder level is allowed, if initiated from an extended inverted stunt (does not include passing through extended). b. May not land on or touch the ground while inverted. Clarification: Prone or supine landings from an extended stunt must visibly stop in a noninverted position and be held before any inversion to the ground. 5. Downward inversions may not come in contact with each other.
I	*Bases dürfen kein Gewicht der Top unterstützen, während sich diese Base in einer Rückbeuge oder invertierten Position befinden.* *Erläuterung: Einer Person, die auf dem Boden steht, wird nicht als Top angesehen.*	Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position. Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.
Level 5 - PYRAMIDS		

A	*Pyramiden müssen den Level 5 Stunts und Dismounts Regeln folgen und sind bis zur Höhe 2-high erlaubt.*	Pyramids must follow Level 5 “Stunts” and “Dismounts” rules and are allowed up to 2 high.
B	*Bases müssen das Hauptgewicht der Top tragen. Ausnahme: siehe L5 Pyramiden Release Moves.*	Top persons must receive primary support from a base. Exception: See L5 Pyramid Release Moves.
C	*L5 Pyramiden Release Moves* *1. Während einer Pyramiden Transition ist es erlaubt, dass die Top höher als “2-high” ist, wenn sie im direkten Kontakt mit mindestens 1 Person auf Prep-Level oder darunter ist. Die Verbindung muss während der kompletten Transition zu demselben Bracer bestehen bleiben.* *Erläuterung: Der Kontakt mit einer Base auf der Wettkampffläche muss hergestellt werden BEVOR der Kontakt zum Bracer verloren geht.* *2. Das Hauptgewicht darf nicht von dem Second Level (Middlelayer) getragen werden.* *Erläuterung: Transitions müssen in ständiger Bewegung bleiben.* *3. Nicht-invertierte Pyramiden Release Moves müssen von mindestens 2 Fängern gefangen werden (Minimum 1 Fänger und 1 Spotter):* *a. Beide Fänger müssen an ihrem Platz sein.* *b. Beide Fänger müssen während der Transition die ganze Zeit Blickkontakt zur Top halten.* *4. Nicht-invertierte Transitional Pyramiden dürfen einen Wechsel der Bases enthalten. Bei einem Base-Wechsel:* *a. Muss die Top Kontakt mit einer Person auf Prep-Level oder darunter halten. Erläuterung: Der Kontakt mit einer Base auf der Wettkampffläche muss hergestellt werden BEVOR der Kontakt zum Bracer verloren geht.* *b. Muss die Top von mindestens 2 Fängern gefangen werden (Minimum 1 Fänger und 1 Spotter). Beide Fänger müssen an ihrem Platz sein und dürfen in kein anderes Element oder Choreographie involviert sein, während die Transition eingeleitet wird. (Der Dip zum Wurf der Top gehört bereits zur Einleitung des Elements).* *5. Release Moves dürfen nicht von einer Top über Prep-Level unterstützt werden oder mit ihr verbunden sein.*	L5 Pyramids-Release Moves 1. During a pyramid transition, a top person may pass above 2 persons high while in direct physical contact with at least 1 person at prep level or below. Contact must be maintained with the same bracer(s) throughout the entire transition. Clarification: Contact must be made with a base on the performing surface BEFORE contact with the bracer(s) is lost. 2. Primary weight may not be borne at the second level. Clarification: The transition must be continuous. 3. Non-inverted pyramid release moves must be caught by at least 2 catchers (minimum of 1 catcher and 1 spotter): a. Both catchers must be stationary. b. Both catchers must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition. 4. Non-inverted transitional pyramids may involve changing bases. When changing bases: a. The top person must maintain physical contact with a person at prep level or below. Clarification: Contact must be made with a base on the performing surface BEFORE contact with the bracer(s) is lost. b. The top person must be caught by at least 2 catchers (minimum of 1 catcher and 1 spotter). Both catchers must be stationary and may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated (The dip to throw the top person is considered the initiation of the skill). 5. Release moves may not be braced/connected to top persons above prep level.
D	*L5 Pyramiden Inversions*	L5 Pyramids-Inversions

	Müssen den L5 Stunt Inversions Regeln folgen.	Must follow L5 Stunt Inversions rules.
E	*L5 Pyramiden Release Moves mit gehaltenen Inversions* 1. *Pyramiden dürfen invertierte Positionen beinhalten (beinhaltet gehaltene Flips), bei dem die Top keinen Kontakt zu den Bases hat, wenn die Top von mindestens einer Person auf Prep-Level oder darunter unterstützt wird. Die Verbindung muss während der kompletten Transition zu demselben Bracer bestehen bleiben. Erläuterung 1: Der Kontakt mit einer Base auf der Wettkampffläche muss hergestellt werden BEVOR der Kontakt zu den Bracern verloren geht.* 2. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) sind erlaubt bis zu 1-¼ flipping und ½ twisting Rotationen.* 3. *Gehaltene Inversions (beinhalten gehaltene Flips) über einer ½ twisting Rotation hinaus sind nur erlaubt bis zu einer ¾ flipping Rotation, wenn der Release Move ausgehend von einer aufrechten, nicht-invertierten Position, nicht über eine horizontale Position (Bsp. Cradle, Flatback, Prone) und nicht über eine ganze twisting Rotation hinausgeht. Erläuterung: Es ist ERLAUBT, dass eine Person aus einer aufrechten, nicht- invertierten Position (z. B. Toss oder Sponge) eine ganze twisting und eine ¾ rückwärts Rotation in eine prone position ausführt, wenn der Kontakt zu 1 Bracer besteht.* 4. *Während invertierten Pyramiden Transitions dürfen die Bases wechseln.* 5. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) müssen in ständiger Bewegung bleiben.* 6. *Alle gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips), welche keine twisting Rotation beinhalten, benötigen mindestens 3 Fänger. Ausnahme: Gehaltene Flips, die in einer stehenden Position auf Prep-Level oder darüber landen, benötigen mindestens einen Fänger und zwei Spotter.* a. *Die 3 Fänger/Spotter müssen an ihrem Platz sein.* b. *Die 3 Fänger/Spotter müssen während der Transition die ganze Zeit Blickkontakt zur Top halten.* c. *Die 3 Fänger/Spotter dürfen in kein anderes Element oder in die Choreographie involviert sein, während die Transition eingeleitet wird. (Der Dip zum Wurf der Top gehört bereits zur*	L5 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions 1. Pyramid transitions may involve braced inversions (including braced flips) while released from the bases if contact is maintained with at least 1 persons at prep level or below. Contact must be maintained with the same bracer throughout entire transition. Clarification 1: Contact must be made with a base on the performing surface BEFORE contact with the bracers is lost. 2. Braced inversions (including braced flips) are allowed up to 1-¼ flipping rotations and ½ twisting rotations. 3. Braced inversions (including braced flips) that exceed ½ twisting rotations are only allowed up to a ¾ flipping rotation provided release is initiated from an upright, non-inverted position, doesn't transition past a horizontal position (i.e. cradle, flatback, prone) and doesn't exceed one twisting rotation. Clarification: ALLOWED – An athlete tossed from an upright, non-inverted position (i.e. basket toss or sponge) performing a full twist and a backward ¾ rotation to a prone position while in contact with 1 bracer. 4. Inverted transitional pyramids may involve changing bases. 5. Braced inversions (including braced flips) must be in continuous movement. 6. All braced inversions (including braced flips) that do not twist must be caught by at least 3 catchers. Exception: Braced flips that land in an upright position at prep level or above require a minimum of 1 catcher and 2 spotters. a. The 3 catchers/spotters must be stationary. b. The 3 catchers/spotters must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition. c. The 3 catchers/spotters may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated. (The dip to throw the top person is considered the initiation of the skill.) 7. All braced inversions (including braced flips) that twist (including ¼ or more) must be caught by at least 3 catchers. All 3 catchers must make contact during the catch. a. The catchers must be stationary.

	Einleitung des Elements.) *7. Alle gehaltenen Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) die eine twisting Rotation beinhalten (einschließlich ¼ Drehungen oder mehr), müssen von mindestens 3 Fängern gefangen werden. Alle **3** Fänger müssen während des Fangens Kontakt haben.* *a. Die Fänger müssen an ihrem Platz sein.* *b. Die Fänger müssen während der Transition die ganze Zeit Blickkontakt zur Top halten.* *c. Die Fänger dürfen in kein anderes Element oder Choreographie involviert sein, während die Transition eingeleitet wird. (Der Dip zum Wurf der Top gehört bereits zur Einleitung des Elements).* *8. Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) dürfen nicht nach unten wandern, während sie in einer invertierten Position sind.* *9. Gehaltene Flips dürfen nicht mit anderen Stunt/Pyramiden Release Moves in Berührung kommen.* *10. Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips) dürfen nicht von einer Top über Prep-Level unterstützt werden oder mit ihr verbunden sein.*	b. The catchers must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition. c. The catchers may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated. (The dip to throw the top person is considered the initiation of the skill). 8. Braced inversions (including braced flips) may not travel downward while inverted. 9. Braced flips may not come in contact with other stunt/pyramid release moves. 10. Braced inversions (including braced flips) may not be braced/connected to top persons above prep level.
Level 5 - DISMOUNTS		
	Anmerkung: Unter Dismounts fallen nur die Bewegungen, welche in einem Cradle landen oder mit Unterstützung zur Wettkampffläche geführt werden.	Note: Movements are only considered “Dismounts” if released to a cradle or released and assisted to the performing surface.
A	*Cradles von Single-Based Stunts benötigen einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from single based stunts must have a separate spotter with at least 1 hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
B	*Cradles von Multi-Based Stunts benötigen zwei Fänger und einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from multi-based stunts must have 2 catchers and a separate spotter with at least 1 hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
C	*Abgänge müssen zu einer/den Original Base(s) zurückkehren.* *Ausnahme 1: Abgänge auf die Wettkampffläche müssen von entweder einer Original Base und/oder einem oder mehreren Spotter(n) unterstützt werden.*	Dismounts must return to original base(s). Exception 1: Dismounts to the performing surface must be assisted by either an original base and/or spotter(s). Exception 2: Straight drops or small hop offs, with no additional skills, from waist level or below are

	Ausnahme 2: Einfache Drops oder kleine Hop Offs, ohne zusätzlichen Skill, von Hüft-Level oder darunter sind die einzigen Abgänge auf die Wettkampffläche, welche keine Unterstützung benötigen. *Erläuterung: Eine Person darf von über Hüft-Level nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.*	the only dismounts allowed to the performing surface without assistance. Clarification: An individual may not land on the performing surface from above waist level without assistance.
D	*Es sind bis zu 2-¼ twisting Rotationen von allen Stunts erlaubt.*	Up to a 2-¼ twisting rotations are allowed from all stunts.
E	*Abgänge dürfen nicht über oder unter einem Stunt, einer Pyramide, einer Person oder einem Hilfsmittel erfolgen und Abgänge dürfen nicht über, unter oder durch einen Stunt, eine Pyramide, eine Person oder ein Hilfsmittel geworfen werden.*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a dismount, and a dismount may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.
F	*Es sind keine freien flipping Abgänge erlaubt.*	No free flipping dismounts allowed.
G	*Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*	Dismounts may not intentionally travel.
H	*Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.*	Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.
I	*Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.*	Tension drops/rolls of any kind are not allowed.
J	*Cradle von einem Single Based Stunt mit mehreren Tops, 2 Fänger müssen jede Top fangen. Fänger und Bases müssen an ihrem Platz sein, bevor der Abgang eingeleitet wird.*	When cradling-single based stunts with multiple top persons, 2 catchers must catch each top person. Catchers and bases must be stationary prior to the initiation of the dismount.
K	*Abgänge aus einer invertierten Position dürfen nicht twisten.*	Dismounts from an inverted position may not twist.
Level 5 - TOSSES		
A	*Tosses dürfen mit bis zu vier Bases geworfen werden. Eine Base muss während des Tosses hinter der Top positioniert sein und kann der Top in den Toss helfen.*	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.
B	*Während des Tosses müssen alle Bases ihre Füße auf der Wettkampffläche haben und der Toss muss in einer Cradle-Position landen. Tosses müssen von mindestens drei Original Bases in einem Cradle gefangen werden, wobei eine Base am Kopf- und Schulter-bereich der Top positioniert sein muss. Bases müssen während des Tosses an ihrem Platz bleiben. Beispiel: Tosses dürfen nicht absichtlich*	Tosses must be performed with all bases having their feet on the performing surface and must land in a cradle position. 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. Bases must remain stationary during the toss. Example: No intentional traveling tosses.

	wandern. *Ausnahme: Eine ½ Drehung der Bases ist erlaubt, wie in einem Kick Full Basket.*	Exception: A ½ turn is allowed by bases as in a kick full basket.
C	*Die Top muss beide Füße in/auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss eingeleitet wird.*	The top person in a toss must have both feet in/on the hands of bases when the toss is initiated.
D	*Flipping, invertierte oder wandernde Tosses sind nicht erlaubt.*	Flipping, inverted or traveling tosses are not allowed.
E	*Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss bewegen, und ein Toss darf nicht über, unter oder durch einen Stunt, Pyramide, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.
F	*Es sind bis zu 2-½ twisting Rotationen erlaubt.*	Up to 2-½ twisting rotations allowed.
G	*Tops separater Tosses dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen und müssen während der Flugphase den Kontakt zu Bases, Bracern und/oder anderen Top Personen lösen.*	Top persons in separate tosses may not come in contact with each other and must become free of all contact from bases, bracers and/or other top persons.
H	*Es ist nur eine Top pro Tossgruppe erlaubt.*	Only a single top person is allowed during a toss.

Level 6 - GENERAL TUMBLING		
A	*Alle Tumbling-Elemente müssen auf der Wettkampffläche beginnen und enden.* *Erläuterung: Ein Tumbler darf mit einem Prellsprung (Rebound) von den Füßen direkt in eine Stunt-Transition übergehen. Wenn der Rebound aus dem Tumbling- Element eine invertierte Rotation beinhaltet, muss der Tumbler/Top in einer nicht-invertierten Position gefangen und gestoppt werden, bevor er in die invertierte Position oder den Stunt übergeht.* *Beispiel: Radwende Flickflack und dann Rebound oder Kontakt mit einer Base oder einem Bracer direkt in einen Rückwärtssalto würde gegen diese Regel verstoßen. Eine klare Trennung vom Tumbling zum Stunt ist erforderlich. Ein Fangen des Rebounds mit anschließendem Dip zum Schwungholen für einen Wurf für die Rotation ist erlaubt. Dies würde auch zutreffen, wenn vor dem Flickflack keine Radwende geturnt wird.*	All tumbling must originate from and land on the performing surface. Clarification: A tumbler may rebound from his/her feet into a stunt transition. If the rebound from the tumbling pass involves hip-over-head rotation, then the tumbler/top person must be caught and stopped in a non-inverted position before continuing into the hip-over-head transition or stunt. Example: Round off handspring and then a bump or contact from a base or bracer straight into a back flip would break this rule. A clear separation from the tumbling to the stunt is needed to make this legal. Catching the rebound and then dipping to create the throw for the rotation is legal. This would also be true if coming from just a standing back handspring without the round off.
B	*Tumbling über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder einem Hilfsmittel ist nicht erlaubt.* *Erläuterung: Eine Person darf über eine andere Person springen.*	Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump over another individual.
C	*Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.* *Ausnahme: Wie für Cheerleader bei Sportveranstaltungen üblich; Für Kategorien, welche einen Salto aus dem Stand erlauben, darf ein Athlet, der bereits einen Rückwärtssalto aus dem Stand beherrscht, diesen während des Cheers auch mit Poms in den Händen ausführen.*	Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed. Exception : As is common with Cheerleaders at sporting events, an athlete, already proficient in a standing single back tuck flip skill, may perform a standing single back tuck flip with poms only in the athlete's hands during the Cheer portion of the routine.
D	*Flugrollen sind erlaubt. Ausnahme: Flugrollen mit einer twisting Rotation sind nicht erlaubt.*	Dive rolls are allowed. Exception: Dive rolls that involve twisting are not allowed.
Level 6 - STANDING / RUNNING TUMBLING		
A	*Tumbling-Elemente sind bis zu einer flipping und einer twisting Rotation erlaubt.*	Skills are allowed up to 1 flipping and 1 twisting rotations.
Level 6 - STUNTS		
A	*Alle Stunts über Prep-Level benötigen für jede Top einen Spotter.*	A spotter is required for each top person above prep level.

B	*Stunt Levels:* *Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.*	Stunt Levels: Single leg extended stunts are allowed.
C	*Twisting Stunts und Transitions sind bis zu 2-¼ Drehungen der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt.* *Erläuterung: Ein Twist in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei 2-¼ Drehungen überschreitet. Die Jury wird für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge die Stellung der Hüfte der Top verwenden. Sobald der Stunt fixiert wird (z.B. ein Prep) und die Personen einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung mit einer stillstehenden Top zeigen, dürfen sie die Rotation in dem Stunt weiterführen.*	Twisting stunts and transitions are allowed up to 2-¼ twisting rotations by the top person in relation to the performing surface. Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds 2-¼ rotations. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop with a stationary top person, then they may continue to walk the stunt in additional rotation.
D	*Freie Rewinds und gehaltene flipping Rotationen und Transitions sind erlaubt. Rewinds dürfen nur vom Boden aus geworfen werden und sind erlaubt bis zu einer flipping und keiner twisting Rotation.* *Ausnahme: Rewinds in einen Cradle sind mit bis zu 1-¼ flipping Rotationen erlaubt und benötigen 2 Fänger.* *Erläuterung 1: Freie flipping Stunts und Transitions, die nicht auf der Wettkampffläche starten, sind nicht erlaubt.* *Erläuterung 2: Radwende Rewinds und Standing Single Flickflack Rewind sind nicht erlaubt.* *Erläuterung 3: Toe Pitch, Leg Pitch oder ähnliche Arten eines Tosses sind bei der Einleitung von freien flipping Skills nicht erlaubt.*	Rewinds (free flipping) and assisted flipping stunts and transitions are allowed. Rewinds must originate from ground level only and are allowed up to 1 flipping and 0 twisting rotation. Exception: Rewinds to a cradle position are allowed 1-¼ flips and needs 2 catchers. Clarification 1: Free flipping stunts and transitions that do not start on the performing surface are not allowed. Clarification 2: Round off rewinds and standing single back handspring rewinds are not allowed. Clarification 3: Toe pitch, leg pitch and similar types of tosses are not allowed in initiating free flipping skills.
E	*Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*	Single based split catches are not allowed.
F	*Single Based Stunts mit mehreren Tops benötigen für jede Top einen separaten Spotter.*	Single based stunts with multiple top persons require a separate spotter for each top person.
G	*L6 Stunts-Release Moves* 1. *Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 46 cm über Extended Arm Level sein.* *Erläuterung: Wenn der Release Move höher als 46 cm über Extended Arm Level der Bases ist, wird er als Toss oder Dismount angesehen und muss den entsprechenden Regeln für Tosses oder Dismounts folgen.* 2. *Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. ~~Wenn ein Release Move von einer invertierten in eine nicht invertierte Position ausgeführt wird, wird der tiefste Punkt~~*	L6 Stunts-Release Moves 1. Release moves are allowed but must not exceed more than 18 inches (46 centimeters) above extended arm level. Clarification: If the release move exceeds more than 18 inches (46 centimeters) above the bases' extended arm level, it will be considered a toss or dismount, and must follow the appropriate "Toss" or "Dismount" rules. 2. Release moves may not land in an inverted position. ~~When performing a release move from an inverted position to a non inverted~~

	~~des Dips verwendet, um festzustellen, ob die ursprüngliche Position invertiert war.~~ *Release Moves, die eine invertierte Position beinhalten und ~~von einer invertierten in eine nicht-invertierte Position, die~~ auf Prep-Level oder höher landen, benötigen einen Spotter.* 3. *Release Moves müssen zu den Original Bases zurückkehren. Erläuterung: Eine Person darf nicht ohne Unterstützung von einer Höhe über Hüft-Level auf der Wettkampffläche landen. Ausnahme: Abgänge von Single Base Stunts mit mehreren Tops.* 4. *Helicopter sind bis zu einer 180 Grad Rotation erlaubt und benötigen mindestens 3 Fänger, wobei einer (1) davon am Kopf- und Schulterbereich der Top positioniert sein muss.* 5. *Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.* 6. *Release Moves über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel sind nicht erlaubt.* 7. *Tops in separaten Release Moves dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen. Ausnahme: Abgänge von Single Base Stunts mit mehreren Tops.*	~~position, the bottom of the dip will be used to determine if the initial position was inverted.~~ Release moves with inverted ~~from inverted to non inverted~~ positions landing at prep level or higher must have a spot. 3. Release moves must return to original bases. Clarification: An individual may not land on the performing surface without assistance from above waist level. Exception: Dismounting single based stunts with multiple top persons. 4. Helicopters are allowed up to a 180 degree rotation and must be caught by at least 3 catchers, one (1) of which is positioned at head and shoulder area of the top person. 5. Release moves may not intentionally travel. 6. Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props. 7. Top persons in separate release moves may not come in contact with each other. Exception: Dismounting single based stunts with multiple top persons.
H	*L6 Stunts-Inversions* 1. *Downward Inversions von über Prep-Level müssen von mindestens 2 Fängern unterstützt werden. Die Top muss Kontakt mit einer Base halten.* ~~2. Downward Inversions von der Höhe über Prep-Level:~~ ~~a. dürfen nicht in einer invertierten Position stoppen. Beispiel: ein Radabgang wäre erlaubt, weil die Top auf ihren Füßen landet. Ausnahme: Eine kontrollierte Senkbewegung von einem invertierten Extended Stunt (z. B. Needle oder Handstand) zu Schulter Level ist erlaubt), wenn sie von einem Extended invertierten Stunt eingeleitet wird (enthält nicht das Durchlaufen der Extended Position).~~ ~~b. dürfen nicht in einer invertierten Position auf dem Boden landen oder diesen berühren. Erläuterung: Landungen in Bauchlage oder Rückenlage aus einem Extended Stunt müssen sichtbar in einer nicht invertierten Position stoppen und gehalten werden, bevor jegliche Inversion zum Boden ausgeführt wird.~~	L6 Stunts-Inversions 1. Downward inversions from above prep level must be assisted by at least 2 catchers. Top person must maintain contact with a base. ~~2. Downward inversions from above prep level:~~ ~~a. May not stop in an inverted position. Example: a cartwheel roll off would be legal because the top person is landing on their feet. Exception: A controlled lowering of an extended inverted stunt (example: needle or handstand) to shoulder level is allowed, if initiated from an extended inverted stunt (does not include passing through extended).~~ ~~b. May not land on or touch the ground while inverted. Clarification: Prone or supine landings from an extended stunt must visibly stop in a non inverted position and be held before any inversion to the ground.~~ ~~3. Downward inversions may not come in contact with each other.~~

	~~*3. Downward Inversions dürfen nicht miteinander in Kontakt kommen.*~~	
I	~~*Bases dürfen kein Gewicht der Top unterstützen, während sich diese Base in einer Rückbeuge oder invertierten Position befinden.*~~ ~~*Erläuterung: Einer Person, die auf dem Boden steht, wird nicht als Top angesehen.*~~	~~Bases may not support any weight of a top person while that base is in a backbend or inverted position.~~ ~~Clarification: A person standing on the ground is not considered a top person.~~
Level 6 - PYRAMIDS		
A	*Pyramiden müssen den Level 6 Stunts und Dismounts Regeln folgen und sind bis zur Höhe 2-½ high erlaubt.*	Pyramids must follow Level 6 "Stunts" and "Dismounts" rules and are allowed up to 2-½ high.
B	*Bei Pyramiden der Höhe "2-½ high" werden mindestens 2 Spotter benötigt, wovon einer zusätzlich die Pyramide unterstützt. Beide Spotter sind für die Person zuständig, die sich über der Höhe "2 high" befindet und von Personen gehalten werden, die nicht mindestens einen Fuß auf dem Boden haben. Beide Spotter müssen auf dem Platz stehen, wenn der Aufgang der Top in die Pyramide erfolgt. Ein Spotter muss hinter der Top sein und der andere Spotter muss vor der Top oder seitlich der Pyramide sein, so dass er in der Lage ist, die Top zu fangen, wenn der Abgang nach vorne erfolgt. Wenn die Pyramide sicher steht und sich kurz vor dem Abgang befindet, kann dieser Spotter sich nach hinten bewegen, um einen Cradle zu fangen. Da Pyramiden sich oft verändern, empfehlen wir, neue Pyramiden überprüfen zu lassen, bei denen die Spotterpositionen unklar sind.* *Erläuterung 1: Alle Tower Pyramiden benötigen einen extra Spotter hinter der Top, der nicht in Kontakt mit der Pyramide ist und einen Bracer, welcher den Middle Layer auf dem Thigh Stand unterstützt.*	For 2-½ high pyramids, there must be at least 2 spotters, one providing additional pyramid support, and both designated for each person who is above two persons high and whose primary support does not have at least one foot on the ground. Both spotters must be in position as the top person is loading onto the pyramid. One spotter must be behind the top person and the other must be in front of the top person or at the side of the pyramid in a position to get to the top person if they were to dismount forward. Once the pyramid shows adequate stability and just prior to the dismount, this spotter can move back to catch the cradle. As pyramid design varies greatly, we recommend a review of any new pyramids where the spotting position may be in question. Clarification 1: For all tower pyramids, there must be a spotter who is not in contact with the pyramid in place behind the top person and one bracer to assist the thigh stand middle layer.
C	*Aufgänge mit freier Flugphase dürfen nicht in einer Handstand Position beginnen und sind erlaubt bis zu keiner flipping und 1 twisting Rotation.* *Erläuterung: Der tiefste Punkt des Dips wird verwendet, um festzustellen, ob eine Überkopfbewegung ausgeführt wird.* *Aufgänge mit freier Flugphase, welche von einer invertierten Position in eine nicht-invertierte Position gehen, sind nicht erlaubt.* *Erläuterung: Aufgänge mit freier Flugphase der Top dürfen nicht maßgeblich die Höhe des beabsichtigten Elements überschreiten und dürfen*	Free-flying mounts may not originate in a handstand position and are allowed up to 0 flipping and 1 twisting rotation. Clarification: The bottom of the dip will be used to determine if a hip-over head rotation was performed. Free-flying mounts coming from an inverted position and being released to a non-inverted position are not allowed. Clarification: Free- flying mounts may not significantly exceed the height of the intended skill and may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.

	nicht über, unter oder durch Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.	
D	*L6 Pyramiden Release Moves* *1. Während einer Pyramiden Transition ist es unter folgenden Bedingungen erlaubt, dass die Top höher als 2-½ high ist:* *a. Wird ein Release Move von einem Middlelayer eingeleitet und auch wieder gefangen, muss die Top zu genau dem Middlelayer zurückkehren, der den Release Move eingeleitet hat (wie z. B. bei Tower Pyramiden Tick-Tocks).* *b. Freie Release Moves von "2-½ high" Pyramiden dürfen nicht in einer Prone Position oder invertierten Position landen.*	L6 Pyramids-Release Moves 1. During a pyramid transition, a top person may pass above 2-½ high under the following conditions: a. Anytime a pyramid release move is released from a second layer base and is caught by a second layer base, the second layer base that is catching the top person must also be the second layer base that originally released that top person (i.e. tower pyramid tick-tocks). b. Free release moves from 2 ½ high pyramids may not land in a prone or inverted position.
E	*L6 Pyramiden Inversions* *1. Invertierte Elemente sind bis zur Höhe 2-½ high erlaubt.* *2. Downward Inversions von über Prep-Level müssen von mindestens 2 Bases unterstützt werden. Die Top muss dabei den Kontakt mit einer Base oder einer anderen Top halten.*	L6 Pyramids-Inversions 1. Inverted skills are allowed up to 2-½ persons high. 2. Downward inversions from above prep level must be assisted by at least 2 bases. Top person must maintain contact with a base or another top person.
F	*L6 Pyramiden - Release Moves mit gehaltenen Inversions* *1. Gehaltene Flips sind bis zu 1-¼ flipping und 1 twisting Rotation erlaubt. Gehaltene Inversions bis zu 1 twisting Rotation sind nur erlaubt bis zu einer ¾ flipping Rotation, wenn der Release Move ausgehend von einer aufrechten, nicht-invertierten Position, nicht über eine horizontale Position (Bsp. Cradle, Flatback, Prone) erfolgt.* *Ausnahme: Gehaltene Flips, welche in eine 2-½ high Pyramide gehen, sind bis zu 1-¼ flipping und 0 twisting Rotation erlaubt.* *2. Gehaltene Flips sind erlaubt, wenn die Top im direkten Kontakt mit mindestens einer Person auf Prep-Level oder darunter ist und von mindestens 2 Fängern gefangen wird.* *Ausnahme: Gehaltene Inversionen, welche in eine 2-½ high Pyramide gehen, dürfen von einer Person gefangen werden.* *3. Alle gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips), die in einer aufrechten Position auf Prep-Level oder darüber landen, benötigen mindestens 1 Base und einen zusätzlichen Spotter, unter den folgenden Bedingungen:*	L6 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions 1. Braced flips are allowed up to 1-¼ flipping and 1 twisting rotations. Braced inversions up to 1 twisting rotation are only allowed up to a ¾ flipping rotation provided release is initiated from an upright, non-inverted position and doesn't transition past a horizontal position (i.e. cradle, flatback, prone). Exception: Braced flips to 2-½ high Pyramids are allowed up to 1-¼ flipping and 0 twisting rotation. 2. Braced flips are allowed if direct physical contact is maintained with at least 1 top person at prep level or below and must be caught by at least 2 catchers. Exception: Braced inversion to 2-½ high pyramids may be caught by 1 person. 3. All braced inversions (including braced flips) that land in an upright position at prep level or above require at least 1 base and 1 additional spotter under the following conditions: a. The base/spotter must be stationary. b. The base/spotter must maintain visual

	a. Die Base/Spotter müssen an ihrem Platz sein. *b. Die Base/Spotter müssen während der Transition die ganze Zeit Blickkontakt zur Top halten.* *c. Die Base/Spotter dürfen in kein anderes Element oder in die Choreographie involviert sein, während die Transition eingeleitet wird. (Der Dip zum Wurf der Top gehört bereits zur Einleitung des Elements.)*	contact with the top person throughout the entire transition. c. The base/spotter may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated (The dip to throw the top person is considered the initiation of the skill).
G	*Freie Release Moves von "2-½ high" Pyramiden* *1. Dürfen nicht in einer Prone Position oder invertierten Position landen.* *2. Sind erlaubt bis zu keiner flipping und 1 twisting Rotation.*	Free released moves from 2 ½ high pyramids 1. May not land in a prone or inverted position. 2. Are allowed up to 0 flipping and 1 twisting rotation.
Level 6 - DISMOUNTS		
	Anmerkung: Unter Dismounts fallen nur die Bewegungen, welche in einem Cradle landen oder mit Unterstützung zur Wettkampffläche geführt werden.	Note: Movements are only considered "Dismounts" if released to a cradle or released and assisted to the performing surface.
A	*Cradles von Single-Based Stunts benötigen einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from single based stunts must have a separate spotter with at least 1 hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
B	*Cradles von Multi-Based Stunts benötigen zwei Fänger und einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt, um den Kopf- und Schulterbereich während des Cradles zu schützen.*	Cradles from multi-based stunts must have 2 catchers and a separate spotter with at least 1 hand-arm supporting the waist to shoulder region to protect the head and shoulder area through the cradle.
C	*Abgänge müssen zu einer/den Original Base(s) zurückkehren.* *Ausnahme 1: Abgänge auf die Wettkampffläche müssen von entweder einer Original Base und/oder einem oder mehreren Spotter(n) unterstützt werden.* *Ausnahme 2: Einfache Drops oder kleine Hop Offs, ohne zusätzlichen Skill, von Hüft-Level oder darunter sind die einzigen Abgänge auf die Wettkampffläche, welche keine Unterstützung benötigen.* *Erläuterung: Eine Person darf von über Hüft-Level nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen* *1. Abgänge auf die Wettkampffläche sind erlaubt*	Dismounts must return to original base(s). Exception 1: Dismounts to the performing surface must be assisted by either an original base and/or spotter(s). Exception 2: Straight drops or small hop offs, with no additional skills, from waist level or below are the only dismounts allowed to the performing surface without assistance. Clarification: An individual may not land on the performing surface from above waist level without assistance. 1. Dismounts to the performing surface are allowed up to 2-¼ twists.

	bis zu 2-¼ Twists. 2. *Abgänge auf die Wettkampffläche, die 1-¼ Twists überschreiten, müssen von zwei Fängern oder einem Fänger mit einem Spotter unterstützt werden.* *Ausnahme: Abgänge auf die Wettkampffläche von 2-½ high Pyramiden sind erlaubt bis zu 1-¼ Twists und müssen von zwei Fängern oder einem Fänger mit einem Spotter unterstützt werden.*	2. Dismounts to the performing surface exceeding 1-¼ twists must be assisted by 2 catchers or 1 catcher with a spotter. Exception: Dismounts to the performance surface from 2-½ high pyramids are allowed up to 1-¼ twists and must be assisted by 2 catchers or 1 catcher with a spotter.
D	*Es sind bis zu 2-¼ twisting Cradles von allen Stunts und Pyramiden der Höhe "2 high" erlaubt und benötigen mindestens 2 Fänger. Cradles von Pyramiden der Höhe "2-½ high" sind bis zu 1-½ Twists erlaubt und benötigen zwei Fänger, wovon einer bereits während der Einleitung des Cradles am Platz sein muss.* *Ausnahme: Bei 2-1-1 Tower Pyramiden sind 2 Twists erlaubt, wenn der Stunt vor dem Cradle nach vorne zeigt (Bsp.: Extension, Liberty, Stretch).*	Up to a 2 ¼ twist cradle is allowed from all stunts and pyramids up to 2 persons high and requires at least 2 catchers. Cradles from 2 ½ high pyramids are allowed up to 1 ½ twist and require 2 catchers, 1 of which must be stationary at the initiation of the cradle. Exception: 2-1-1 tower pyramids may perform 2 twists from a forward facing stunt only (example: extension, liberty, heel stretch).
E	*Freie Abgänge von Pyramiden der Höhe 2-½ high dürfen nicht in einer Prone Position oder invertierten Position landen.*	Free released dismounts from 2-½ high pyramids may not land in a prone or inverted position.
F	*Freie flipping Abgänge in einen Cradle:* 1. *Sind bis zu 1-¼ flipping und 0 twisting Rotation erlaubt.* 2. *Dürfen nicht absichtlich wandern.* 3. *Müssen von Prep-Level oder darunter initiiert werden. (Dürfen nicht von einer Höhe 2-½ high beginnen). Ausnahme: Ein ¾ Vorwärtssalto in einen Cradle darf von der Höhe 2-½ high erfolgen und benötigt 2 Fänger, einer auf jeder Seite der Top und einer muss bereits am Platz sein, wenn der Cradle eingeleitet wird.*	Free flipping dismounts to a cradle: 1. Are allowed up to 1-¼ flipping and 0 twisting rotations. 2. May not intentionally travel. 3. Must originate from prep level or below. (May not originate from 2-½ high pyramid.) Exception: ¾ front flip to cradle may occur from a 2-½ high pyramid and requires 2 catchers, 1 on each side of the top person and 1 of which must be stationary when the cradle is initiated.
G	*Freie flipping Abgänge auf die Wettkampffläche sind nicht erlaubt.*	Free flipping dismounts to the performing surface are not allowed.
H	*Abgänge dürfen nicht über, unter oder durch einen anderen Stunt, Pyramide oder Person erfolgen.*	Dismounts may not pass over, under or through other stunts, pyramids or individuals.
I	*Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*	Dismounts may not intentionally travel.
J	*Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.*	Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.
K	*Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.*	Tension drops/rolls of any kind are not allowed.
L	*Cradle von einem Single Based Stunt mit mehreren*	When cradling-single based stunts with multiple

	Tops, 2 Fänger müssen jede Top fangen. Fänger und Bases müssen an ihrem Platz sein, bevor der Abgang eingeleitet wird.	top persons, 2 catchers must catch each top person. Catchers and bases must be stationary prior to the initiation of the dismount.
Level 6 - TOSSES		
A	*Tosses dürfen mit bis zu vier Bases geworfen werden. Eine Base muss während des Tosses hinter der Top positioniert sein und kann der Top in den Toss helfen.*	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.
B	*Während des Tosses müssen alle Bases ihre Füße auf der Wettkampffläche haben und der Toss muss in einer Cradle-Position landen. Tosses müssen von mindestens drei Original Bases in einem Cradle gefangen werden, wobei eine Base am Kopf- und Schulter-bereich der Top positioniert sein muss. Bases müssen während des Tosses an ihrem Platz bleiben. Beispiel: Tosses dürfen nicht absichtlich wandern.* *Ausnahme: Eine ½ Drehung der Bases ist erlaubt, wie in einem Kick Full Basket.*	Tosses must be performed with all bases having their feet on the performing surface and must land in a cradle position. 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. Bases must remain stationary during the toss. Example: No intentional traveling tosses. Exception: A ½ turn is allowed by bases as in a kick full basket.
C	*Die Top muss beide Füße in/auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss eingeleitet wird.*	The top person in a toss must have both feet in/on the hands of bases when the toss is initiated.
D	*Flipping Tosses sind limitiert auf 1-¼ flipping und 0 twisting Rotationen. Ein zusätzliches Element ist erlaubt. Ein Salto, Bücksalto oder Strecksalto wird nicht zu den zusätzlichen Elementen gezählt.*	Flipping tosses are allowed up to 1-¼ flipping and 0 twisting rotation. One additional skill ist allowed. A tuck, pike or layout are not counted in the additional skill.
	Legal (One Skill) Tuck flip, X-out Split Layout Pike, Open, Layout	**Illegal (Two Skills)** Tuck-flip, X-Out, Twist Kick, Full-Twisting Layout
E	*Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss bewegen, und ein Toss darf nicht über, unter oder durch einen Stunt, Pyramide, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.
F	*Tosses, welche keine flipping Rotation beinhalten, dürfen maximal 2-½ Twists durchführen.*	Non-flipping tosses may not exceed 2-½ twists.
G	*Tops separater Tosses dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen und müssen während der Flugphase den Kontakt zu Bases, Bracern und/oder*	Top persons in separate tosses may not come in contact with each other and must become free of all contact from bases, bracers and/or other top

	anderen Top Personen lösen.	persons.
H	*Es ist nur eine Top pro Tossgruppe erlaubt.*	Only a single top person is allowed during a toss.

Level 7 - GENERAL TUMBLING		
A	*Alle Tumbling-Elemente müssen auf der Wettkampffläche beginnen und enden.* *Ausnahme 1: Ein Tumbler darf mit einem Prellsprung (Rebound) von den Füßen direkt in eine Stunt-Transition übergehen. Wenn der Rebound aus dem Tumbling- Element eine invertierte Rotation beinhaltet, muss der Tumbler/Top in einer nicht-invertierten Position gefangen und gestoppt werden, bevor er in die invertierte Position oder den Stunt übergeht.* *Ausnahme 2: Radwende Rewind und Standing Single Flickflack Rewind sind erlaubt. Tumbling Elemente vor der Radwende oder Standing Flickflack sind nicht erlaubt*	All tumbling must originate from and land on the performing surface. Exception 1: A tumbler may rebound from his/her feet into a stunt transition. If the rebound from the tumbling pass involves hip-over-head rotation, then the tumbler/top person must be caught and stopped in a non-inverted position before continuing into the hip-over-head transition or stunt. Exception 2: Round off rewinds and standing single back handspring rewinds are allowed. No tumbling skills prior to the round-off or standing back handspring are permitted.
B	*Tumbling über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder einem Hilfsmittel ist nicht erlaubt.* *Erläuterung: Eine Person darf über eine andere Person springen.*	Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump over another individual.
C	*Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.* *Ausnahme: Wie für Cheerleader bei Sportveranstaltungen üblich; Für Kategorien, welche einen Salto aus dem Stand erlauben, darf ein Athlet, der bereits einen Rückwärtssalto aus dem Stand beherrscht, diesen während des Cheers auch mit Poms in den Händen ausführen.*	Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed. Exception : As is common with Cheerleaders at sporting events, an athlete, already proficient in a standing single back tuck flip skill, may perform a standing single back tuck flip with poms only in the athlete's hands during the Cheer portion of the routine.
D	*Flugrollen sind erlaubt. Ausnahme: Flugrollen mit einer twisting Rotation sind nicht erlaubt.*	Dive rolls are allowed. Exception: Dive rolls that involve twisting are not allowed.
Level 7 - STANDING / RUNNING TUMBLING		
A	*Tumbling-Elemente sind bis zu einer flipping und einer twisting Rotation erlaubt.*	Skills are allowed up to 1 flipping and 1 twisting rotations.
Level 7 - STUNTS		
A	*Ein Spotter wird benötigt:* 1. *Bei einarmigen (1 arm) Stunts über Prep-Level außer Cupies und Liberties. Erläuterung: Einarmige Heel Stretch, Arabesque, High Torch, Scorpions, Bow and Arrow etc. benötigen ein Spotter.* 2. *Bei Aufgängen und Transitions die folgende Skills beinhalten:*	A spotter is required: 1. During one-arm (1 arm) stunts above prep level other than cupies or liberties. Clarification: A one-arm heel stretch, arabesque, high torch, scorpions, bow and arrow, etc. require a spotter. 2. When the load/transition involves: a. A release move with a twist greater than

	a. Einem Release Move mit einem Twist über 360 Grad. *b. Einem Release Move mit einer invertierten Position, welche auf Prep-Level oder darüber landet.* *c. Ein freier Flip (Salto).* *3. Während eines Stunts, in dem die Top in einer invertierten Position über Prep-Level ist.* *4. Wenn die Top von höher als Bodenhöhe frei in einen one-arm (1 Arm) Stunt übergeht.*	360 degrees. b. A release move with an inverted position landing at prep level or above. c. A free flip. 3. During stunts in which the top person is in an inverted position above prep level. 4. When the top person is released from above ground level to a one-arm (1 arm) stunt.
B	*Stunt Levels:* *Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.*	Stunt Levels: Single leg extended stunts are allowed.
C	*Twisting Stunts und Transitions sind bis zu 2-¼ Drehungen der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt.* *Erläuterung: Ein Twist in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei 2-¼ Drehungen überschreitet. Die Jury wird für die Feststellung der gesamten Rotation der Top in einer Abfolge die Stellung der Hüfte der Top verwenden. Sobald der Stunt fixiert wird (z.B. ein Prep) und die Personen einen eindeutigen und klaren Halt der Bewegung mit einer stillstehenden Top zeigen, dürfen sie die Rotation in dem Stunt weiterführen.*	Twisting stunts and transitions are allowed up to 2-¼ twisting rotations by the top person in relation to the performing surface. Clarification: A twist performed with an additional turn by the bases performed in the same skill set, would be illegal if the resulting cumulative rotation of the top person exceeds 2-¼ rotations. The safety judge will use the hips of the top person to determine the amount of total rotation a top person performs in a skill set. Once a stunt is hit (i.e. prep) and the athletes show a definite and clear stop with a stationary top person, then they may continue to walk the stunt in additional rotation.
D	*Freie Rewinds und gehaltene flipping Rotationen und Transitions sind erlaubt. Rewinds dürfen nur vom Boden aus geworfen werden und sind erlaubt bis zu einer flipping und* 1-¼ twisting Rotationen. *Ausnahme 1: Rewinds in einen Cradle sind 1-¼ flipping Rotationen erlaubt. Alle Rewinds, die unter Schulter-Level gefangen werden, benötigen 2 Fänger. (Beispiel: Ein Rewind, der in einem Cradle landet.)* *Ausnahme 2: Radwende Rewinds und Standing Single Flickflack Rewind sind erlaubt.* *Tumbling-Elemente vor der Radwende oder Standing Flickflack sind nicht erlaubt.* *Erläuterung: Freie flipping Stunts und Transitions, die nicht auf der Wettkampffläche starten, sind nicht erlaubt.* *Erläuterung: Toe Pitch, Leg Pitch oder ähnliche Arten eines Tosses sind bei der Einleitung von freien flipping Skills nicht erlaubt.*	Rewinds (free flipping) and assisted flipping stunts and transitions are allowed. Rewinds must originate from ground level only and are allowed up to 1 flipping and 1-¼ twisting rotations. Exception 1: Rewinds to a cradle position are allowed 1 ¼ flips. All rewinds caught below shoulder level must use 2 catchers (Example: a rewind that lands in a cradle position). Exception 2: Round off rewinds and standing single back handspring rewinds are allowed. No tumbling skills prior to the round-off or standing back handspring are permitted. Clarification: Free flipping stunts and transitions that do not start on the performing surface are not allowed. Clarification: Toe pitch, leg pitch and similar types of tosses are not allowed in initiating free flipping skills.
E	*Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*	Single based split catches are not allowed.

F	*Single Based Stunts mit mehreren Tops benötigen für jede Top einen separaten Spotter.*	Single based stunts with multiple top persons require a separate spotter for each top person.
G	*L7 Stunts-Release Moves* *1. Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 46 cm über Extended Arm Level sein. Erläuterung: Wenn der Release Move höher als 46 cm über Extended Arm Level der Bases ist, wird er als Toss oder Dismount angesehen und muss den entsprechenden Regeln für Tosses oder Dismounts folgen.* *2. Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen.* *3. Release Moves müssen zu den Original Bases zurückkehren.* *Ausnahme 1: Ein Coed Style Toss zu einer neuen Base ist erlaubt, wenn der Stunt von einer Single Base geworfen wird und von mindestens einer Base und einem zusätzlichen Spotter gefangen wird, welche nicht in irgend-ein anderes Element oder Choreographie involviert sind, wenn die Transition eingeleitet wird.* *Ausnahme 2: Toss Single Based Stunts mit mehreren Tops sind erlaubt ohne zu den Original Bases zurückgehen zu müssen. Die Original Base kann innerhalb Single Base Toss Stunts mit mehreren Tops zu einem benötigten Spotter werden.* *Erläuterung: Eine Person darf nicht ohne Unterstützung von einer Höhe über Hüft-Level auf der Wettkampffläche landen.* *4. Helicopter sind bis zu einer 180 Grad Rotation erlaubt und benötigen mindestens drei Fänger, wobei einer (1) davon am Kopf- und Schulterbereich der Top positioniert sein muss.* *5. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern. Ausnahme: siehe Nr. 3.* *6. Release Moves über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel sind nicht erlaubt.* *7. Tops in separaten Release Moves dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen. Ausnahme: Single Base Stunts mit mehreren Tops.*	L7 Stunts-Release Moves 1. Release moves are allowed but must not exceed more than 18 inches (46 centimeters) above extended arm level. Clarification: If the release move exceeds more than 18 inches (46 centimeters) above the bases' extended arm level, it will be considered a toss or dismount, and must follow the appropriate "Toss" or "Dismount" rules. 2. Release moves may not land in an inverted position. 3. Release moves must return to original bases. Exception 1: Coed style tosses to a new base are allowed if the stunt is thrown by a single base and caught by at least one base and an additional spotter who are not involved in any other skill or choreography when the transition is initiated. Exception 2: Toss single based stunts with multiple top persons are allowed without returning to original base(s). The original base may become a required spotter in toss single base stunts with multiple top persons. Clarification: An individual may not land on the performing surface without assistance from above waist level. 4. Helicopters are allowed up to a 180 degree rotation and must be caught by at least 3 catchers, one (1) of which is positioned at head and shoulder area of the top person. 5. Release moves may not intentionally travel. See exception in #3 above. 6. Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props. 7. Top persons in separate release moves may not come in contact with each other. Exception: Single based stunts with multiple top persons.
H	*L7 Stunts-Inversions* *Downward Inversions von über Prep-Level müssen von mindestens 2 Fängern unterstützt werden. Die Top muss Kontakt mit einer Base halten.*	L7 Stunts-Inversions Downward inversions from above prep level must be assisted by at least 2 catchers. Top person must maintain contact with a base.

Level 7 - PYRAMIDS		
A	*Pyramiden sind bis zur Höhe 2-½ high erlaubt.*	Pyramids are allowed up to "2-½ high.
B	*Bei Pyramiden der Höhe "2-½ high" werden mindestens 2 Spotter benötigt, wovon einer zusätzlich die Pyramide unterstützt. Beide Spotter sind für die Person zuständig, die sich über der Höhe "2 high" befindet und von Personen gehalten werden, die nicht mindestens einen Fuß auf dem Boden haben. Beide Spotter müssen auf dem Platz stehen, wenn der Aufgang der Top in die Pyramide erfolgt. Ein Spotter muss hinter der Top sein und der andere Spotter muss vor der Top oder seitlich der Pyramide sein, so dass er in der Lage ist, die Top zu fangen, wenn der Abgang nach vorne erfolgt. Wenn die Pyramide sicher steht und sich kurz vor dem Abgang befindet, kann dieser Spotter sich nach hinten bewegen um einen Cradle zu fangen. Da Pyramiden sich oft verändern, empfehlen wir neue Pyramiden überprüfen zu lassen, bei denen die Spotterpositionen unklar sind. Erläuterung 1: Alle Tower Pyramiden benötigen einen extra Spotter hinter der Top, der nicht in Kontakt mit der Pyramide ist und einen Bracer, welcher den Middle Layer auf dem Thigh Stand unterstützt.*	For 2-½ high pyramids, there must be at least 2 spotters, one providing additional pyramid support, and both designated for each person who is above two persons high and whose primary support does not have at least one foot on the ground. Both spotters must be in position as the top person is loading onto the pyramid. One spotter must be behind the top person and the other must be in front of the top person or at the side of the pyramid in a position to get to the top person if they were to dismount forward. Once the pyramid shows adequate stability and just prior to the dismount, this spotter can move back to catch the cradle. As pyramid design varies greatly, we recommend a review of any new pyramids where the spotting position may be in question. Clarification 1: For all tower pyramids, there must be a spotter who is not in contact with the pyramid in place behind the top person and one bracer to assist the thigh stand middle layer.
C	*Aufgänge mit freier Flugphase, die von dem Boden und darüber aus beginnen, dürfen nicht in einer Handstand Position beginnen und sind erlaubt bis auf eine flipping Rotation (maximal eine ¾ freie Rotation zwischen der Wurfphase und der Fangphase) und einer twisting Rotation, oder keiner flipping und 2 twisting Rotationen. Erläuterung: Aufgänge mit freier Flugphase der Top dürfen nicht maßgeblich die Höhe des beabsichtigten Elements überschreiten und dürfen nicht über, unter oder durch Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.*	Free-flying mounts originating from ground level and above may not originate in a handstand position and are allowed up to 1 flipping (¾ maximum free flip between release and catch) and 1 twisting rotation, or 0 flipping and 2 twisting rotations. Clarification: Free- flying mounts may not significantly exceed the height of the intended skill and may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.
D	*L7 Pyramiden Release Moves* *2. Während einer Pyramiden Transition ist es unter folgenden Bedingungen erlaubt, dass die Top höher als 2-½ high ist:* *c. Wird ein Release Move von einem Middlelayer eingeleitet und auch wieder gefangen, muss die Top zu genau dem Middlelayer zurückkehren, der den Release Move eingeleitet hat (wie z. B. bei Tower*	L7 Pyramids-Release Moves 1. During a pyramid transition, a top person may pass above 2-½ high under the following conditions: a. Anytime a pyramid release move is released from a second layer base and is caught by a second layer base, the second layer base that is catching the top person must also be the second layer base that originally

	Pyramiden Tick-Tocks). *d. Freie Release Moves von "2-½ high" Pyramiden dürfen nicht in einer Prone Position oder invertierten Position landen.*	released that top person (i.e. tower pyramid tick-tocks). b. Free release moves from 2 ½ high pyramids may not land in a prone or inverted position.
E	*L7 Pyramiden Inversions* *1. Invertierte Elemente sind bis zur Höhe 2-½ high erlaubt.* *2. Downward Inversions von über Prep-Level müssen von mindestens 2 Bases unterstützt werden. Die Top muss dabei den Kontakt mit einer Base oder einer anderen Top halten.*	L7 Pyramids-Inversions 1. Inverted skills are allowed up to 2 ½ persons high. 2. Downward inversions from above prep level must be assisted by at least 2 bases. Top person must maintain contact with a base or another top person.
F	*L7 Pyramiden - Release Moves mit gehaltenen Inversions* *1. Gehaltene Flips sind bis zu 1-¼ flipping und 1 twisting Rotation erlaubt.* *2. Gehaltene Flips sind erlaubt, wenn die Top im direkten Kontakt mit mindestens einer Person auf Prep-Level oder darunter ist und von mindestens 2 Fängern gefangen wird. Ausnahme: Gehaltene Inversionen, welche in eine 2-½ high Pyramide gehen, dürfen von einer Person gefangen werden.* *3. Alle gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips), die in einer aufrechten Position auf Prep-Level oder darüber landen, benötigen mindestens 1 Base und einen zusätzlichen Spotter, unter den folgenden Bedingungen:* *a. Die Base/Spotter müssen an ihrem Platz sein.* *b. Die Base/Spotter müssen während der Transition die ganze Zeit Blickkontakt zur Top halten.* *c. Die Base/Spotter dürfen in kein anderes Element oder in die Choreographie involviert sein, während die Transition eingeleitet wird. (Der Dip zum Wurf der Top gehört bereits zur Einleitung des Elements.)*	L7 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions 1. Braced flips are allowed up to 1-¼ flipping and 1 twisting rotation. 2. Braced flips are allowed if direct physical contact is maintained with at least 1 top person at prep level or below and must be caught by at least 2 catchers. Exception: Braced inversion to 2 ½ high pyramids may be caught by 1 person. 3. All braced inversions (including braced flips) that land in an upright position at prep level or above require at least 1 base and 1 additional spotter under the following conditions: a. The base/spotter must be stationary. b. The base/spotter must maintain visual contact with the top person throughout the entire transition. c. The base/spotter may not be involved with any other skill or choreography when the transition is initiated (The dip to throw the top person is considered the initiation of the skill).
G	*Freie Release Moves von "2-½ high" Pyramiden* *1. Dürfen nicht in einer Prone Position oder invertierten Position landen.* *2. Sind erlaubt bis zu keiner flipping und 1 twisting Rotation.*	Free released moves from 2 ½ high pyramids 1. May not land in a prone or inverted position. 2. Are allowed up to 0 flipping and 1 twisting rotation.
H	*Einarmige Extended Paper Dolls benötigen einen Spotter für jede Top*	One arm extended Paper Dolls require a spotter for each top person
Level 7 - DISMOUNTS		

	Anmerkung: Unter Dismounts fallen nur die Bewegungen, welche in einem Cradle landen oder mit Unterstützung zur Wettkampffläche geführt werden.	Note: Movements are only considered "Dismounts" if released to a cradle or released and assisted to the performing surface.
A	*Single-Based Cradles, welche 1-¼ twisting Rotationen überschreiten, benötigen einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm den Kopf- und Schulterbereich der Top während des Cradles unterstützt.*	Single based cradles that exceed 1 ¼ twisting rotations must have a spotter assisting the cradle with at least 1 hand-arm supporting the head and shoulder of the top person.
B	*Abgänge auf die Wettkampffläche müssen von einer Original Base oder Spotter unterstützt werden.* *Ausnahme: Einfache Drops oder kleine Hop Offs, ohne zusätzlichen Skill, von Hüft-Level oder darunter sind die einzigen Abgänge auf die Wettkampffläche, welche keine Unterstützung benötigen.* *Erläuterung: Eine Person darf von über Hüft-Level nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.* 1. *Abgänge auf die Wettkampffläche sind erlaubt bis zu 2-¼ Twists.* 2. *Abgänge auf die Wettkampffläche, die 1-¼ Twists überschreiten, müssen von zwei Fängern oder einem Fänger mit einem Spotter unterstützt werden.* *Ausnahme: Abgänge auf die Wettkampffläche von 2-½ high Pyramiden sind erlaubt bis zu 1-¼ Twists und müssen von zwei Fängern oder einem Fänger mit einem Spotter unterstützt werden.*	Dismounts to the performing surface must be assisted by an original base or spotter. Exception: Straight drops or small hop offs, with no additional skills, from waist level or below are the only dismounts allowed to the performing surface without assistance. Clarification: An individual may not land on the performing surface from above waist level without assistance. 1. Dismounts to the performing surface are allowed up to 2-¼ twists. 2. Dismounts to the performing surface exceeding 1-¼ twists must be assisted by 2 catchers or 1 catcher with a spotter. Exception: Dismounts to the performance surface from 2-½ high pyramids are allowed up to 1-¼ twists and must be assisted by 2 catchers or 1 catcher with a spotter.
C	*Es sind bis zu 2-¼ twisting Cradles von allen Stunts und Pyramiden der Höhe "2 high" erlaubt und benötigen mindestens 2 Fänger. Cradles von Pyramiden der Höhe "2-½ high" sind bis zu 1-½ Twists erlaubt und benötigen zwei Fänger, wovon einer bereits während der Einleitung des Cradles am Platz sein muss.* *Ausnahme: Bei 2-1-1 Tower Pyramiden sind 2 Twists erlaubt, wenn der Stunt vor dem Cradle nach vorne zeigt (Bsp.: Extension, Liberty, Stretch).*	Up to a 2 ¼ twist cradle is allowed from all stunts and pyramids up to 2 persons high and requires at least 2 catchers. Cradles from 2 ½ high pyramids are allowed up to 1 ½ twist and require 2 catchers, 1 of which must be stationary at the initiation of the cradle. Exception: 2-1-1 tower pyramids may perform 2 twists from a forward facing stunt only (example: extension, liberty, heel stretch).
D	*Freie Abgänge von Pyramiden der Höhe 2½ high dürfen nicht in einer Prone Position oder invertierten Position landen.*	Free released dismounts from 2 ½ high pyramids may not land in a prone or inverted position.
E	*Freie flipping Abgänge in einen Cradle:* 1. *Sind bis zu 1-¼ flipping und ½ twisting Rotation*	Free flipping dismount to a cradle: 1. Are allowed up to 1 ¼ flipping and ½ twisting

	erlaubt (Arabians). *2. Benötigen mindestens 2 Fänger, wobei eine davon eine Original Base sein muss.* *3. Dürfen nicht absichtlich wandern.* *4. Müssen von Prep-Level oder darunter initiiert werden. (Dürfen nicht von einer Höhe "2-½ high" beginnen) Ausnahme: Ein ¾ Vorwärtssalto in einen Cradle darf von der Höhe 2-½ erfolgen und benötigt 2 Fänger, einer auf jeder Seite der Top und einer muss bereits am Platz sein, wenn der Cradle eingeleitet wird. Ein ¾ Vorwärtssalto in einen Cradle von "2-½ high" Pyramiden darf nicht twisten.*	rotations (Arabians). 2. Require at least 2 catchers, one of which is an original base. 3. May not intentionally travel. 4. Must originate from prep level or below. (May not originate from 2 ½ high pyramid.) Exception: ¾ front flip to cradle may occur from a 2 ½ high pyramid and requires 2 catchers, 1 on each side of the top person and 1 of which must be stationary when the cradle is initiated, ¾ front flip to cradle from 2 ½ high may not twist.
F	*Freie flipping Abgänge auf die Wettkampffläche sind nur bei Vorwärtsrotationen erlaubt: Erläuterung: Rückwärtsrotationen müssen in einem Cradle gefangen werden.* *1. Sind erlaubt bis zu einer vorwärts flipping und keiner twisting Rotation.* *2. Müssen zu einer Original Base zurückkehren.* *3. Benötigen einen Spotter.* *4. Dürfen nicht absichtlich wandern.* *5. Müssen von Prep-Level oder darunter initiiert werden. (Dürfen nicht von einer Höhe "2-½ high" beginnen.)*	Free flipping dismounts to the performing surface are only allowed in front flipping rotation: Clarification: Back flipping dismounts must go to cradle. 1. Allowed up to 1 front flipping and 0 twisting rotations. 2. Must return to an original base. 3. Must have a spotter. 4. May not intentionally travel. 5. Must originate from prep level or below. (May not originate from 2 ½ high pyramid.)
G	*Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.*	Tension drops/rolls of any kind are not allowed.
H	*Cradle von einem Single Based Stunt mit mehreren Tops, 2 Fänger müssen jede Top fangen. Fänger und Bases müssen an ihrem Platz sein bevor der Abgang eingeleitet wird.*	When cradling-single based stunts with multiple top persons 2 catchers must catch each top person. Catchers and bases must be stationary prior to the initiation of the dismount.
I	*Cradles von One Arm Stunts, welche einen Twist beinhalten, benötigen einen Spotter, der den Cradle mit mindestens 1 Hand-Arm am Kopf- und Schulterbereich der Top unterstützt.*	Cradles from 1 arm stunt that involve a twist must have a spotter assisting the cradle with at least 1 hand-arm supporting the head and shoulder of the top person.
J	*Abgänge dürfen nicht über, unter oder durch einen anderen Stunt, Pyramide oder Person erfolgen.*	Dismounts may not pass over, under or through other stunts, pyramids or individuals.
K	*Abgänge müssen zu den Original Bases zurückkehren/gefangen werden. Ausnahme: Single Based Stunts mit mehreren Tops müssen nicht zu den Original Bases zurückkehren/gefangen werden.*	Dismounts must return to original base(s). Exception: Single based stunts with multiple top persons do not need to return to original base(s).
L	*Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*	Dismounts may not intentionally travel.
M	*Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt*	Top persons in dismounts may not come in

	miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.	contact with each other while released from the bases.
Level 7 - TOSSES		
A	*Tosses dürfen mit bis zu vier Bases geworfen werden. Eine Base muss während des Tosses hinter der Top positioniert sein und kann der Top in den Toss helfen.* *Ausnahme 1: Geworfene Tosses, die über den Back Spot gehen würden.* *Ausnahme 2: Arabians, bei denen die dritte Base zu Beginn vor der Top positioniert sein muss, damit sie in der Position ist den Kopf- und Schulter-bereich der Top während des Cradles zu fangen.*	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. Exception 1: Fly away tosses that would go over the back person. Exception 2: Arabians in which the third person would need to start in front to be in a position to catch the head and shoulder area of the top person during the cradle.
B	*Tosses müssen vom Boden ausgeführt werden und in einer Cradle Position landen. Tosses müssen von mindestens drei Bases in einem Cradle gefangen werden, wobei eine Base am Kopf- und Schulterbereich der Top positioniert sein muss. Tosses dürfen nicht bewusst/gezielt in eine bestimmte Richtung geworfen werden, damit sich die Bases bewegen müssen, um die Top zu fangen.*	Tosses must be performed from ground level and must land in a cradle position. Top person must be caught in a cradle position by at least 3 bases one of which is positioned at the head and shoulder area of the top person. Tosses may not be directed so that the bases must move to catch the top person.
C	*Die Top muss beide Füße in/auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss eingeleitet wird.*	The top person in a toss must have both feet in/on hands of bases when the toss is initiated.
D	*Flipping Tosses sind limitiert auf 1-¼ flipping Rotationen und 2 zusätzlichen Elementen. Ein Salto, Bücksalto oder Strecksalto wird nicht zu den beiden zusätzlichen Elementen gezählt. Ein Pike Open Double Full Twist ist erlaubt. Ein Tuck X-Out Double Full Twist ist nicht erlaubt, weil der X-Out als Element gezählt wird.* *ANMERKUNG: Ein Arabian 1-½ Twist ist erlaubt.*	Flipping tosses are allowed up to 1 ¼ flipping rotation and 2 additional skills. A tuck, pike or lay out are not counted in the 2 additional skills. A pike open double full is legal. A tuck X-out double full is illegal because the X-out is considered a skill. NOTE: An Arabian Front followed by a 1-½ twist is considered to be a legal skill.
	Legal (Two Skills) Tuck flip, X-out, Full twist Double Full-Twisting Layout Kick, Full-Twisting Layout Pike, Open, Double Full-Twist Front, Full-Twist	**Illegal (Three Skills)** Tuck-flip, X-Out, Double Full Twist Kick, Double Full-Full-Twisting Layout Kick, Full-Twisting Layout, Kick Pike, Split, Double Full-Twist Arabian Full-Twisting Layout, Split, Full-Twist
E	*Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel dürfen sich nicht über oder unter einem Toss bewegen, und ein Toss darf nicht über, unter oder durch einen Stunt, Pyramide, Personen oder Hilfsmittel geworfen werden.*	No stunt, pyramid, individual, or prop may move over or under a toss, and a toss may not be thrown over, under, or through stunts, pyramids, individuals, or props.

F	*Tosses, welche keine flipping Rotation beinhalten, dürfen maximal 3-½ Twists durchführen.*	Non-flipping tosses may not exceed 3 ½ twists.
G	*Tops, die zu einer anderen Gruppe von Bases geworfen werden, müssen in einer Cradle Position von mindestens drei Fängern gefangen werden. Die Fänger dürfen in keinem anderen choreographischen Element involviert sein und müssen ständigen Blickkontakt zur Top halten, sobald der Toss eingeleitet wird. Der Toss ist limitiert auf keine flipping und 1-½ twisting Rotationen oder auf ¾ Front Flips (Salto vorwärts) und keiner twisting Rotation. Die Bases, welche an dem Toss beteiligt sind, müssen während des Tosses auf ihrem Platz sein.*	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. The toss is allowed up to 0 flipping and 1 ½ twisting rotations or ¾ front flips with 0 twists. The bases involved in the toss must be stationary while tossing.
H	*Tops separater Tosses dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen und müssen während der Flugphase den Kontakt zu Bases, Bracern und/oder anderen Top Personen lösen.*	Top persons in separate tosses may not come in contact with each other and must become free of all contact from bases, bracers and/or other top persons.
I	*Es ist nur eine Top pro Tossgruppe erlaubt.*	Only a single top person is allowed during a toss.