



**IASF CHEER LEGALITY
REGELWERK
2021-2023**

IASF GLOSSAR

Aerial: Radschlag oder Schrittlüberschlag, bei dem die Hände den Boden nicht berühren.

Airborne: Ohne Kontakt mit einer Person und/oder der Wettkampffläche.

Backbend (stunting): Der Körper der/des Athlet/in formt eine Brücke, typischerweise durch Hände und Füße unterstützt, bei der der Bauch nach oben zeigt.

Backward Roll: Ein nicht vom Boden gelöster Tumbling Skill, bei dem der Körper der/des Athlet/in rückwärts rotiert und eine invertierte Position durchläuft indem die Hüfte über den Kopf/die Schultern gehoben wird und mit angehockten Knien wieder auf den Füßen gelandet wird..

Ball-X: Die Top-Person geht, normalerweise während eines Tosses, von einer getuckten Position in eine Straddle/ X Position mit Armen und Beinen über

Barrel Roll: Siehe "log roll"

Base: Eine Person, die die Top-Person unterstützt. Die Perso(en), die eine Top-Person in einen Stunt halten, heben oder tossen. Sie müssen in direktem Kontakt zur Wettkampffläche sein. Wenn nur eine Person unter dem Fuß einer Top-Person ist, egal wie die Hände platziert sind, ist diese Person eine Base. Eine Base darf keinerlei Gewicht der Top-Person tragen, wenn sich die Base in einer Brücke oder invertierten Position befindet.

Basket Toss: Ein Toss mit 2 oder 3 Bases und einem Spotter, bei welchem 2 der Bases ihre Handgelenke verschränken.

Block Cartwheel: Ein Radschlag, bei dem die Person durch Hilfe eines Blocks momentan vom Boden losgelöst ist.

Brace/ Bracer: Eine physische Verbindung von einer Top-Person zu einer weiteren Top-Person, die eine Top unterstützt und stabilisiert. Die Uniform oder die Haare einer Top-Person sind keine legalen Körperteile während einer Pyramide oder Pyramiden Transition. Ein Bracer ist eine Person in direktem Kontakt zu einer weiteren Top-Person, welche unterstützt und stabilisiert. Ein benötigter Bracer darf während einer Transition keine invertierte Position durchlaufen.

Braced Flip: Ein Stunt, bei dem die Top eine invertierte Position durchläuft, während sie die ganze Zeit von einer oder mehreren Personen berührt und unterstützt wird.

Cartwheel/Radschlag: Ein Tumbling-Element, bei dem die Person seitwärts in aufrechter Position rotiert und sich dabei über die Hände und Arme abstützt und mit einem Fuß nach dem anderen landet.

Catcher/Fänger: Eine der Personen, die während eines Stunts dafür verantwortlich ist, dass die Top-Person sicher nach dem Stunt/Dismount/Toss oder Release landet. Alle Catcher müssen zu jeder Zeit aufmerksam die Top-Person beobachten und dürfen in keine weiteren choreographischen Elemente oder andere Vorgänge, die ein sicheres Fangen verhindern würden, involviert sein. Sie müssen beim Fangen direkten Körperkontakt herstellen und auf der Wettkampffläche stehen, wenn der Skill initiiert wird.

Chair: Ein Prep-Level Stunt, bei dem die Base(s) den Knöchel der Top-Person stützen und mit einer Hand unter dem Gesäß der Top-Person heben. Das unterstützende Bein muss unter der Top-Person in einer vertikalen Position sein.

Coed-Style: Ein einzelne Base greift die Top-Person an der Hüfte und wirft diese in einem Toss vom Boden aus.

Cradle: Ein Abgang, bei dem die Top-Person in einer "V"/Pike- oder Hollow Body Position mit dem Gesicht nach oben und gestreckten Beinen unter Prep-Level gefangen wird. Die Fänger unterstützen die Top-Person mit den Armen, am Rücken und unter den Beinen.

Cupie: Ein Stunt, bei dem die Top-Person gerade mit aufrechter Haltung und beiden Beinen zusammen auf einer Hand der Base steht. Wird auch als Awesome bezeichnet.

Dismount/Abgang: Die beendende Bewegung aus einem Stunt oder einer Pyramide, welche released wird in einen Cradle oder auf die Wettkampffläche. Wenn der Release zur Wettkampffläche führt, muss die Top-Person auf den Füßen landen. Keine Stunts, Pyramiden, Einzelpersonen oder Props dürfen über oder unter einen Dismount bewegt werden und ein Dismount darf nicht über, unter oder durch einen Stunt, eine Pyramide, eine Einzelperson oder ein Prop durchgeführt werden. Dismounts dürfen nicht absichtlich wandern. Tension Drops/Rollen jeglicher Art sind verboten. Dismounts müssen zu Original-Bases zurückkehren. Ausnahme: Single Base Stunts mit mehreren Top-Personen. Dismounts auf die Wettkampffläche müssen von Original-Bases unterstützt werden, es sei den ein Straight Drop/ kleiner Hop Off mit keinem weiteren Skill von Waist-Level oder darunter führt direkt auf die Wettkampffläche. Top-Personen dürfen, während sie von Bases released sind, nicht in Kontakt zu weiteren Top-Personen kommen. Alle Multi-Based Waist Level Cradles, bei denen die Bases unter den Füßen der Top-Person starten werden als Toss betrachtet und müssen den Toss-Regeln folgen.

Dive Roll/Flugrolle: Ein Tumbling-Element, das mit einer horizontalen Vorwärts- Tauchbewegung beginnt und in einer Vorwärtsrolle endet.

Downward Inversion: Ein Stunt oder eine Pyramide, bei der eine Person eine invertierte Position durchläuft und sich der Schwerpunkt der Person nach unten bewegt.

Drop: Ein direkter Fall auf die Knie, in den Sitz, vorwärts und rückwärts oder in den Spagat aus einer vom Boden losgelösten Position (Airborne) oder einer invertierten Position, ohne zunächst die Hauptlast durch die Füße oder Hände abzufangen.

Extended Arm Level: Der höchste Punkt der Arme der Base(s), (nicht der Arm des Spotters), bei aufrechter Position mit komplett ausgestreckten Armen über dem Kopf.

Extended Stunt: Wenn der komplette Körper der Top-Person über den Köpfen der Base(s) gehalten wird. Sollte(n) die Main Base(s) in eine Squat Position oder auf die Knie gehen und die Arme sind trotzdem weiterhin komplett ausgestreckt über dem Kopf (ausgenommen Bodenstunts) wird der Stunt trotzdem als Extended Stunt angesehen. Stunts, bei denen die Base(s) Arme komplett ausgestreckt über dem Kopf sind aber die trotzdem nicht als Extended Stunts angesehen werden sind aufgrund der Körperhöhe ähnlich Prep-Level der Top-Person: Chairs, Torches, Flatbacks, Straddle Lifts, Suspended Rolls und Leap Frogs.

Flat Back: Ein Stunt, bei dem die Top flach und horizontal (parallel zur Wettkampffläche) mit dem Gesicht nach oben von den Bases gehalten wird. Dieser Stunt wird als Two-Legged Stunt betrachtet.

Flat Body: Wenn der Oberkörper der Top-Person parallel zur Wettkampffläche ist.

Flip: In Stunts, ein Skill der eine invertierte Position durchläuft mit einer Hüfte-über-Kopf Rotation ohne Kontakt zu den Bases oder die Wettkampffläche. In Tumbling, ein Skill der eine invertierte Position durchläuft mit einer Hüfte-über-Kopf Rotation ohne Kontakt zur Wettkampffläche.

Flipping Toss: Ein Toss, bei dem die Top eine invertierte Position rotierend durchläuft.

Floor Stunt: Die Base liegt auf der Wettkampffläche auf dem Rücken mit nach oben ausgestreckten Armen. Wird als Waist Level Stunt betrachtet.

Flyer: Siehe „Top-Person“.

Forward Roll/Vorwärtsrolle: Ein Tumbling-Element, bei dem die Person auf dem Boden eine Vorwärtsrotation mit der Hüfte über

den Kopf macht und hierbei in einer zusammengerollten Position über den Boden rollt, bis sie wieder auf den Füßen landet. Zu jeder Zeit hat die Person Kontakt zum Boden.

Free-Flipping Stunt: Ein Stunt Release Move, bei dem die Top eine invertierte Position mit Hüfte-über-Kopf Rotation durchläuft und dabei keinen Kontakt zur Wettkampffläche oder zu einer anderen Person hat. Dies beinhaltet keine Release Moves, die invertiert starten und in eine nicht-invertierte Position rotieren.

Free Release Move: Ein Release Move während dem die Top-Person keine Verbindung zu Bases, Bracern oder der Wettkampffläche hat.

Front Tuck/Vorwärtssalto: Ein Tumbling-Element, bei dem die Person durch eube Vorwärtsbewegung eine vorwärts invertierte Tuck Position durchläuft.

Full: Eine 360 Grad Twisting Rotation.

Ground Level: Auf der Wettkampffläche.

Hand/Arm Connection: Der physische Kontakt zwischen mehreren Personen, bei denen die Hände und Arme benutzt werden. Die Schultern werden hier nicht als legale Verbindung betrachtet, wenn eine Hand/Arm Verbindung benötigt wird.

Handspring/Handstandüberschlag: Ein Tumbling-Element, bei dem die Person in eine Handstandposition übergeht und sich mit den Händen vom Boden abdrückt, um wieder auf den Füßen zu landen. Dieses Element ist sowohl vorwärts als auch rückwärts üblich.

Handstand: Ein Tumbling-Element, bei dem eine Person auf den Händen in einer vollständig ausgestreckten Position mit gestreckten Armen am Kopf und den Ohren steht.

Helicopter : 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 gefangen wird.

Horizontal Axis (Twisting in Stunts): Eine unsichtbare Linie von vorne nach hinten durch die Körpermitte eine nicht aufrecht stehenden Person.

Initiation/ Initiating: Der Anfang eines Skills, der Startpunkt. Der Startpunkt eines Building Skills ist der tiefste Punkt des Dips, welcher den Skill einleitet.

Inversion/Inverted: Wenn die Schultern einer Top unterhalb ihrer Hüfte sind und sich mindestens ein Fuß oberhalb der Hüfte befindet, spricht man von einer invertierten Position. (Bsp: Salto-Elemente zählen als invertierte Position)

Jump: Ein Element, bei dem sich eine Person ohne Hüfte-über Kopf Rotation von der Wettkampffläche löst, ausgelöst durch das Abdrücken vom Boden mit Hilfe der Füße/Unterkörper.

Jump Skill: Ein Skill, welcher die Veränderung der Körperposition während eines Jumps beschreibt z.B. Toe Touch, Pike etc. Ein Straight Jump mit einer Drehung wird nicht als Jump Skill betrachtet. Wenn ein Jump während eines Tumbling Passes gezeigt wird, bricht dieser den Pass.

Layout: Eine Tumbling oder Toss Skill, bei dem der gesamte Körper während einer Flugphase mit Hüfte-über-Kopf Rotation gestreckt oder leicht überstreckt ist. (Hollow Body Position).

Leap Frog: Ein gestützter Übergang, bei dem eine Top-Person von einer Gruppe von Bases zu einer anderen übergeht, indem sie zwischen den gestreckten Armen der Person hindurchgeht, die sie stützt. Die Top ist jederzeit aufrecht und in direktem Kontakt zu der Person, die sie stützt. Leap Frog Variationen beinhalten eine Top-Person, die über den Torso einer Base und/oder einer anderen Person geführt wird.

Leg/Foot Connection: Der Kontakt zwischen zwei oder mehr Athlet/innen durch Bein(e) und/oder Füße. Jede Verbindung ab dem Schienbein bis zu den Zehen ist legal, wenn eine Leg/Foot Connection notwendig ist.

Liberty: Ein Stunt, bei dem die Base(s) einen Fuß halten während der andere Fuß durch Knicken des Beines neben dem Knie ist.

Load-In: Eine Stunt-Position in welcher die Top-Person mindestens einen Fuß in den Händen der Base(s) hat. Die Hände der Base(s) befinden sich auf Waist Level.

Log Roll: Ein Release Move, welcher auf Waist-Level beginnt, bei dem sich der Körper der Top-Person typischerweise um 360 Grad dreht während er parallel zur Wettkampffläche bleibt. Eine Assisted Log Roll ist der gleiche Skill mit Unterstützung einer Base, die während der gesamten Transition in Kontakt bleibt.

Multi-Based Stunt: Ein Stunt mit 2 oder mehr Bases, der Back Spot wird nicht mitgezählt.

New Base(s): Bases, die vor einer Transition nicht in Kontakt mit der Top-Person waren.

Non-Inverted Position: Eine Position, bei welcher mindestens eine der folgenden Kriterien zutrifft: 1. Die Schultern der Top-Person sind auf oder über der Hüfte. 2. Die Schultern der Top-Person sind unter ihrer Hüfte und beide Füße befinden sich tiefer als der Kopf.

Onodi: Ein Flick-Flack mit einer halben Drehung auf die Hände bei dem in einem Schrittüberschlag vorwärts geendet wird.

Original Base(s): Base(s), die schon bei der Initiierung eines Stunts in Kontakt zur Top war.

Pancake: Eine Downward Inversion bei der die Beine/Füße der Top-Person in den Händen der Base(s) bleiben während eine Einklapp/Pike Bewegung durchgeführt wird und der Oberkörper der Top-Person gefangen wird.

Paper Dolls: Einbeinige Stunts, die sich gegenseitig stützen. Diese können, müssen aber nicht extended sein.

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

Prep-Level: Die niedrigste Verbindung zwischen Base(s) und Top-Person ist über Waist Level und unter dem Extended Level. z.B. Prep, Shoulder Level Hitch, Shoulder Sit. Ein Stunt kann auch als Prep Level Stunt betrachtet werden, wenn die Arme der Base(s) extended über Kopf sind, aber nicht als Extended Stunt gelten, weil die Höhe der Top-Person einem Shoulder/Prep Level Stunt gleicht, z.B. FlatBack, Straddle Lift, Chair, T-Lift. Wenn die Main Base(s) in die Knie gehen, auf die Knie gehen oder die Gesamthöhe des Stunts mit dem Hauptgewicht auf Prep Level liegt, wird der Stunt als Prep-Level Stunt betrachtet. Ein Stunt ist unter Prep-Level, wenn mindestens ein Fuß der Top-Person auf Waist-Level ist, gemessen an der Position/Höhe der Bases. (Ausnahme: Chair, T-Lift, Shoulder Sit sind Prep-Level Stunts).

Primary Support: Den Großteil des Gewichtes einer Top halten.

Prone : Eine Position, bei der sich eine Person ausgestreckt horizontal zum Boden mit dem Gesicht nach unten befindet.

Prop/Hilfsmittel: Ein Objekt, welches benutzt werden kann. Flaggen, Banner, Schilder, Poms, Megaphones und Stoffbahnen sind die einzigen erlaubten Props. Jedes Teil der Uniform, das absichtlich aus visuellen Gründen abgenommen wird, wird automatisch zum Prop.

Punch Front: siehe Front Tuck.

Pyramid: Zwei oder mehr miteinander verbundene Stunts.

Rebound: Ein Tumbling-Begriff, bei dem sich die Person vom Boden löst und die Beine benutzt, um nach einem Tumbling Skill ohne Hüfte-über-Kopf Rotation vom Boden abzuspringen und an Höhe zu gewinnen.

Release Move: Die Top-Person verliert den Kontakt zu allen Athlet/innen auf der Wettkampffläche. Darf sich nicht über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Athlet/innen oder Props bewegen. Top-Personen in verschiedenen Release Moves dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen. Keine Single Based Split Catches erlaubt. Um die Höhe eines Release Moves am höchsten Punkt zu bestimmen, wird die Höhe der Hüfte der Top Person in Relation zu den Extended Armen der Bases betrachtet. Wenn diese Differenz mehr als die Länge der Beine der Top-Person beträgt (Level 3-4) oder höher als die Länge der Beine der Top-Person plus zusätzliche 18 inches/46 Zentimeter (Levels 5-7) beträgt, wird der Release Move als Toss oder Dismount betrachtet und muss den entsprechenden Toss oder Dismount Regeln folgen. Alle Multi-Based Waist-Level Cradles, bei welchen die Bases unter den Füßen der Top beginnen, werden als Tosses betrachtet und müssen den Toss Regeln folgen.

Rewind: Ein rückwärts Free Flipping Release Move vom Boden als Aufgang in einen Stunt

Round Off/Radwende: Ähnlich einem Radschlag, abgesehen davon, dass der/die Athlet/in mit beiden Beinen auf der Wettkampffläche landet statt ein Bein nach dem anderen, in die Richtung schauend, aus der er/sie gekommen ist.

Running Tumbling: Tumbling-Elemente, die mit einem Anlauf oder Schritt vorwärts beginnen und Schwung nutzen als Start in einen Tumbling Skill.

Second Level: Jegliche Personen, die keinen Kontakt zum Boden haben und von Bases gehalten werden.

Series Front und/oder Back Handsprings: Mehrere aufeinanderfolgende Überschläge, die direkt nacheinander ausgeführt werden.

Shoulder Level: Ein Stunt, bei dem die Verbindung zwischen Base(s) und Top-Person auf Schulterhöhe der Base(s) besteht..

Shoulder Sit: Ein Stunt, bei dem die Top-Person auf den Schulter(n) der Base(s) sitzt. Dieser wird als Prep-Level-Stunt betrachtet.

Shushunova: Ein Sprung (Toe Touch), wobei der/die Athlet/in in einer Liegestützposition landet.

Single-Based Stunt: Ein Stunt, der eine einzelne Base als Unterstützung nutzt.

Single-Leg-Stunt: Siehe „Stunt“.

Split Catch: Ein Stunt mit einer Top-Person, welche sich in einer aufrechten Position mit den Knien nach vorne befindet. Die Base(s) halten die Oberschenkelinnenseite, während die Top-Person typischerweise eine High V Motion zeigt und somit ein X mit dem Körper darstellt.

Sponge Toss: Ein Stunt, ähnlich einem Basket Tosses, bei dem die Top-Person aus einer Load In Position geworfen wird. Die Top-Person hat beide Füße in den Händen der Bases, bevor der Toss initiiert wird..

Spotter: Eine Person, die verantwortlich ist, Verletzungen der Top-Person während eines Stunts, einer Pyramide oder eines Tosses zu vermeiden, indem der Kopf, der Nackenbereich, der Rücken und der Schulterbereich geschützt wird. Ein Spotter muss ein Teammitglied sein und in ordentlicher Spotting Technik ausgebildet sein. Er/Sie muss auf der Wettkampffläche stehen. Er/Sie muss den Stunt genau im Blick behalten und darf nicht in Elemente eingebunden sein, die ordentliches Spotting verhindern würden, z.B. das Halten eines Schildes. Er/Sie muss in der Lage sein, die Bases des Stunt, welchen er/sie spottet, zu berühren. Er/Sie darf nicht so stehen, dass der Oberkörper unter dem Stunt ist. Er/Sie darf die Handgelenke oder andere Teile der Base(s) sowie die Beine/Fußgelenke der Top-Person berühren, muss den Stunt aber nicht berühren. Er/Sie darf nicht beide Hände unter der Sohle der Top-Person haben oder unter den Händen der Bases. Wenn die Hand des Spotters unter dem Fuß der Top-Person ist, muss es die vordere Hand sein und die hintere Hand darf am hinteren Fußgelenk/Bein der Top-Person sein oder am hinteren Teil des Handgelenks der Base(s). Er/Sie darf nicht eine notwendige Base und Spotter zugleich sein. Wenn nur eine Base unter dem Fuß der Top-Person ist, egal wie die Hände platziert sind, zählt diese Person als Base.

Standing Tumbling: Tumbling-Elemente, die ausgehend aus dem Stand begonnen werden, ohne zuvor eine Vorwärtsbewegung

eingegangen zu sein. Werden Rückwärtsschritte vor einem Tumbling-Element ausgeführt, zählt dieses zum Standing Tumbling.

Step Out: Ein Tumbling Skill, der einen Fuß nach dem anderen landet, im Gegensatz zu beiden Füßen gleichzeitig.

Straddle Lift: Siehe V-Sit.

Straight Cradle: Ein Release Move/Dismount aus einem Stunt in eine Cradle Position, bei dem die Top-Person den Körper in einer geraden Linie hält. Es werden keine zusätzlichen Skills (z.B. Drehungen, Kicks, Twists, Pretty Girls etc) gezeigt.

Straight Ride: Die Position des Körpers der Top, wenn sie einen Toss ausführt, ohne weitere Skills (Tricks) durchzuführen. Die ausgestreckte Haltung der Top trägt dazu bei, die maximale Höhe zu erreichen.

Stunt: Jeder Skill, bei dem eine Top-Person über der Wettkampffläche unterstützt wird durch eine oder mehrere Personen. Ein Stunt wird unterschieden in One Leg oder Two Leg, entsprechend der Anzahl Füße, die die Top-Person in den Händen der Base(s) hat. Falls die Top-Person keinen Fuß in den Händen der Base(s) hat, bestimmt die Anzahl der Beine, die das Gewicht tragen, ob es sich um einen One Leg oder Two Leg Stunt handelt. Ausnahme: wenn sich eine Top-Person in einem V-Sit, einer Pike Position oder einer Flat Body Position befindet, wird von einem Two Leg Stunt ausgegangen.

Suspended Flip/Roll: Ein Stunt, der eine Hüfte-über-Kopf Rotation der Top-Person beinhaltet während diese eine Verbindung durch Hand/Arm mit Hand/Arm zu den Base(s) hat. Jede Hand/Arm der Top-Person muss mit einer separaten Hand/Arm der Base(s) verbunden sein. Die Base(s) müssen ihre Arme ausstrecken und releasen die Füße/Beine während der Rotation des Skills. Diese wird als Prep-Level Stunt betrachtet.

T-Lift: Ein Stunt, bei dem eine Top-Person mit beiden Armen in einer T-Motion auf beiden Seiten von Bases unter den Armen unterstützt wird. Die Top-Person bleibt in einer nicht-invertierten, vertikalen Position während des Stunts.

Tension Roll/Drop: Eine Pyramide oder Stunt, bei der sich die Base(s) und die Top-Person in Formation nach vorne lehnen, bis die Top von den Bases fällt. Traditionell performen sowohl die Top-Person als auch die Base(s) eine Vorwärtsrolle, nachdem sie sich voneinander gelöst haben.

Three Quarter (3/4) Front Flip: (Stunt) Eine invertierte Vorwärtsrotation von einer aufrechten Position in eine Cradle Position. (Tumble) eine invertierte Vorwärtsrotation aus einer aufrechten in eine sitzende Position auf der Wettkampffläche, bei der die Hände

und/oder Füße zuerst landen.

Tic-Tock: Ein Stunt, bei dem die Top-Person in einer statischen Position auf einem Bein gehalten wird. Die Bases dippfen und releasen die Top-Person nach oben, wobei die Top-Person das Gewicht auf das andere Bein verlagert und wieder in einer statischen Position auf den Bases landet.

Toe/Leg Pitch: Ein Stunt mit einer oder mehreren Bases, wobei die Top an einem Bein unterstützt wird, um Höhe zu gewinnen.

Top Person: Die Person, die über der Wettkampffläche unterstützt wird, in einem Stunt, einer Pyramide oder einem Toss.

Toss: Ein airborne Stunt, bei dem die Base(s) eine Wurfbewegung von Waist-Level ausführen, um die Top-Person in die Höhe zu befördern. Die Top-Person verliert den Kontakt zu allen Bases, Bracern und/oder anderen Top-Personen. Die Top-Person hat keinen Kontakt zur Wettkampffläche, wenn der Toss initiiert wird (z.B. Basket Toss oder Sponge Toss). Es müssen mindestens 3, maximal 4 tossende Bases beteiligt sein. Alle Bases müssen die Füße auf der Wettkampffläche haben. Tosses müssen in einer Cradle Position von mindestens 3 Bases, eine davon positioniert am Kopf/Schulterbereich der Top-Person, gefangen werden. Die Bases dürfen sich während des Tosses nicht von der Wurfposition weg bewegen. Die Top-Person muss beide Füße in oder auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss initiiert wird. Keine Stunts, Pyramiden, Athlet/innen oder Props dürfen über, unter oder durch einen Toss bewegt werden und ein Toss darf nicht über, unter oder durch einen Stunt, Athlet/innen oder Props geworfen werden. Top-Personen von unterschiedlichen Tosses dürfen nicht miteinander in Kontakt kommen. Nur eine Top-Person ist pro Toss erlaubt. Alle Multi-Based Waist-Level Cradle, bei denen die Bases unter den Füßen der Top beginnen, werden als Tosses betrachtet und müssen den entsprechenden Toss Regeln folgen.

Achtung: Toss zu Hands, Toss zu Extended und Toss Chair sind hier nicht enthalten (Siehe Release Moves).

Twisting Tosses: Twisting ist kumulativ. Alles Twisting bis zu $1\frac{1}{4}$ wird als ein Skill betrachtet, alles über $1\frac{1}{4}$ hinaus bis zu $2\frac{1}{4}$ wird als zwei Skills betrachtet. z.B. ein $\frac{1}{2}$ Twist-X- $\frac{1}{2}$ Twist wird als 2 Skills betrachtet, ein Full Twist und ein weiterer Skill.

Tower Pyramid: Ein Stunt auf einem Waist Level Stunt.

Transitional Pyramid: Eine Top-Person, die sich von einer Position der Pyramide zu einer anderen bewegt. Die Transition kann den Wechsel von Bases beinhalten, sofern mindestens ein/e Athlet/in auf Prep-Level oder darunter dauerhaft Kontakt zu der Top-Person hat.

Transitional Stunt: Ein Stunt, bei dem eine oder mehrere Top-Personen von einem Stunt in einen anderen Stunt übergeht, so dass die Konfiguration des ursprünglichen Stunts geändert wird. Jeder Startpunkt wird dazu benutzt, den Beginn der Transition zu bestimmen.

Das Ende der Transition ist definiert als der neue Startpunkt, ein Stop in der Bewegung und/oder die Top-Person kommt zurück auf der Wettkampffläche an.

Traveling Toss: Ein Toss, bei dem so getosst wird, dass die Bases sich absichtlich bewegen müssen, um die Top zu fangen. (Dies beinhaltet keine $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehungen der Bases beim Toss wie z.B. beim Kick Full).

Tuck Position/Angehockte Position: Eine Position, bei der die Knie und die Hüfte gebeugt sind und die Knie zur Brust gezogen sind.

Tumbling: Jede Hüfte-über-Kopf Bewegung, die nicht unterstützt wird durch eine Base und die auf der Wettkampffläche beginnt und endet. Wenn kein Tumbling nach einem bestimmten Tumbling Skill erlaubt ist, muss mindestens ein Schritt in vor dem weiteren Tumbling Skill gezeigt werden, um die beiden Tumbling Passes voneinander zu trennen. Ein Schritt aus einem Skill heraus wird als Weiterführen desselben Tumbling Passes betrachtet und ein weiterer Schritt wird benötigt um die Passes voneinander zu trennen. Wenn der/die Athlet/in den Skill mit geschlossenen Füßen beendet, muss nur ein Schritt gezeigt werden für einen neuen Tumbling Pass.

Twist/Twisting: Ein/e Athlet/in führt eine Rotation um die vertikale Körperachse durch. (Vertikale Achse = Kopf zu Fuß Achse).

Twisting Tumbling: Skills, die eine Hüfte-über-Kopf Rotation um die vertikale Körperachse beinhalten. **Twisting in Stunts** wird als zwei separate Achsen gezählt, die vertikale Körperachse und die horizontale Körperachse. Gleichzeitiges Twisting beider Achsen wird separat und nicht kumulativ betrachtet. Die Anzahl der Drehungen wird durch die Gesamtanzahl der Drehungen der Hüfte der Top-Person bestimmt in Relation zur Wettkampffläche. (Sobald ein Stunt den Hit-Punkt erreicht und die Top-Person klar und deutlich stoppt, darf der Stunt weiterlaufen und so zusätzliche Rotationen zeigen). Eine neue Twisting Rotation beginnt mit dem Dip der Base(s) und/oder einem Richtungswechsel in der Twisting Rotation.

Two - High Pyramid: Eine Pyramide, bei der alle Top-Personen von Base(s) unterstützt werden, die alle Hauptgewicht tragen und auf der Wettkampffläche stehen. Jedes Mal, wenn eine Top-Person während eines Pyramiden Release Moves von den Base(s) released wird, egal wie hoch der Release ist, wird diese Person als "über Two-High durchlaufend" angesehen. "Über Two-High durchlaufend" bezieht sich nicht auf die tatsächliche Höhe, sondern auf die Anzahl der Pyramiden-Schichten, zu denen die Person verbunden ist.

Two and one Half (2-1/2) High Pyramid: Eine Pyramide, bei der das gesamte Körpergewicht der Top-Person(en) von mindestens einer weiteren Top-Person getragen (nicht gebraced) wird und kein Kontakt zu Base(s) besteht. Die Höhe von "Two and one Half High" Pyramiden wird bestimmt durch die Körperlängen wie folgt: Chairs, Tigh Stands und Shoulder Straddles sind $1 \frac{1}{2}$ Körperlänge, Shoulderstand sind 2 Körperlängen, Extended Stunts (z.B. Extension, Liberty etc.) sind $2 \frac{1}{2}$ Körperlängen. Eine "über Two and One Half ($2 \frac{1}{2}$) High Pyramide" ist, wenn ein teilweise/komplett aufgerichteter Prep-Level Middle Layer einen voll aufgerichteten Prep-Level-Stunt hält. (Ausnahme: $2 \frac{1}{2}$ High Chairs sind $2 \frac{1}{2}$ High Pyramiden).

Upright: Eine Body Position der Top-Person, bei der/die Athlet/in in einer stehenden oder sitzenden Position ist, während er/sie von Base(s) gestützt wird. z.B. Star, Liberty, V-Sit

V-Sit: Die Body Position einer in einem Stunt sitzenden Person mit gestreckten Beinen parallel zur Wettkampffläche in einer V-Position. Dieser wird als Two-Leg Stunt betrachtet.

Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling): Eine unsichtbare Linie von Kopf bis Fuß durch den Körper des/der Athlet/in oder Top-Person.

Waist Level: Ein Stunt, bei dem die niedrigste Verbindung zwischen Base(s) und Top-Person über Boden Level und unter Prep-Level stattfindet und/oder mindestens ein Fuß der Top-Person unter Prep-Level gehalten wird, bestimmt durch die Höhe/Position der Base. Beispiele für Waist-Level Stunts: Stunts, bei denen die Base(s) auf allen Vieren knien, Nugget-Stunts. Chair und Shoulder Sit werden als Prep-Level Stunts betrachtet, nicht als Waist-Level Stunts.

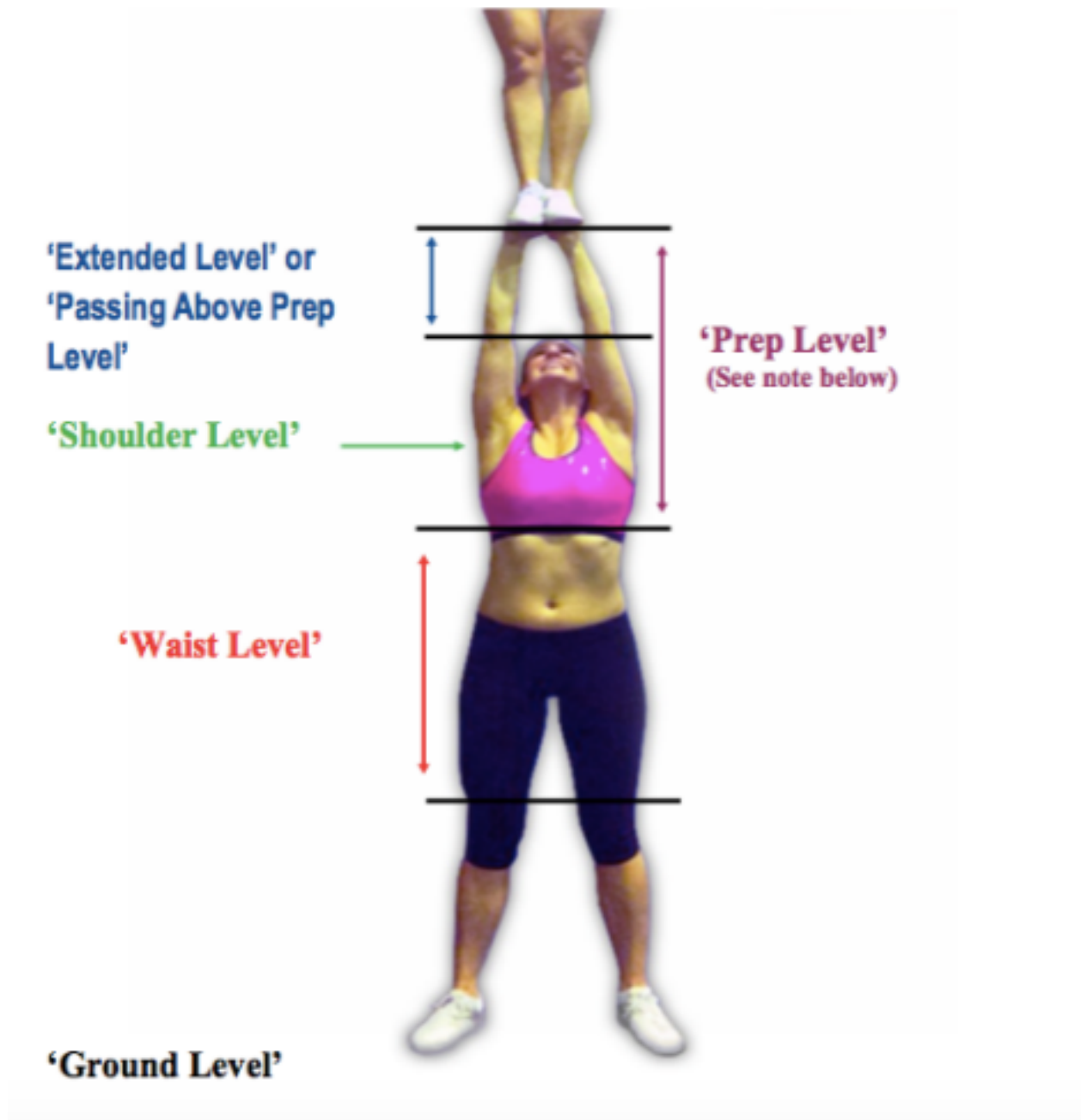
Waist Level Cradle: Ein Release Move, der unter Prep-Level startet und in einer Cradle Position gefangen wird. Alle Multi-Based Waist Level Cradles bei welchen die Bases unter den Füßen der Top-Person starten, werden als Tosses angesehen und müssen den Toss-Regeln folgen.

Walkover/Bogengang: Ein bodengebundener Tumbling-Skill, bei dem der/die Athlet/in vorwärts in eine Handstand Position übergeht und die Beine nacheinander über den Körper wieder zum Boden führt (Vorwärts-Walkover) oder durch Zurücklehnen über eine Handstand Position mit nacheinander landenden Füßen, gestützt durch beide Hände, wieder in einer stehenden Position landet (Rückwärts-Walkover).

Wrap Around: Eine Stunt-Transition, die eine einzelne Base beinhaltet, die eine Top-Person in einer Cradle-Position hält und die Beine von dort um den Rücken der Base schwingt. Die Base nimmt dann den freien Arm um die Beine der Top-Person, während diese sich über den Rücken der Base bewegt.

Whip/Temposalto: Ein Non-Twisting, rückwärts wandernder Tumbling Skill ohne Bodenkontakt, bei dem die Füße des/der Athlet/in über den Kopf und Körper rotieren, während der Körper in einer überstreckten Position gehalten wird. Ein Whip sieht aus wie ein Backhandspring ohne Kontakt der Hände zum Boden.

X-Out: Ein Tumbling Skill oder Toss während dem der/die Athlet/in eine Salto-Bewegung ausführt und dabei die Arme und Beine in eine X-Position ausstreckt.



Bitte beachtet das Glossar und die Regeln für weitere Erklärungen und Einschränkungen bei der Interpretation der Stunt-Level.

GENERAL SAFETY RULES AND ROUTINE REQUIREMENTS

1. Alle Teams müssen durch einen qualifizierten Trainer oder Direktor während allen offiziellen Terminen beaufsichtigt werden.
2. Trainer sollen sichergehen, dass Elemente von ihrem Team beherrscht werden, bevor schwierigere Elemente trainiert werden (Perfection before Progression). Das Level der Athlet/innen, der Gruppen und des Teams müssen bei der Teamzusammenstellung berücksichtigt werden
3. Alle Teams, Trainer und Offizielle sollten einen Notfallplan haben, falls eine Verletzung auftreten sollte.
4. 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.
5. Teilnehmer müssen immer auf einem angemessenen Boden üben oder performen. Technische Elemente (Stunts, Pyramiden, Tosses oder Tumbling) dürfen nicht auf Beton, Asphalt, nassem oder unebenem Boden oder auf einem Boden mit Hindernissen trainiert und gezeigt werden.
6. Schuhe mit weicher Sohle müssen während des Wettkampfes getragen werden. Dance-Schuhe/Stiefel, und/oder Turnschlappchen sind nicht erlaubt. Schuhe müssen eine feste Sohle haben.
7. Jeglicher Schmuck, unter anderem Ohr-, Nasen-, Zungen-, Bauchnabel- oder Gesichtsringe sowie Armreife und Ketten und Anstecker an Uniformen sind verboten. Jeglicher Schmuck muss entfernt und darf nicht abgetaped werden. Ausnahme ist Strass auf Uniformen. Strass darf nicht auf die Haut aufgebracht werden. Medizinische Anhänger sind erlaubt, sofern diese fest an den Körper getaped sind.
8. Jegliche Hilfsmittel, mit denen eine Person an Höhe gewinnen könnte, sind verboten. (Ausnahme: Spring Floor/ Sprungboden)
9. Props sind für die Routine nicht notwendig. Wenn Props in der Routine verwendet werden sollen, ist vorher eine Genehmigung durch die IASF notwendig, um die Sicherheit der Athlet/innen zu gewährleisten. Flaggen, Banner, Schilder, Poms, Stofftücher und Megaphone sind die einzigen Hilfsmittel, die erlaubt sind. Props dürfen keine scharfen, harten oder spitzen Kanten haben und dürfen die Sicht der Athlet/innen nicht behindern. Props dürfen kein Gewicht von Athlet/innen stützen und Athlet/innen dürfen sich nicht darauf abstützen. Hilfsmittel, die Stangen oder ähnliche Vorrichtungen enthalten, dürfen nicht in Verbindung mit Stunts oder Tumbling-Elementen verwendet werden. Alle Hilfsmittel müssen auf sicherem Wege abgelegt werden. Jegliche Teile der Uniform, die absichtlich abgenommen werden, um einen visuellen Effekt zu erzielen, werden als Hilfsmittel angesehen, sobald sie vom Körper abgenommen werden.
10. Schienen und Stützen, die im Originalzustand (also nicht abgeändert) benutzt werden, müssen nicht zusätzlich gepolstert werden. Geänderte/veränderte Schienen, die nicht mehr im Kaufzustand sind, müssen mit einem weichen Material abgepolstert werden, mindestens ½ Inch dick, sobald der/die Athlet/in an Stunts, Pyramiden oder Tosses teilnimmt. Athlet/innen mit harten Schienen (z.B. Hartplastik) oder mit Fuß-Orthesen/Walkern dürfen nicht an Stunts, Pyramiden, Tossed oder Tumbling teilnehmen.

- 11.** Alle in den Levelregeln dargestellten Skills beinhalten alle Skills der darunterliegenden Level. Wenn ein Skill in einem bestimmten Level nicht erlaubt ist, ist er auch im darunterliegenden Level nicht erlaubt.
- 12.** Alle Positionen für benötigte Spotter müssen durch aktive Teammitglieder ausgefüllt werden.
- 13.** Drops (inklusive aber nicht limitiert auf) Knie, Gesäß, Oberkörper, Rücken und Drops in den Spagat aus einem Jump, einem Stunt oder einer invertierten Position sind verboten, sofern das Gewicht nicht vorher von den Händen oder Füßen abgefangen wird. Shushunovas sind erlaubt. Erklärung: Drops mit deutlichem Abfangen des Gewichts durch Hände und/oder Füße brechen diese Regel nicht.
- 14.** Die Zeitnahme beginnt mit der ersten Bewegung, Stimme oder Ton der Musik. Die Zeitnahme endet mit der letzten Bewegung, Stimme oder Ton der Musik. Die Länge der Routine darf 2:30 Minuten nicht überschreiten. Non-Tumbling Routines dürfen nicht länger als 2:00 Minuten sein. Global Routines dürfen insgesamt nicht länger als 3:30 Minuten sein (30-40 Sekunden für den Opening Cheer, 20 Sekunden Maximum um von Opening Cheer zum Set für den Start der Musik zu kommen und 2:30 Minuten Musiktitel der Routine).
- 15.** Alle Athlet/innen müssen mindestens einen Fuß, eine Hand oder ein anderes Körperteil (keine Haare) auf der Auftrittfläche haben, wenn die Routine beginnt. Ausnahme: Athlet/innen dürfen ihre Füße in den Händen der Bases haben, wenn sich die Hände der Bases auf der Wettkampffläche befinden.
- 16.** Die Teilnehmer/innen, welche eine Routine beginnen, müssen während der gesamten Dauer der Routine die Gleichen bleiben. Es ist nicht erlaubt, eine/n Teilnehmer/in durch einen anderen während der Routine zu „ersetzen“.
- 17.** Kein/e Athlet/in sollte Kaugummi, Bonbons, Hustenbonbons oder andere essbare oder nicht essbare Gegenstände, welche Ersticken verursachen können, während des Trainings oder des Auftritts im Mund haben.

TUMBLING

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4	LEVEL 5	LEVEL 6
<p>A. GENERAL</p> <p>Eine Person darf über eine andere Person springen (rebound); Darf mit einem Prellsprung (Rebound) von den Füßen direkt in eine Stunt-Transition übergehen Wenn der Rebound in eine Stunt Transition gezeigt wird, darf nicht in einer invertierten Position gelandet oder diese durchlaufen werden. Tumbling-Elemente über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten. Kein Tumbling während Kontakt zu einem Pro besteht.</p>	<p>½ Rebound to Prone ist erlaubt.</p> <p>Flugrollen sind nicht erlaubt.</p>	<p>Flugrollen in einer überstreckten Position sind nicht erlaubt. Flugrollen mit einer Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt.</p>	<p>Flugrollen in einer überstreckten Position sind nicht erlaubt. Flugrollen mit einer Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt.</p>	<p>Flugrollen in einer überstreckten Position sind nicht erlaubt. Flugrollen mit einer Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt.</p>	<p>Flugrollen in einer überstreckten Position sind nicht erlaubt. Flugrollen mit einer Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt.</p>	<p>Flugrollen mit einer Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt.</p>
<p>B. STANDING</p>	<p>Elemente mit ständigem Kontakt zum Boden sind erlaubt.</p> <p>Radschläge / Radwenden, Vorwärts- und Rückwärtsrollen, Bogengänge vorwärts und rückwärts und Handstände sind erlaubt.</p> <p>Blocked Cartwheels sind erlaubt</p>	<p>Einfache Handstandüberschläge</p> <p>Keine Drehungen nach Handstandüberschlägen, Stepout erlaubt.</p> <p>Keine Jump Skills in Verbindung mit Handstand-Überschlägen erlaubt.</p> <p>Jegliche Drehungen während einer Flugphase sind verboten. Ausnahme: Radwenden</p>	<p>Mehrere direkt aufeinanderfolgende Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts, sind erlaubt, auch in Verbindung mit einem Jump.</p> <p>Saltos sind nicht erlaubt</p> <p>Jegliche Drehungen während einer Flugphase sind verboten. Ausnahme: Radwenden</p>	<p>Standing Saltos und Saltos aus einem Handstandüberschlag erlaubt.</p> <p>Bis zu 1 Flipping und 0 Twisting;</p> <p>Freie Radschläge, Überschläge und Onodis sind erlaubt.</p> <p>Keine Jump Salto oder Salto-Salto Kombinationen erlaubt.</p>	<p>Jump Salto; Bis zu 1 Flipping und 0 Twisting Rotationen</p>	<p>Bis zu 1 Flipping und 2 Twisting Rotationen; Wenn 1 1 Twist überschritten wird müssen vorher mindestens 2 non-twisting Rückwärts-Tumbling Elemente gezeigt werden (einer davon muss ein Backhandspring sein, Back Extension Rolls zählen nicht dazu). Kein Flipping und Twisting in einen Double Twisting Skill. Kein Twisting aus einem Double Twisting Skill.</p>

<p>C. RUNNING</p>	<p>Elemente mit ständigem Kontakt zum Boden sind erlaubt. Radschläge / Radwenden, Vorwärts- und Rückwärtsrollen, Bogengänge vorwärts und rückwärts. Blocked Cartwheels sind erlaubt</p> <p>Tumbling Elemente direkt folgend auf Radwenden oder Radwende rebound sind verboten.</p>	<p>Mehrere direkt aufeinanderfolgende Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts, sind erlaubt.</p> <p>Nach einem Handstandüberschlag ist kein Twisting und keine Drehung erlaubt.</p> <p>Jegliche Drehungen während einer Flugphase sind verboten, Ausnahme: Radwenden.</p>	<p>Radwenden oder Radwende-Handstandüberschläge zu Salto Kombinationen sind erlaubt. Freie Räder, Vorwärtssaltos und $\frac{3}{4}$ Vorwärtssaltos sind erlaubt.</p> <p>Tumbling nach einem Salto oder freien Radschlag ist verboten.</p> <p>Tumbling vor einem Vorwärtssalto ist verboten.</p> <p>Jegliche Drehungen während einer Flugphase sind verboten. Ausnahme: Radwenden und freie Radschläge.</p>	<p>1 Flipping und 0 Twisting.</p> <p>Freie Radschläge, Überschläge und Onodis sind erlaubt.</p>	<p>Bis zu 1 Flipping und 0 Twisting Rotationen aus einem Running Radwende Backhandspring oder Front Handspring.</p> <p>Tricks während Full twisting sind verboten und es muss mit beiden Füßen auf der Wettkampffläche gelandet werden. Kein Tumbling nach Full Twisting</p>	<p>Bis zu 1 Flipping und 2 Twisting.</p> <p>Kein Flipping und Twisting in einen Double Twisting Skill. Kein Twisting aus einem Double Twisting Skill.</p>
--------------------------	--	---	--	---	--	---

STUNTS - SEITE

1

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4	LEVEL 5	LEVEL 6
A. SPOTTERS	Prep Level und Darüber; Bodenstunts Ausnahme: Shoulder-Sit, T-Lift, Stunts, die nur auf Hüfthöhe gestützt werden.	Über Prep Level, Bodenstunts	Alle Stunts über Prep-Level benötigen für jede Top einen Spotter. Single Based Stunts mit mehreren Tops brauchen für jede Top-Person einen separaten Spotter.	Alle Stunts über Prep-Level benötigen für jede Top einen Spotter. Single Based Stunts mit mehreren Tops brauchen für jede Top-Person einen separaten Spotter.	Alle Stunts über Prep-Level benötigen für jede Top einen Spotter. Single Based Stunts mit mehreren Tops brauchen für jede Top-Person einen separaten Spotter.	Alle Stunts über Prep-Level benötigen für jede Top einen Spotter. Single Based Stunts mit mehreren Tops brauchen für jede Top-Person einen separaten Spotter.
B. STUNT HEIGHT	Waist Level Single Leg Stunts, Prep Level Zweibeinige Stunts (dürfen höher als Prep Level durchwandern). Prep Level Single Leg Stunts sind erlaubt mit einer zusätzlichen Hand/Arm Verbindung, die Verbindung muss vor Einleiten des Stunts bestehen. Walk Up Shoulder Stand Keine Single Base Stunts mit mehreren Top Personen erlaubt	Prep Level Single Leg (darf höher als Prep Level durchwandern), keine Single Leg Stunts über Prep Level. Keine Single Base Stunts mit mehreren Top Personen erlaubt.	Über Prep Level Single Leg	Über Prep Level Single Leg	Über Prep Level Single Leg	Über Prep Level Single Leg
C. TRANSITION	Müssen mit mindestens einer Base in Kontakt bleiben. Keine Leap Frog/Leap Frog Variationen	Müssen mit mindestens einer Base in Kontakt bleiben.	Müssen mit mindestens eine Base im ständigen Kontakt bleiben. Ausnahme: siehe Release Moves.	Müssen mit mindestens eine Base im ständigen Kontakt bleiben. Ausnahme: siehe Release Moves.	Siehe Release Moves	Siehe Release Moves
D. TWISTING	Bis zu ¼ Ausnahme: Rebound ½ Turn to Prone; Wrap Around; Bis zu ½ Twist beginnend und endend auf der Wettkampffläche und unterstützt auf Waist-Level.	Bis zu ½ Twist Ausnahme: Single Full Twisting Log Roll ohne zusätzlichen Skill, die in einer Cradle Position starten und enden.	Bis zu 1 Twist zu Prep Level oder darunter; Bis zu ½ Twist zu Extended Single Leg; Bis zu 1 Twist zu Extended Two Leg	Up to 1 ½ twists	Up to 2 ¼ twists	Up to 2 ¼ twists

E. RELEASE MOVES

Brauchen 3 Fänger für Multi-Based Stunts und 2 Fänger für Single-Based Stunts, die in einer horizontalen Position landen. Dürfen nicht invertiert landen. Dürfen nicht absichtlich wandern. Müssen zu Original Base(s) zurückkehren. keine freien Saltos (siehe Ausnahme Level 6)

Nicht erlaubt, außer Dismounts

Nicht erlaubt, außer Dismounts, Tosses und Full Twisting Log Rolls ohne zusätzlichen Skill, die in einer Cradle Position starten und enden.

Startet auf Waist-Level oder darunter und landet auf Prep-Level oder darunter. Darf Extended Arm Level nicht überschreiten. 1 Skill und 0 Twisting.

Ausnahme:
Log Rolls bis zu einem Twist, diese müssen in einer Cradle, einem Flatback oder einer Prone Position landen.

Keine Helicopters, dürfen keine Inversionen beinhalten.

Startet auf Prep-Level oder darunter. Darf das Extended-Level nicht überschreiten.
2 Skills. Helicopters bis zu 180 Grad mit 0 Twisting Rotationen, 3 Fänger, invertiert zu nicht-invertiert ohne Twisting, benötigt Spotter, wenn der Stunt auf Prep-Level oder darüber landet.

Kein Twisting in einem oder von einem Extended Stunt.
Darf keine invertierten Positionen durchwandern.

Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 18 inches/ 46 cm über Extended Arm Level sein.
Helicopters bis zu 180 Grad, 3 Fänger

Invertiert zu nicht-invertiert mit 0 Twisting, benötigt Spotter wenn Landung auf Prep-Level oder darüber.

Darf keine invertierte Position durchwandern.

Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 18 inches/ 46 cm über Extended Arm Level sein.
Invertierte Stunts zu nicht-invertierten Stunts sind bis zu ½ Twist erlaubt, benötigt Spotter, wenn der Stunt auf Prep-Level oder darüber landet.
Helicopters bis zu 180 Grad, 3 Fänger

Darf keine invertierte Position durchwandern.

Ausnahme:
(nicht erlaubt im Junior Level 6!):
Rewinds sind erlaubt (1 Flipping, 0 Twisting) benötigt mindestens 1 Fänger und einen Spotter für Single Base Stunt, mindestens 2 Fänger und einen Spotter für Multi-Base Stunts
Leg Pitch, Toe Pitch oder ähnliche Toss-Styles sind nicht erlaubt zur Einleitung dieses Skills.
Kein Tumbling vor Rewinds erlaubt.

STUNTS - SEITE 2

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4	LEVEL 5	LEVEL 6
F. INVERSIONS	Nicht erlaubt. Invertierte Athlet/innen müssen in Kontakt mit der Wettkampffläche bleiben.	Boden-Level Inversions die direkt in einer nicht-invertierten Position enden.	Prep Level Gehaltene Vorwärtsrollen/ Saltos mit mehr als einer ½ Drehung müssen in einer Cradle Position landen.	Extended	Extended	Extended
G. DOWNWARD INVERSIONS verschiedene Downward Inversions dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen; Müssen in ständigem Kontakt zu den Originalbases sein. AUSNAHME: Originalbases dürfen den Kontakt verlieren, wenn der Skill dies erfordert (z.B. Cartwheel-Style Transitions).	Nicht erlaubt	Nicht erlaubt	Waist Level oder darunter (darf Prep-level durchwandern); Benötigt 2 Fänger im Bereich Hüfte und der Schulterregion der Top-Person Keine Two Leg Pancake Style Stunts	Prep Level mit 3 Fängern (darf Prep-level durchwandern); Benötigt 2 Fänger im Bereich Hüfte und der Schulterregion der Top AUSNAHME Kontrolliertes Absenken von Extended invertierten Stunts zu Prep-Level. Wenn die Höhe über Prep-Level durchlaufen wird, darf die Top den Boden nicht invertiert berühren. Ausnahme: Kontrolliertes Absenken von Extended invertierten Stunts auf Prep-Level.	Über Prep-Level erlaubt mit 3 Fängern, wovon 2 zwischen Hüfte und schulter der Top positioniert sind. Von über/durchlaufen über Prep-Level dürfen nicht invertiert stoppen, landen oder den Boden invertiert berühren. AUSNAHME: Absenken eines Extended invertierten Stunts zu Prep-Level, über Prep-Level durchlaufend zu Prep-Level oder von Extended nicht-invertierten Stunts zu einem invertierten Prep-Level Stunt.	ÜberPrep-Level erlaubt mit 3 Fängern, wovon 2 zwischen Hüfte und schulter der Top positioniert sind. Von über/durchlaufen über Prep-Level dürfen nicht invertiert stoppen, landen oder den Boden invertiert berühren. AUSNAHME: Absenken eines Extended invertierten Stunts zu Prep-Level, über Prep-Level durchlaufend zu Prep-Level oder von Extended nicht-invertierten Stunts zu einem invertierten Prep-Level Stunt.

H. OVER/UNDER Stunts oder Personen dürfen sich nicht unter oder über separate Stunts oder Personen bewegen	Arme und Beine erlaubt	Arme und Beine erlaubt	Arme und Beine erlaubt.	Einzelperson unter Stunt oder Stunt über Einzelperson.	Erlaubt	Erlaubt
--	------------------------	------------------------	-------------------------	--	---------	---------

PYRAMIDS - SEITE 1

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4	LEVEL 5	LEVEL 6
A. GENERAL	Müssen den Regeln für Stunts und Dismounts folgen und sind erlaubt bis zur Höhe 2-High. Die Bases müssen das Hauptgewicht der Top tragen, außer bei legalen Released Transitions, Released Transitions dürfen keine anderen Stunts/ Pyramiden Release Moves berühren. Alle benötigten Fänger/ Spotter müssen bei Einleitung des Skills an ihrer Position stehen und permanenten Sichtkontakt zur Top haben. Fänger/ Spotter dürfen bei Einleitung des Skills nicht mehr in ein anderes choreografisches Element involviert sein. Das Hauptgewicht der Pyramide darf nicht von Personen auf dem Second Level getragen werden.					
B. STRUCTURES (Single Based oder Assisted Single Based Extended Stunts sind in Peewee Kategorien nicht erlaubt); Benötigte Bracer müssen bei Einleitung des Skills mit der Top verbunden sein und die Connection durch den kompletten Skill halten)	Two Leg Extended Connected zu Prep Level Bracer oder darunter mit Hand/Arm Verbindung Prep Level Single Leg connected zu Prep Level Bracer oder darunter mit Hand/Arm Verbindung Keine Verbindung zwischen zwei Extended Stunts. Prep Level Bracer müssen beide Füße in den Händen der Bases haben, außer bei Shoulder Sit, Flatback, Straddle Lift oder Shoulder Stands.	Extended Single Leg connected zu Prep Level Bracer oder darunter mit Hand/Arm Verbindung Keine Verbindung zwischen zwei Extended Stunts. Prep Level Bracer müssen beide Füße in den Händen der Bases haben, außer bei Shoulder Sit, Flatback, Straddle Lift oder Shoulder Stands	keine Extended Single Leg Stunts in Verbindung zu anderen Extended Stunts.	keine Extended Single Leg Stunts in Verbindung zu anderen Extended Single Leg Stunts		
C. NON-RELEASED TRANSITIONS	TWISTING Bis zu ¼ Twist INVERSIONS Müssen den Stunt Regeln folgen	TWISTING Bis zu ½ Twist Log Rolls dürfen nicht von einer anderen Top unterstützt werden.	TWISTING Bis zu 1 Twist (Prep-Level Bracer wird benötigt bei Transitions, die ½ Twist überschreiten und in einem Extended Single Leg Stunt enden).	TWISTING Bis zu 1 ½ Twist INVERSIONS Müssen den Stunt Regeln folgen	TWISTING Bis zu 2 ¼ Twists INVERSIONS Müssen den Stunt Regeln folgen	TWISTING Bis zu 2 ¼ Twists INVERSIONS Nicht erlaubt

INVERSIONS
Müssen den Stunt
Regeln folgen

INVERSIONS
Müssen den Stunt
Regeln folgen.

AUSNAHME: Die Top
darf eine invertierte
Position durchlaufen,
muss dabei aber
ständig Kontakt zu
einer Base und einem
Bracer auf Prep oder
darunter halten.

Die Transition muss
auf Prep-Level oder
darunter beginnen
und enden.

PYRAMIDS - SEITE 2

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4	LEVEL 5	LEVEL 6
<p>D. RELEASED TRANSITIONS</p> <p>Während der Transitions muss der Kontakt zum selben Bracer gehalten werden. Bevor Kontakt zu den Bracern gelöst wird, muss Kontakt zu einer Base auf der Wettkampffläche bestehen (dies beinhaltet nicht die Uniform oder Haare). Wenn 2 Fänger benötigt werden, müssen diese auf 2 verschiedenen Seiten der Top positioniert sein. Diese dürfen nicht in Kontakt zu anderen Personen über Prep-Level stehen. Gehaltene Inversions und Saltos dürfen nicht absichtlich nach unten wandern, während diese invertiert sind.</p>	<p>Nicht erlaubt, außer Dismounts</p>	<p>Nicht erlaubt, außer Dismounts und Tosses.</p> <p>Log Rolls dürfen nicht von einer anderen Top unterstützt werden.</p>	<p>NICHT-INVERTIERT 2 Bracer (wovon einer Hand/Arm zu Hand/Arm Verbindung haben muss, der andere Bracer darf Hand/Arm zu Fuß/unteres Bein Verbindung haben), 2 Fänger, Bases dürfen nicht wechseln.</p> <p>AUSNAHME: Legale Stunt Release Moves dürfen mit einem Bracer gezeigt werden</p> <p style="text-align: center;">TWISTING 1 Twist 2 Bracer Hand/Arm Verbindungen</p> <p style="text-align: center;">BRACED INVERSIONS Nicht erlaubt.</p>	<p>NICHT-INVERTIERT 1 Bracer; 2 Fänger (Mindestens 1 Fänger und 1 Spotter)</p> <p style="text-align: center;">TWISTING 1 ½ Twists mit 1 Bracer; 2 Fänger (Mindestens 1 Fänger und 1 Spotter)</p> <p style="text-align: center;">GEHALTENE INVERSIONS/SALTOS 2 Bracer; Bis zu 1 ¼ Flipping, 0 Twisting; Bases dürfen nicht wechseln, 3 Fänger.</p> <p>AUSNAHME: Gehaltene Saltos, die in einer aufrechten Position auf Prep-Level oder darüber landen, benötigen mindestens 1 Fänger und 2 Spotter.</p> <p>AUSNAHME: Legale Stunt Release Moves dürfen mit nur einem Bracer gezeigt werden.</p>	<p>NICHT-INVERTIERT 1 Bracer; 2 Fänger (Mindestens 1 Fänger und 1 Spotter)</p> <p style="text-align: center;">TWISTING 2 ¼ Twists; 2 Fänger (Mindestens 1 Fänger und 1 Spotter)</p> <p style="text-align: center;">GEHALTENE INVERSIONS/SALTOS 1 Bracer; Bis zu 1 ¼ Flipping und 0 Twisting, 3 Fänger</p> <p>AUSNAHME: Gehaltene Saltos, die in einer aufrechten Position auf Prep-Level oder darüber landen, benötigen mindestens 1 Fänger und 2 Spotter.</p>	<p>NICHT-INVERTIERT 1 Bracer; 2 Fänger (Mindestens 1 Fänger und 1 Spotter)</p> <p style="text-align: center;">TWISTING 2 ¼ Twists; 2 Fänger (Mindestens 1 Fänger und 1 Spotter)</p> <p style="text-align: center;">GEHALTENE INVERSIONS/SALTOS 1 Bracer; Bis zu 1 ¼ Flipping und ½ Twisting oder ¾ Flipping und bis zu 1 Twist; 3 Fänger</p> <p>AUSNAHME: Non-Twisting gehaltene Saltos, die in einer aufrechten Position auf Prep-Level oder darüber landen brauchen mindestens 1 Fänger und 2 Spotter</p>

<p>E. OVER/UNDER</p> <p>Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht unter oder über separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen</p>	<p>Arme und Beine erlaubt</p>	<p>Arme und Beine erlaubt</p> <p>Top-Person darf sich nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top-Person bewegen.</p>	<p>Arme und Beine erlaubt</p> <p>Top-Person darf sich nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top-Person bewegen.</p>	<p>Keine Stunts über andere Stunts.</p> <p>Top-Person darf sich nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Top-Person bewegen.</p>		
---	-------------------------------	--	--	--	--	--

DISMOUNTS AND TOSSES

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4	LEVEL 5	LEVEL 6
A. GENERAL DISMOUNT	<p style="text-align: center;">Cradles von Single-Based Stunts benötigen einen Spotter, der mit mindestens einer Hand/Arm die Hüft- bis Schulterregion der Top schützt. Cradles von Multi-Based Stunts benötigen zwei Fänger und einen Spotter, der mit mindestens einer Hand/Arm die Hüft- bis Schulterregion der Top schützt. Cradles von Single Base Stunts mit mehr als einer Top Person benötigen 2 Fänger für jede Top-Person. Die Fänger müssen vor der Einleitung des Skills bereits an ihrer Position sein. Keine freien Salto Rotationen oder Assisted Flipping Dismounts erlaubt.</p>					
B. DISMOUNTS	<p>Straight Pop Downs, Basic Straight Cradles</p> <p>Keine Waist Level Cradles, Sponge Tosses oder Dismounts über Prep Level in Pyramiden erlaubt.</p>	<p>Straight Pop Downs, Basic Straight Cradles, Cradles mit ¼ Drehung</p> <p>Keine Waist Level Cradles in Mini Divisions.</p>	<p>1 Trick oder bis zu 1 ¼ Twists von Two Leg Stunts; ¼ Twist von Single Leg Stunts;</p> <p>Alle Dismounts von Prep Level Stunts und darüber, die einen Trick beinhalten müssen in einer Cradle landen.</p> <p>Keine Dismounts aus einer invertierten Position erlaubt.</p>	<p>2 ¼ Twists von zweibeinigen Stunts; 1 ¼ Twist von Single Leg; Darf 2 Tricks nicht überschreiten.</p> <p>Dismounts aus einer invertierten Position dürfen nicht Twisten.</p>	<p>2 ¼ Twists, Darf 3 Tricks nicht überschreiten.</p> <p>Dismounts aus einer invertierten Position dürfen nicht twisten</p>	<p>2 ¼ Twists</p> <p>Dismounts aus einer invertierten Position dürfen bis tz ½ Twist durchführen.</p>
A. GENERAL TOSSES	<p>Tosses dürfen mit bis zu vier Bases, müssen jedoch mit mindestens 3 Bases geworfen werden.und müssen in einem Cradle von mindestens 3 Originalbases gefangen werden, wobei eine Base am Kopf- und Schulter-bereich der Top positioniert sein muss. Kein Flipping, invertierte Positionen oder absichtliches Wandern erlaubt.</p>					

B. TOSSES	Nicht erlaubt, dies beinhaltet Waist level Cradles und Sponge Tosses.	Straight Ride/ Pencil Keine Tosses erlaubt in Mini Divisions.	1 Trick oder bis zu 1 ¼ Twists Ausnahme: Ball X Arch zählt nicht als Trick.	2 ¼ Twists; Nicht mehr als 2 Tricks	2 ½ Twists, Darf 3 Tricks nicht überschreiten. Wenn 1 ½ Twists überschritten werden ist kein weiterer Skill erlaubt.	2 ½ Twists
------------------	---	---	---	-------------------------------------	---	------------

LEVEL 7

TUMBLING

A. GENERAL

Eine Person darf über eine andere Person springen (rebound); Darf mit einem Prellsprung (Rebound) von den Füßen direkt in eine Stunt-Transition übergehen. Wenn der Rebound direkt in eine Stunt-Transition übergeht, darf diese nicht invertieren oder eine invertierte Position durchlaufen. (AUSNAHME: Cartwheel Rewind, Radwende Rewind and Standing Single Backhandspring Rewinds sind erlaubt. Keine Tumbling Skills vor dem Rad, der Radwende oder dem Standing Backhandspring erlaubt. Tumbling-Elemente über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder ein Hilfsmittel sind verboten. Kein Tumbling während der Kontakt zu einem Prop besteht. Flugrollen mit einem Twist sind nicht erlaubt.

B. STANDIN G

Bis zu 1 Flipping und 2 Twisting Rotationen, wenn 1 Twist überschritten wird, muss vorher mindestens ein Rückwärts-Non-Twisting Tumbling Skill gezeigt werden.
Kein Twisting aus einem Double Twisting Skill.

C. RUNNING

Bis zu 1 Flipping und 2 Twisting.
Kein Twisting aus einem Double Twisting Skill.

STUNTS

A. SPOTTERS

Bei einarmigen Stunts über Prep-Level außer Cupies und Liberties. Bei Aufgängen, die einen Release Move mit mehr als 1 Twist. Bei einem Release Move mit einer invertierten Position, welche auf Prep-Level oder darüber landen und bei freien Saltos. Während eines Stunts in dem die Top in einer invertierten Position über Prep-Level ist. Wenn die Top von höher als Bodenhöhe in einen einarmigen Stunt übergeht. Bei Coed Style Tosses zu einer neuen Base (die Person, die den Stunt wirft, darf zum Spotter werden). Bei Single Base Stunts mit mehreren Tops wird ein separater Spotter für jede Top gebraucht.

B. STUNT HEIGHT

Einbeinige Stunts über Prep Level.

C. TWISTING

2 ¼

D. RELEASE MOVES

Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 18 inches/ 46 cm über Extended Arm Level sein. Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. AUSNAHME: Ground-Level Handstände dürfen in einem Hand-to-Hand Stunt enden mit 0 Twisting und 0 Flipping. 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 gefangen wird, welche nicht in irgendein anderes Element oder Choreographie involviert sind, wenn die Transition eingeleitet wird, die Original Base darf zum Spotter werden. Ausnahme 2: Toss Single Based Stunts mit mehreren Tops sind erlaubt, die Original Base kann zu einem benötigten Spotter werden. Helicopter sind bis zu einer 180 Grad Drehung erlaubt und benötigen mindestens 2 Fänger, wovon einer im Kopf/ Schulterbereich der Top positioniert sein muss. Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern (siehe Ausnahmen).

E. REWINDS/FREE FLIPPING TRANSITIONS

Muss zu den Originalbases zurückkehren.
Muss von Boden-Level aus starten: 1 ¼ Flipping und 1 ¼ Twisting Rotationen, Toe Pitch, Leg Pitch oder ähnliche Toss-Styles sind bei freien Salto Skills erlaubt. Cartwheel Rewind, Round Off Rewind, und Standing Single Back handspring Rewinds erlaubt sofern kein weiterer Tumbling Skill vor dem Cartwheel, Round Off or Standing Back Handspring gezeigt wird.
Aus Stunt beginnend: 1 ¼ Flipping und ½ Twisting Rotationen, Müssen auf Prep-Level starten und müssen in einer Cradle oder horizontalen Position oder in

	einer stehenden Position auf der Wettkampffläche landen, 1 Flipping Rotation oder weniger benötigt 2 Fänger, sobald es mehr als 1 Flipping Rotation ist werden 3 Fänger benötigt.
F. INVERSIONS	Downward Inversions von über Prep-Level benötigen mindestens 2 Fänger, die Top muss in ständigem Kontakt mit einer Base bleiben. AUSNAHME: Wenn ein invertierter Stunt auf Prep-Level heruntergelassen wird, von über Prep-Level zu Prep-Level geführt wird oder aus einem nicht invertierten Extended Stunt zu einem invertierten Stunt auf Prep-Level wird.

LEVEL 7

PYRAMIDS

A. GENERAL	Bis zur Höhe 2 ½ High. AUSNAHME: Tower Pyramiden sind erlaubt.
B. SPOTTERS	Muss den Stunt Spotter Regeln folgen. AUSNAHME: One-Arm Extended Paper Dolls benötigen einen Spotter für jede Top. 2 ½ High Pyramid: Benötigen einen Spotter vor und hinter jeder Top auf dem höchsten Level, so positioniert, dass sie die Top jederzeit absichern, während diese auf der Höhe 2 ½ High ist. Spotter dürfen leicht seitlich positioniert sein, aber müssen jederzeit in der Lage sein, die Top zu fangen und die ganze Zeit in der die Top auf 2 ½ High ist Sichtkontakt haben. Die Spotter dürfen kein Hauptgewicht der Pyramide tragen. 2 ½ HIGH PYRAMID mit HORIZONTALER TOP PERSON Hier müssen die Spotter auf 2 von 4 Seiten der Pyramide stehen. Sie dürfen nicht auf der Fuß-/Bein Seite der Pyramide stehen. TOWER PYRAMID benötigt einen Spotter hinter der Top, der nicht in Kontakt mit der Pyramide steht. Wenn eine weitere Base benötigt wird, um den Middle-Layer zu unterstützen, wird ein weiterer Spotter gebraucht, der nicht in Kontakt zur Pyramide steht.
C. FREE FLYING MOUNTS/ TRANSITIONS	Von Boden-Level erlaubt bis zu 1 Flipping und 1 Twisting Rotation oder 0 Flipping und 2 ¼ Twisting Rotationen. Von über Boden-Level startend erlaubt bis zu 1 ¼ Flipping und 0 Twisting oder 0 Flipping und 2 Twisting Rotationen. Darf nicht in einer invertierten Position landen. Darf die Höhe des Skills nicht stark übersteigen. Darf nicht über, unter oder durch einen Stunt, eine Pyramide, eine Person oder ein Hilfsmittel wandern.
D. RELEASE MOVES	Darf während einer Pyramiden Transition höher als 2-½ high sein Wird ein Release Move von einem Middle-Layer eingeleitet und auch wieder gefangen, muss die Top zu genau dem Middle-Layer zurückkehren, der den Release Move eingeleitet hat. Dürfen nicht invertiert landen. Dürfen nicht über, unter oder durch Hilfsmittel geworfen werden. Freie Release Moves von "2-½ high" Pyramiden dürfen nicht in einer invertierten Position landen. Bis zu 0 Flipping und 1 Twisting Rotation.
E. INVERSIONS	Erlaubt bis zu 2 ½ High; Downward Inversions von über Prep-Level benötigen mindestens 2 Fänger und müssen in ständigem Kontakt zu einer Base oder einer anderen Top bleiben.
F. RELEASED BRACED INVERSIONS/ FLIPS	Bis zu 1 ¼ Flipping und 1 Twisting Rotationen; Benötigen 1 Bracer auf Prep-Level oder darunter für 2 High Pyramids, 2 Fänger (AUSNAHME: Wenn der Skill in einer aufrechten Position auf Prep-Level oder darüber landet wird 1 Base und 1 zusätzlicher Spotter benötigt). Braced Inversions zu 2 ½ High Pyramids dürfen von 1 Person gefangen werden. Base/Spotter muss die ganze Zeit an der gleichen Stelle bleiben und Sichtkontakt mit der Top haben durch die komplette Transition. Dürfen nicht involviert in andere Skills oder choreografische Elemente sein, sobald der Skill eingeleitet wird.

LEVEL 7

DISMOUNTS

A. GENERAL

Siehe "Dismounts" im Glossar.

B. REQUIREMENTS

STUNT DISMOUNTS TO Cradle: Bis zu 2 $\frac{1}{4}$ Twist Cradle; Dismounts mit mehr als 1 $\frac{1}{4}$ Twists benötigen einen zusätzlichen Spotter, der den Cradle unterstützt. Bei einem Cradle von einem Single Based Stunt mit mehreren Tops, müssen 2 Fänger jede Top fangen. Fänger und Bases müssen an ihrem Platz sein, bevor der Abgang eingeleitet wird. 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. Free Flipping Dismounts zu einem Cradle sind erlaubt bis zu 1 $\frac{1}{4}$ Flipping und $\frac{1}{2}$ Twisting, diese müssen auf Prep-Level starten und benötigen mindestens 2 Fänger, wovon einer eine Original-Base sein muss; Backflipping Dismounts müssen in einem Cradle landen.

STUNT DISMOUNT AUF WETTKAMPFFLÄCHE: Bis zu 2 $\frac{1}{4}$ Twists; Wenn 1 $\frac{1}{4}$ Twists überschritten werden, müssen 2 Fänger oder 1 Fänger und 1 Spotter beteiligt sein. Free Flipping Dismounts sind nur bei Front Flipping Rotationen erlaubt, bis zu 1 Front Flipping und 0 Twisting Rotationen erlaubt, brauchen 1 Spotter und müssen von Prep-Level starten..

2 HIGH PYRAMID DISMOUNTS TO CRADLE: Müssen den Stunt Dismount Regeln folgen.

2 $\frac{1}{2}$ HIGH PYRAMID DISMOUNTS TO CRADLE: Bis zu 2 $\frac{1}{4}$ Twists, benötigt 2 Fänger, wovon 1 bei Einleitung des Skills bereits an seiner Position stehen muss; $\frac{3}{4}$ Front Flip und bis zu $\frac{1}{2}$ Twist, benötigt 2 Fänger, einer auf jeder Seite der Top wovon 1 bei Einleitung des Skills bereits an seiner Position stehen muss

2 $\frac{1}{2}$ HIGH PYRAMID DISMOUNT ZUR WETTKAMPFFLÄCHE: Bis zu 1 $\frac{1}{4}$ Twists und muss von 2 Fängern unterstützt werden oder 1 Fänger und 1 Spotter.

TOSSES

A. GENERAL

Minimum 3, maximal 4 Tossing Bases; Eine Base muss hinter der Top positioniert sein und darf der Top in den Toss helfen.

(AUSNAHME 1: Tosses von einer Basegruppe zu einer weiteren Basegruppe; AUSNAHME 2: Arabians)

Müssen vom Boden aus geworfen werden und in einem Cradle mit mindestens 3 Bases landen, eine Base muss am Kopf/Schulterbereich der Top positioniert sein.

B. REQUIREMENTS

Non - Flipping Tosses dürfen 3 $\frac{1}{2}$ Twists nicht überschreiten; Flipping Tosses sind bis zu 1 $\frac{1}{4}$ Flipping Rotationen und 2 zusätzlichen Skills erlaubt. Ein Tuck, Pike, oder Layout sind in den beiden zusätzlichen Skills nicht mitgerechnet.

C. FLYOVERS

Tops, die zu einer weiteren Basegruppe geworfen werden, müssen von mindestens 3 oder 4 stationär positionierten Bases geworfen werden und in einem Cradle von mindestens 3 Bases gefangen werden. Fänger dürfen nicht involviert in andere Skills oder choreografische Elemente sein, sobald der Skill eingeleitet wird und müssen dauerhaften Sichtkontakt zur Top haben.

Tosses sind erlaubt bis zu 0 Flipping und 1 $\frac{1}{2}$ Twisting Rotationen oder $\frac{3}{4}$ Front Flips mit 0 Twists.

NON-TUMBLING

A. ZEITLIMIT	2:0
B. TUMBLING	Nicht erlaubt AUSNAHME: Vorwärtsrollen, Handstände, Radschläge, und Radwenden sind erlaubt in Zusammenhang mit Stunt oder als Formationswechsel und müssen den Level Inversion Rules folgen. BEISPIEL: Level 3 Downward INversion aus einer Cradle Position, "Überschlag Rückwärts" auf die Wettkampffläche ist legal wenn auf Waist Level gestartet wird, 2 Fänger zwischen Hüfte und Schulter der Top Person stehen und eine Handstandposition durchlaufen.