

Cheer Level Rules

2019



**VARSITY
EUROPE**

*****DER CHEER IST KEIN BEWERTUNGSBESTANDTEIL UND MUSS NICHT GEZEIGT WERDEN!*****

*****A CHEER IS NOT INCLUDED IN THE JUDGING CRITERIA AND DOES NOT HAVE TO BE PERFORMED*****

LEVEL 0

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 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 für Level 1-5 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. Ausnahme: Rebound in eine Prone Position (1/2 Drehung auf den Bauch) in einen Stunt ist im Level 0 erlaubt.*
- 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).*
- C. *Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.*
- D. *Flugrollen sind nicht erlaubt.*
- E. *Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung, wenn er innerhalb eines Tumblingpass ausgeführt wird, den Pass.*
- A. 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 for levels 1-5. 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. Exception: Rebounding to a prone position (1/2 twist to stomach) in a stunt is allowed in Level 0.
- B. Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump (rebound) over another individual.
- C. Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.
- D. Dive rolls are not allowed.
- E. 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

- | | |
|--|---|
| <p>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.</p> <p>B. Vorwärts- und Rückwärtsrollen sind erlaubt.</p> <p>C. Radschläge, Radwenden und Handstände sind erlaubt.</p> <p>D. Bogengänge vorwärts und rückwärts sind nicht erlaubt.</p> <p>E. 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.</p> <p>F. Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts (Flickflack) sind verboten.</p> | <p>A. Skills must involve constant physical contact with the performing surface. Exception: Block cartwheels and round offs are allowed.</p> <p>B. Forward and backward rolls are allowed.</p> <p>C. Cartwheels, round offs and handstands are allowed.</p> <p>D. Front and back walkovers are not allowed.</p> <p>E. 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.</p> <p>F. Front and back handsprings are not allowed.</p> |
|--|---|

LEVEL 0 STUNTS

- | | |
|---|---|
| <p>A. Spotters</p> <ol style="list-style-type: none">1. Alle Stunts über Bodenhöhe benötigen für jede Top einen Spotter. Beispiel: Thigh stands, Bodenstunts, Knie Stunts (z. B. Knie Table Top sind Beispiele für Stunts über Bodenhöhe. Erläuterung: Der Spotter darf die Hüfte der Top für alle Stunts über Bodenhöhe anfassen. <p>B. Stunt Levels</p> <ol style="list-style-type: none">1. Einbeinige, zweibeinige und alle Stunts dürfen nur auf Hüft-Level gehalten werden, wenn die Top mit einer Person auf der Wettkampffläche verbunden ist (z. B. Spotter, der die Hüfte der Top anfasst, eine Hand/Arm Verbindung, etc.), welche eine separate Person sein muss als die Base(s) oder Spotter.2. 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. <p>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.</p> <p>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.</p> <p>E. Freie oder gehaltene Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind bei Stunts und Transitions nicht erlaubt.</p> | <p>A. Spotters</p> <ol style="list-style-type: none">1. 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. <p>B. Stunt Levels</p> <ol style="list-style-type: none">1. Single leg, two leg and all stunts are only allowed at waist level, if the top person is connected to someone standing on the performance surface (e.g. spotter grabbing the waist of the top person, a hand/arm connection, etc.), which must be a separate person other than the base(s) or spotter.2. 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. <p>C. Twisting stunts and transitions are not allowed. Clarification: Rebounding to a prone position (½ twist to stomach) is a stunt allowed in L0.</p> <p>D. 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.</p> <p>E. Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.</p> |
|---|---|

- | | |
|---|--|
| <p>F. <i>Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter andere separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.
Erläuterung 1: Dies betrifft die Bewegung des Oberkörpers einer Person über oder unter dem Oberkörper einer anderen Person; 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 anderem Stunt hindurchläuft, wäre illegal.
Ausnahme: Eine Person darf über eine andere springen.</i></p> | <p>F. 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 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.</p> |
| <p>G. <i>Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.</i></p> | <p>G. Single based split catches are not allowed.</p> |
| <p>H. <i>Single Based Stunts mit mehreren Tops sind nicht erlaubt.</i></p> | <p>H. Single based stunts with multiple top persons are not allowed.</p> |
| <p>I. <i>L0 Stunts-Release Moves</i>
1. <i>Release Moves sind nicht erlaubt.
Erläuterung 1: Helicopter sind nicht erlaubt.
Erläuterung 2: Log/Barrel Rolls sind nicht erlaubt.</i></p> | <p>I. L0 Stunts-Release Moves
1. Release moves are not allowed.
Clarification 1: Helicopters are not allowed.
Clarification 2: Log/barrel rolls are not allowed.</p> |
| <p>J. <i>L0 Stunts-Inversions</i>
<i>Inversions sind nicht erlaubt.
Erläuterung: Alle Personen (die Top Person), die sich in einer invertierten Position befinden, 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.</i></p> | <p>J. 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.</p> |
| <p>K. <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.</i></p> | <p>K. 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.</p> |

LEVEL 0 PYRAMIDS

- | | |
|--|--|
| <p>A. <i>Pyramiden müssen den Richtlinien für Stunts und Dismounts Level 0 folgen.</i></p> | <p>A. Pyramids must follow Level 0 "Stunts" and "Dismounts" rules.</p> |
| <p>B. <i>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 die Cheer Level Richtlinien für Dismounts Level 0 erfüllen.</i></p> | <p>B. 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.</p> |

- C. *Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht unter oder über 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 anderem Stunt hindurchläuft, wäre nicht erlaubt.*
- C. 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.*
- A. 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.*
- B. Waist level cradles are not allowed.
- C. *Twist Cradles (inklusive 1/4 Turn/Rotation) sind nicht erlaubt.*
- C. 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.*
- D. 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.*
- E. 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. *Abgänge mit freien oder gehaltenen Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.*
- F. No free flipping or assisted flipping dismounts allowed.
- G. *Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*
- G. Dismounts may not intentionally travel.
- H. *Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.*
- H. Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.
- I. *Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.*
- I. 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.*

- A. 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

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 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 für Level 1-5 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.
Ausnahme: Rebound in eine Prone Position (1/2 Drehung auf den Bauch) in einen Stunt ist im Level 1 erlaubt.*
- 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).*
- C. *Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.*
- D. *Flugrollen sind nicht erlaubt.*
- E. *Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung, wenn er innerhalb eines Tumblingpass ausgeführt wird, den Pass.*

- A. 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 for levels 1-5. 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.
Exception: Rebounding to a prone position (1/2 twist to stomach) in a stunt is allowed in Level 1.
- B. Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump (rebound) over another individual.
- C. Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.
- D. Dive rolls are not allowed.
- E. 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.*

- A. Skills must involve constant physical contact with the performing surface.
Exception: Block cartwheels and round offs are allowed.

- | | |
|---|---|
| <p>B. <i>Vorwärts- und Rückwärtsrollen, Bogengänge vorwärts und rückwärts und Handstände sind erlaubt.</i></p> <p>C. <i>Radschläge und Radwenden sind erlaubt.</i></p> <p>D. <i>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.</i></p> <p>E. <i>Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts (Flickflack) sind verboten.</i></p> | <p>B. Forward and backward rolls, front and back walkovers, and handstands are allowed.</p> <p>C. Cartwheels and round offs are allowed.</p> <p>D. 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.</p> <p>E. Front and back handsprings are not allowed.</p> |
|---|---|

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 aufrechtstehenden 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, so lange 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: Bodenstunts), 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 einer Transition bis zu einer ½ vertikalen Drehung, wobei die Top auf dem Boden beginnt und endet während sie durchgehend nur an der Hüfte unterstützt wird, benötigen keinen Spotter.*
2. *Alle Bodenstunts benötigen für jede Top einen Spotter. Erläuterung: Der Spotter darf die Hüfte der Top während des Bodenstunts anfassen.*

A. 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 durchlaufen. Erläuterung: Die Top über die Köpfe der Bases zu führen ist verboten.*

- C. Twisting Stunts und Transitions sind bis zu einer $\frac{1}{4}$ Drehung um die vertikale Körperachse der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt. Erläuterung: Eine Rotation der Top um die vertikale Körperachse in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei eine $\frac{1}{4}$ Rotation um die vertikale Körperachse 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 ($\frac{1}{2}$ Drehung auf den Bauch) in einen Stunt ist erlaubt im Level 1.
Ausnahme 2: $\frac{1}{2}$ Wrap around Stunts sind im Level 1 erlaubt.
Ausnahme 3: Bis zu einer $\frac{1}{2}$ Drehung um die vertikale Körperachse ist ohne einen zusätzlichen Spotter erlaubt, wenn die Top auf dem Boden beginnt und endet und nur an der Hüfte unterstützt wird.**

- 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.**
- E. Freie oder gehaltene Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind bei Stunts und Transitions nicht erlaubt.**

B. 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: Taking the top person above the head of the bases would be illegal.*

- C. Twisting stunts and transitions are allowed up to a total of $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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 ($\frac{1}{2}$ twist to stomach) in a stunt is allowed in Level 1.
Exception 2: $\frac{1}{2}$ Wrap around stunts are legal in Level 1.
Exception 3: Up to a $\frac{1}{2}$ 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. 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. Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.**

- F. *Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter andere separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen. Erläuterung 1: Diese Regel betrifft die Bewegung des Oberkörpers einer Person über oder unter dem Oberkörper einer anderen Person; dies betrifft nicht die Arme oder Beine einer Person. 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 hindurchläuft wäre illegal. Ausnahme: Eine Person darf über eine andere Person springen.*
- F. 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.*
- G. Single based split catches are not allowed.
- H. *Single Based Stunts mit mehreren Tops sind nicht erlaubt.*
- H. Single based stunts with multiple top persons are not allowed.
- I. *L1 Stunts-Release Moves*
- I. L1 Stunts-Release Moves
1. *Es sind keine anderen Release Moves erlaubt, als die unter Dismounts und Tosses Level 1 aufgeführten.*
 1. Release moves are not allowed other than those allowed at Level 1 in "Dismounts" and "Tosses".
 2. *Release Moves dürfen nicht in einer Prone oder invertierten Position landen.*
 2. Release moves may not land in a prone or inverted position.
 3. *Release Moves müssen zu den Original Bases zurückkehren. Erläuterung: Eine Person darf nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.*
 3. Release moves must return to original bases. Clarification: An individual may not land on the performing surface without assistance.
 4. *Helicopter sind nicht erlaubt.*
 4. Helicopters are not allowed.
 5. *Eine Log/Barrel Roll mit einer einfachen Drehung ist nicht erlaubt.*
 5. A single full twisting log/barrel roll is not allowed.
 6. *Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.*
 6. Release moves may not intentionally travel.
 7. *Release Moves über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel sind nicht erlaubt.*
 7. Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, persons **or prop.**
- J. *L1 Stunts-Inversions*
- J. L1 Stunts-Inversions
- Inversions sind nicht erlaubt. Erläuterung: Alle Personen (die Top Person), die sich in einer invertierten Position befinden, müssen in ständigem Kontakt mit der Wettkampffläche bleiben (siehe Cheer Level Richtlinie für Tumbling Level 1). Beispiel: Ein gehaltener Handstand auf der Wettkampffläche wird nicht als Stunt betrachtet, ist aber eine erlaubte Inversion.*
- J. Inversions are not allowed. Clarification: All inverted athletes (the top person) must maintain contact with the performance surface (see tumbling L1 tumbling 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.*
- K. 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 Richtlinien für Stunts und Dismounts Level 1 folgen und sind bis zur Höhe 2-high erlaubt.*
1. *Single Base oder assisted Single Base EXTENDED Stunts sind im Level 1 nicht erlaubt.*
- 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 die Cheer Level Richtlinien für Dismounts Level 1 erfüllen.*
- 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.*
- 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.*
- E. *Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht unter oder über 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 Shouldersit, welcher unter einem Prep hindurchläuft wäre illegal.*
- A. *Pyramids must follow Level 1 "Stunts" and "Dismounts" rules and are allowed up to 2 high.*
1. *Single base or assisted single base EXTENDED stunts are not allowed in Level 1.*
- B. *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 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. *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. *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. *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.*

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 Hüftbereich während des Cradles zu schützen.*
- A. 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 Hüftbereich 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.*
- B. 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.*
- C. 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.*
- D. Only straight pop downs and basic straight cradles are allowed.
- E. *Twist Cradles (inklusive 1/4 Turns/Rotation) sind nicht erlaubt.*
- E. 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.*
- F. 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.*
- G. 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. *Abgänge mit freien oder gehaltenen Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.*
- H. No free flipping or assisted flipping dismounts allowed.
- J. *Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*
- J. Dismounts may not intentionally travel.

- | | |
|---|--|
| <p>K. <i>Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.</i></p> <p>L. <i>Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.</i></p> | <p>K. Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.</p> <p>L. Tension drops/rolls of any kind are not allowed.</p> |
|---|--|

LEVEL 1 TOSSES

- | | |
|---|---|
| <p>A. <i>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.</i></p> | <p>A. No tosses allowed.
Clarification 1: This includes "Sponge" (also known as Load Ins or Squish) tosses. Clarification 2: All waist level cradles are illegal.</p> |
|---|---|

LEVEL 2

LEVEL 2 GENERAL TUMBLING

- | | |
|---|--|
| <p>A. <i>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 für Level 0-5 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.</i></p> <p>B. <i>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).</i></p> <p>C. <i>Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.</i></p> <p>D. <i>Flugrollen sind erlaubt.
Ausnahme 1: Flugrollen in einer überstreckten Position (Schwan, Arch) sind nicht erlaubt.
Ausnahme 2: Flugrollen mit einer Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt.</i></p> <p>E. <i>Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung, wenn er innerhalb eines Tumblingpass ausgeführt wird, den Pass.</i></p> | <p>A. 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 for levels 0-5. 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.</p> <p>B. Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump over (rebound) another individual.</p> <p>C. Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.</p> <p>D. 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.</p> <p>E. 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.</p> |
|---|--|

- F. *Jegliche Drehungen um die vertikale Körperachse nach einem Rückwärts-Handstandüberschlag-Step out sind nicht erlaubt. Die Füße müssen zusammenkommen, nachdem das Element beendet ist und bevor eine Drehung um die vertikale Körperachse eingeleitet wird. Beispiel: Rückwärts-Handstandüberschlag-Step out direkt in eine ½ Drehung ist nicht erlaubt*
- F. 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.*
- A. 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.*
- B. 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: Toe Touch Handstandüberschlag und Handstandüberschlag Toe Touch ist nicht erlaubt. Ausnahme: Ein T-Jump in Verbindung mit einem Handstandüberschlag (Flickflack) ist erlaubt.*
- C. Jump skills in immediate combination with handspring(s) are not allowed. Example: Toe touch handsprings and handspring toe touches are not allowed. Exception: A T-Jump in immediate Combination with handspring (Flickflack) is allowed.
- D. *Jegliche Drehungen um die vertikale Körperachse während einer Flugphase sind nicht erlaubt. Ausnahme: Radwenden sind erlaubt.*
- D. No twisting while airborne. Exception: Round offs are allowed.

LEVEL 2 RUNNING TUMBLING

- A. *Saltos und Aerials sind nicht erlaubt.*
- A. Flips and aerials are not allowed.
- B. *Mehrere direkt aufeinanderfolgende Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts, sind erlaubt.*
- B. Series front and back handspring are allowed.
- C. *Jegliche Drehungen um die vertikale Körperachse während einer Flugphase sind nicht erlaubt. Ausnahme: Radwenden sind erlaubt.*
- C. No twisting while airborne. Exception: Round offs are allowed.

LEVEL 2 STUNTS

- A. *Spotters*
- A. Spotters
1. *Alle Stunts über Prep-Level benötigen für jede Top einen Spotter.*
1. A spotter is required for each top person above prep level.
2. *Alle Bodenstunts benötigen für jede Top einen Spotter. Erläuterung: Der Spotter darf die Hüfte der Top während des Bodenstunts anfassen.*
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.

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: Bodenstunts), wird dieses Element als Extended bewertet und wäre damit nicht erlaubt, ungeachtet der Position des Back Spot.

- C.** *Twisting Stunts und Transitions sind bis zu einer ½ Drehung um die vertikale Körperachse der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt.*

Erläuterung 1: Eine Rotation der Top um die vertikale Körperachse in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei eine ½ Rotation um die vertikale Körperachse 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 einer einfachen Drehung um die vertikale Körperachse 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 die Drehung um die vertikale Körperachse enthalten.

Erläuterung: Eine Log Roll darf nicht von einer anderen Top unterstützt werden.

- D.** *Während einer Transition muss mindestens eine Base im ständigen Kontakt mit der Top bleiben.*

- E.** *Freie oder gehaltene Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind bei Stunts und Transitions nicht erlaubt.*

B. 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.

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.

- C.** 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.** During transitions, at least one base must remain in contact with the top person.

- E.** Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.

- F. *Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter andere separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.
Erläuterung 1: Diese Regel betrifft die Bewegung des Oberkörpers einer Person über oder unter dem Oberkörper einer anderen Person; dies betrifft nicht die Arme oder Beine einer Person.
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 wäre nicht erlaubt. Ausnahme: Eine Person darf über eine andere Person springen.*
- G. *Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*
- H. *Single Based Stunts mit mehreren Tops sind nicht erlaubt.*
- 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 einer einfachen Drehung 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 kein anderes Element, als die Drehung 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.*
- F. 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 are not allowed.
- H. Single based stunts with multiple top persons are not allowed.
- I. 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

1. Transitions aus invertierten Positionen auf Boden-Level in eine nicht invertierte Position sind erlaubt. Keine anderen Inversions sind erlaubt.
Erläuterung: Alle Personen (die Top Person), die sich in einer invertierten Position befinden, müssen in ständigem Kontakt mit der Wettkampffläche bleiben, außer sie wird direkt in eine nicht invertierte Position gehoben.
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.

- 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

J. L2 Stunts-Inversions

1. 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.
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 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 Richtlinien für Stunts und Dismounts Level 2 folgen und sind bis zur Höhe 2-high erlaubt.
- 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 die Cheer Level Richtlinien für Dismounts Level 2 erfüllen.*
- C. Extended Stunts dürfen keinen anderen Extended Stunt unterstützen oder von einem anderen Extended Stunt unterstützt werden.
- D. Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht unter oder über 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 Shouldersit, welcher unter einem Prep hindurchläuft wäre illegal.

- A. Pyramids must follow Level 2 "Stunts" and "Dismounts" rules and are allowed up to 2 high.
- B. 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 may not brace or be braced by any other Extended stunts.
- D. 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 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.*
- E. 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.
 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 Hüftbereich während des Cradles zu schützen.*
- A. 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 Hüftbereich während des Cradles zu schützen.*
- B. 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.*
- C. 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.*
- D. Only straight pop downs, basic straight cradles and ¼ turn cradles are allowed.
- E. *Twist Cradles mit mehr als einer ¼ Drehung/ Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt. Alle anderen Positionen/zusätzliche Skills sind nicht erlaubt. Beispiel: Toe Touch, Pike, Tuck, etc Positionen/zusätzliche Skills sind nicht erlaubt in dem Abgang.*
- E. Twisting dismounts exceeding ¼ turn/rotation are not allowed. All other positions/additional skills are not allowed. Example: toe touch, pike, tuck, etc. positions/additional skills are not allowed in the dismount.

- | | |
|---|---|
| <p>F. <i>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.</i></p> | <p>F. 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.</p> |
| <p>G. <i>Cradles aus einbeinigen Extended Stunts von Pyramiden sind erlaubt.</i></p> | <p>G. Cradles from extended single leg stunts in pyramids are allowed.</p> |
| <p>H. <i>Abgänge mit freien oder gehaltenen Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.</i></p> | <p>H. No free flipping or assisted flipping dismounts allowed.</p> |
| <p>J. <i>Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.</i></p> | <p>J. Dismounts may not intentionally travel.</p> |
| <p>K. <i>Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.</i></p> | <p>K. Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.</p> |
| <p>L. <i>Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.</i></p> | <p>L. Tension drops/rolls of any kind are not allowed.</p> |

LEVEL 2 TOSSES

- | | |
|--|---|
| <p>A. <i>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.</i></p> | <p>A. 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.</p> |
| <p>B. <i>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 Schulterbereich der Top positioniert sein muss. Bases müssen während des Tosses an ihrem Platz bleiben.
Beispiel: Tosses dürfen nicht absichtlich wandern.</i></p> | <p>B. 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.</p> |
| <p>C. <i>Die Top muss beide Füße in/auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss eingeleitet wird.</i></p> | <p>C. The top person in a toss must have both feet in/on hands of bases when the toss is initiated.</p> |
| <p>D. <i>Tosses, bei welchen die Top eine horizontale oder vertikale Drehung oder eine invertierte Position ausführt sowie wandernde Tosses (Traveling tosses) sind nicht erlaubt.</i></p> | <p>D. Flipping, twisting, inverted or traveling tosses are not allowed.</p> |
| <p>E. <i>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.</i></p> | <p>E. 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.</p> |
| <p>F. <i>Das einzige erlaubte Element ist ein Straight Ride (Pencil). Erläuterung: Ein übertriebener Arch gehört nicht in einen Straight Ride und ist somit nicht erlaubt.</i></p> | <p>F. 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.</p> |
| <p>G. <i>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.</i></p> | <p>G. 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.</p> |

- 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.*
- I. *Es ist nur eine Top pro Tossgruppe erlaubt.*

- H. 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. Only a single top person is allowed during a toss.

LEVEL 3

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 für Level 1-5 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.*
- 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).*
- 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.*
- D. *Flugrollen sind erlaubt. Ausnahme: Flugrollen in einer überstreckten Position (Schwan, Arch) sind nicht erlaubt. Ausnahme: Flugrollen mit einer Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt.*

- A. 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 for levels 1-5. 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 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. Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed, unless the “prop” is mobility equipment for an Adaptive Abilities athlete.
- D. 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 nicht erlaubt ist.

E. 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 Tumbling regulations.

LEVEL 3 STANDING TUMBLING

A. Saltos sind nicht erlaubt.

Erläuterung: Sprünge in Verbindung mit einem $\frac{3}{4}$ Vorwärtssalto sind ebenfalls nicht erlaubt.

B. Mehrere direkt aufeinanderfolgende Handstandüberschläge, vorwärts oder rückwärts, sind erlaubt.

C. Twisting Rotationen während einer Flugphase sind nicht erlaubt. Ausnahme: Radwenden sind erlaubt.

A. Flips are not allowed.

Clarification: Jumps connected to $\frac{3}{4}$ front flips are also not allowed.

B. Series front and back handspring are allowed.

C. Twisting while airborne is not allowed. Exception: Round offs are allowed.

LEVEL 3 RUNNING TUMBLING

A. Saltos:

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, Temposalti, 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, Vorwärtssalti mit Anlauf und $\frac{3}{4}$ Vorwärtssalti sind im Running Tumbling erlaubt. Erläuterung: Ein Handstandüberschlag vorwärts (oder jedes andere Tumbling Element) in Verbindung mit einem Vorwärtssalto ist nicht erlaubt.

A. Flips:

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 $\frac{3}{4}$ 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 Fortführung desselben Tumbling-Passes angesehen. Die Person muss einen zusätzlichen Schritt nach einem Salto-Step Out machen. Wenn die Person das Element jedoch mit beiden Füßen geschlossen beendet, dann benötigt sie nur einen Schritt um einen neuen Tumbling Pass zu beginnen.*
- B. 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 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.*
- C. Twisting while airborne is not allowed.
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. A spotter is required for each top person above prep level.
- B. *Stunt Levels*
- B. Stunt Levels
1. *Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.*
1. Single leg extended stunts are allowed.
- C. *Twisting Stunts und Transitions*
- C. Twisting stunts and transitions:
1. *Twisting Stunts und Transitions sind bis zu einer Drehung um die vertikale Körperachse der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt.
Erläuterung: Eine Rotation der Top um die vertikale Körperachse in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei eine Rotation um die vertikale Körperachse 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.*
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. *Twisting Transitions mit einer ganzen Drehung um die vertikale Körperachse müssen auf Prep-Level oder darunter beginnen und enden.
Beispiel: Full ups in eine Extended Position sind nicht erlaubt.*
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 um die vertikale Körperachse in und aus einer Extended Position dürfen eine ½ Drehung nicht überschreiten.
Erläuterung: Eine Rotation der Top um die vertikale Körperachse in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei eine ½ Rotation um die vertikale Körperachse überschreitet.*
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.
- E. Freie Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind bei Aufgängen und Transitions nicht erlaubt.
- F. Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter andere separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.
Erläuterung 1: Diese Regel betrifft die Bewegung des Oberkörpers einer Person über oder unter dem Oberkörper einer anderen Person; dies betrifft nicht die Arme oder Beine einer Person.
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 wäre nicht erlaubt. Ausnahme: Eine Person darf über eine andere Person springen.
- G. Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.
- H. Single Based Stunts mit mehreren Tops benötigen für jede Top einen separaten Spotter. Tops in einbeinigen extended Stunts dürfen nicht mit anderen extended Tops verbunden sein.
- I. 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 Position 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.
- D. During transitions, at least one base must remain in contact with the top person. Exception: See L3 Release Moves.
- E. Free flipping mounts and transitions are not allowed
- F. 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 are not allowed.
- H. Single based stunts with multiple top persons require a separate spotter for each top person. Extended single leg top persons may not connect to any other extended top person.
- I. 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 sind limitiert auf ein einziges Element/Trick und keine Rotation um die vertikale Körperachse. Es werden nur Elemente gewertet, die während des Release Moves gezeigt werden. Daher wird das Einnehmen einer direkten Bodyposition nicht als Element gewertet.*
Ausnahme: Log/Barrel Rolls sind bis zu einer Rotation um die vertikale Körperachse erlaubt 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.*
- J. **L3 Stunts-Inversions**
1. *Es sind keine invertierten Stunts über Schulter-Level erlaubt. Der Kontakt und die Unterstützung der Top durch die Bases muss auf Schulter-Level oder darunter erfolgen.*
Ausnahme: Gehaltene Rollen/ Salti von Multi-Based Stunts in einen Cradle, in eine Load in Position, in einen Stunt mit geradem Körper auf horizontaler Ebene (Flat) auf Prep-Level oder auf die Wettkampffläche sind erlaubt. Gehaltene Rollen/ Salti von Multi-Based Stunts 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 Rotation um die vertikale Körperachse auf Extended Level und 1 Rotation um die vertikale Körperachse auf Prep-Level oder darunter limitiert.*
Ausnahme: In Multi-Based Stunts gehaltene Vorwärtsrollen/ -salti dürfen eine ganze Rotation um die vertikale Körperachse beinhalten. (siehe #1. Ausnahme).
5. *Release moves are restricted to a single skill/trick and zero twists. Only skills performed during the release are counted. Therefore; hitting an immediate body position would not be counted as 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.*
- J. **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. *Gehaltene Vorwärtsrollen/ -salti mit mehr als einer ½ Drehung um die vertikale Körperachse müssen in einer Cradle Position landen. Ausnahme: Bei einer im Multi-Based Stunt gehaltenem Rückwärtsrolle/-salto, ist keine Rotation der Top um die vertikale Körperachse erlaubt.*
 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.*
- 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.*
3. Forward Suspended Roll exceeding ½ twist must land in cradle.
Exception: In a multi based suspended 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.
- K. 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 Richtlinien für Stunts und Dismounts Level 3 folgen und sind bis zur Höhe 2-high erlaubt.*
 - B. *Die Bases müssen das Hauptgewicht der Top tragen. Ausnahme: siehe L3 Pyramiden Release Moves.*
 - C. *Einbeinige Extended Stunts dürfen keinen anderen Extended Stunt unterstützen oder von einem anderen Extended Stunt unterstützt werden.*
 - D. *Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht unter oder über 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 Shouldersit, welcher unter einem Prep hindurchläuft ist nicht erlaubt.*
- A. Pyramids must follow Level 3 "Stunts" and "Dismounts" rules and are allowed up to 2 high.
 - B. Top person must receive primary support from a base. Exception: See L3 Pyramid Release Moves.
 - C. Extended single leg stunts may not brace or be braced by any other extended stunts.
 - D. 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 not allowed.

- E. *Twisting Stunts und Transitions in Extended Skills sind bis zu einer Drehung um die vertikale Körperachse 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.*
- 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 die Cheer Level Richtlinien für Dismounts Level 3 erfüllen.
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: Aufgänge und Transitions sind bis zu einer Drehung um die vertikale Körperachse 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 Level 3 Stunt Release Moves oder Level 3 Dismounts Regeln.
- E. 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 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 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. 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 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.

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, welche sich mit ihrem Hauptgewicht auf der Wettkampffläche befinden und zusätzlich zu einem Bracer auf Prep-Level oder darunter in Kontakt ist. 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.
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.

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-foot/lower-leg (below knee) connection.

Clarification 1: Pyramid Release Moves must be braced on two separate sides (i.e. right 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 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 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*
1. *Pyramiden Transitions dürfen keine invertierten Positionen der Top beinhalten, während die Top keinen Kontakt zu den Bases hat.*

- H. *L3 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions*
1. *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.

- | | |
|--|--|
| <p>A. <i>Cradles von Single-Based Stunts benötigen einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt um den Kopf- und Hüftbereich während des Cradles zu schützen.</i></p> | <p>A. <i>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.</i></p> |
| <p>B. <i>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 Hüftbereich während des Cradles zu schützen.</i></p> | <p>B. <i>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.</i></p> |
| <p>C. <i>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.</i></p> | <p>C. <i>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.</i></p> |
| <p>D. <i>Es sind nur Straight Pop Downs, Straight Cradles und ¼ Turn cradles von einbeinigen Stunts erlaubt.</i></p> | <p>D. <i>Only straight pop downs, basic straight cradles and ¼ turn cradles are allowed from any single leg stunt.</i></p> |
| <p>E. <i>Es sind Cradles mit bis zu 1-¼ Drehungen um die vertikale Körperachse von allen zweibeinigen Stunts erlaubt.
Erläuterung: Eine Drehung um die vertikale Körperachse 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 Aufgänge um die vertikale Körperachse und Transitions.</i></p> | <p>E. <i>Up to 1-¼ twists are allowed from all two leg 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.</i></p> |
| <p>F. <i>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.</i></p> | <p>F. <i>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.</i></p> |

- | | | | |
|----|---|----|--|
| G. | <i>Es ist ein Element/Trick während des Abgangs aus einem zweibeinigen Stunt erlaubt.</i> | G. | Up to 1 trick allowed during a dismount from any two leg stunt. |
| H. | <i>Jeder Abgang von Prep-Level und darüber, der ein Element/Trick enthält (z.B. Twist, Toe Touch) muss in einem Cradle gefangen werden.</i> | H. | Any dismount from prep level and above involving a skill/trick (i.e. twist, toe touch) must be caught in a cradle. |
| I. | <i>Abgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.</i> | I. | No free flipping dismounts allowed. |
| K. | <i>Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.</i> | K. | Dismounts may not intentionally travel. |
| L. | <i>Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.</i> | L. | Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases. |
| M. | <i>Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.</i> | M. | Tension drops/rolls of any kind are not allowed. |
| N. | <i>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.</i> | N. | 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. |
| O. | <i>Abgänge aus einer invertierten Position dürfen keine Drehung um die vertikale Körperachse beinhalten</i> | O. | Dismounts from an inverted position may not twist. |

LEVEL 3 TOSSES

- | | | | |
|----|---|----|--|
| A. | <i>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.</i> | A. | 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. | <i>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.</i> | B. | 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. | <i>Die Top muss beide Füße in/auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss eingeleitet wird.</i> | C. | The top person in a toss must have both feet in/on hands of bases when the toss is initiated. |
| D. | <i>Tosses, bei welchen die Top eine horizontale Drehung oder eine invertierte Position ausführt sowie wandernde Tosses (Traveling tosses) sind nicht erlaubt.</i> | D. | Flipping, inverted or traveling tosses are not allowed. |
| E. | <i>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.</i> | E. | 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. Die Top darf maximal 1-¼ Rotation um die vertikale Körperachse durchführen. (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.*
- F. Up to 1 trick allowed during a toss. Twisting tosses may not exceed 1¼ twisting rotation. (Ex 1: Legal: toe-touch, ball out, pretty girl). (Ex 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 Tosses mit einer Rotation um die vertikale Körperachse ist kein weiteres Element erlaubt. Beispiel: Kick Fulls, ½ Twist Toe Touches sind nicht erlaubt.*
- G. During a twisting toss, no skill other than the twist is allowed. Example: No kick fulls, 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.*
- H. 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.*
- I. Only a single top person is allowed during a toss.

LEVEL 4

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 für Level 1-5 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.*
- A. 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 for levels 1-5. 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).*
- B. 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.*
- C. 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 Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt.
- E. Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung, 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.

- D. 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. 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 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.
- B. Tumbling-Elemente sind bis zu einer flipping und keiner twisting Rotation erlaubt. **Saltos sind lediglich in Tuck-Position erlaubt. Beispiele unerlaubter Tumbling-Elemente: X-Outs, Layouts, Layout Step Outs, Temposalti, Pikes, freie Bogengänge und Arabians.**
Ausnahme: Freie Räder und Onodis sind erlaubt.
- ~~C. Direkt aufeinanderfolgende Salto – Salto Kombinationen sind nicht erlaubt. Beispiel: Salto – Salto, Salto – Layout, Salto – Vorwärtssalto sind nicht erlaubt.~~
- 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 $\frac{3}{4}$ Vorwärtssalto sind nicht erlaubt.
Erläuterung 2: Toe Touch- Flick Flack - Salto Kombinationen sind erlaubt, da der Salto und Sprung nicht direkt miteinander verbunden sind.
- E. Es ist kein Tumbling-Element nach einem Salto, freiem Rad oder Doni erlaubt.**

- A. Standing flips and flips from a back handspring entry are allowed.
- B. Skills are allowed up to 1 flipping and 0 twisting rotations. **Flips may ONLY be performed in tuck position. Examples of skills not allowed: X-outs, layouts, layout step outs, whips, pikes, aerial walkovers and arabians.** Exception: Aerial cartwheels and Onodis are allowed.
- ~~C. Consecutive flip flip combinations are not allowed. Example: Back tuck-back tuck, back tuck-punch front are not allowed.~~
- D. 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 $\frac{3}{4}$ 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.
- E. No tumbling is allowed after a flip, aerial cartwheel or Onodi.**

LEVEL 4 RUNNING TUMBLING

- A. Tumbling-Elemente sind erlaubt bis zu einer Rotation um die horizontale und keiner Rotation um die vertikale Körperachse. Ausnahme: Freie Räder und Onodis sind erlaubt.

- A. 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.
- B. Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.

- A. A spotter is required for each top person above prep level.
- B. Single leg extended stunts are allowed.

- C. *Twisting Stunts und Transitions zu Prep-Level sind bis zu 1-½ Drehungen um die vertikale Körperachse der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt.*
Erläuterung: Eine Rotation der Top um die vertikale Körperachse in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei 1-½ Rotationen um die vertikale Körperachse 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.
- D. *Twisting Stunts und Transitions in eine Extended Position mit Drehungen um die vertikale Körperachse sind unter folgenden Bedingungen erlaubt:*
1. *Drehungen in einen Extended Stunt sind bis zu einer ½ Drehung um die vertikale Körperachse 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.
- C. 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, 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 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.

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.

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.

- | | |
|--|---|
| <p>E. Während einer Transition muss mindestens eine Base im ständigen Kontakt mit der Top bleiben. Ausnahme: siehe L4 Release Moves.</p> | <p>E. During transitions, at least one base must remain in contact with the top person. Exception: See L4 Release Moves.</p> |
| <p>F. Freie Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind bei Stunts und Transitions nicht erlaubt.</p> | <p>F. Free flipping stunts and transitions are not allowed.</p> |
| <p>G. Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter andere separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen.
<i>Erläuterung: Diese Regel betrifft die Bewegung des Oberkörpers (Mittelsektion eines Athletenkörpers) einer Person nicht über oder unter dem Oberkörper einer anderen Person zugehen; dies betrifft nicht die Arme oder Beine eines Athleten.
Beispiel: Ein Shoulder Sit, welcher unter einem Prep hindurchläuft wäre 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.</i></p> | <p>G. 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.</p> |
| <p>H. Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.</p> | <p>H. Single based split catches are not allowed.</p> |
| <p>I. Single Based Stunts mit mehreren Tops benötigen für jede Top einen separaten Spotter. Tops in einbeinigen extended Stunts dürfen nicht mit anderen extended Tops verbunden sein.</p> | <p>I. Single based stunts with multiple top persons require a separate spotter for each top person. Extended single leg top persons may not connect to any other extended top person.</p> |
| <p>J. L4 Stunts-Release Moves
1. Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als Extended Arm Level sein.
<i>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.</i></p> | <p>J. 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.</p> |

1. *Release Moves dürfen nicht in einer invertierten Position landen. Wenn ein Release Move von einer invertierten Position in eine nicht invertierte Position ausgeführt wird, wird der tiefste Punkt des Dips verwendet, um festzustellen ob die ursprüngliche Position invertiert war. Release Moves aus einer invertierten Position in eine nicht-invertierte Position dürfen keine Drehung um die vertikale Körperachse enthalten. Release Moves die von einer invertierten Position in einer nicht-invertierten Position auf Prep-Level oder höher landen, benötigen einen Spotter.*
 2. *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.*
 3. *Release Moves müssen zu den Original Bases zurückkehren. Erläuterung: Eine Person darf nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen, es sei denn die Original Base(s) sind körperlich nicht in der Lage, den Release Move zu fangen. Ausnahme: Siehe L4 Dismounts C. Ausnahme: Abgänge von Single Base Stunts mit mehreren Tops.*
 4. *Release Moves, die auf Extended Arm Level landen, müssen vom Hüft-Level oder darunter beginnen und dürfen keine Drehungen um die horizontale oder vertikale Körperachse enthalten.*
 5. *Aus dem Extended Level beginnende Release Moves dürfen keine Drehung um die vertikale Körperachse enthalten.*
 6. *Helicopter sind bis zu einer 180 Grad Rotation und 0 Drehung um die vertikale Körperachse erlaubt und benötigen mindestens 3 Fänger, wobei einer davon am Kopf- und Schulterbereich der Top positioniert sein muss.*
 7. *Release Moves dürfen nicht absichtlich wandern.*
 8. *Release Moves über, unter oder durch andere Stunts, Pyramiden, Personen oder Hilfsmittel sind nicht erlaubt.*
 9. *Tops in separaten Release Moves dürfen nicht in Kontakt miteinander kommen. Ausnahme: Abgänge von Single Base Stunts mit mehreren Tops.*
1. 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. 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.
 2. 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.
 3. Release moves must return to original bases, unless the original base(s) are not physically capable of catching the release move designated. 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.
 4. Release moves that land in extended position must originate from waist level or below and may not involve twisting or flipping.
 5. Release moves initiating from an extended level may not twist.
 6. 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.
 7. Release moves may not intentionally travel.
 8. Release moves may not pass over, under or through other stunts, pyramids, individuals or props.
 9. Top persons in separate release moves may not come in contact with each other. Exception: Dismounting single based stunts with multiple top persons.

K. 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, wenn sie von einem Extended invertierten Stunt eingeleitet wird (enthält nicht das Durchlaufen der Extended Position).*
Erläuterung 1: Es ist nicht erlaubt, dass der Stunt eine Höhe über Prep-Level durchläuft und dann auf Prep-Level oder darunter 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 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 Abgängen darf die Base den Kontakt mit der Top verlieren, wenn dies notwendig ist.*
4. *Downward Inversions dürfen nicht miteinander in Kontakt kommen.*

- 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

LEVEL 4 PYRAMIDS

- A. *Pyramiden müssen den Richtlinien für Stunts und Dismounts Level 4 folgen und sind bis zur Höhe 2-high erlaubt.*
Ausnahme: Aufgänge und Transitions in Extended Skills sind bis zu 1 ½ Drehungen um die vertikale Körperachse 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.

K. 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 if initiated from an extended inverted stunt (does not include passing through extended)*
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 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.*

- L. *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.

- A. *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: siehe L4 Pyramiden Release Moves.
- C. Einbeinige Extended Stunts dürfen keinen anderen einbeinigen Extended Stunt unterstützen oder von einem anderen einbeinigen Extended Stunt unterstützt werden.
- D. Stunts oder Pyramiden dürfen sich nicht unter oder über 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 Shouldersit, welcher unter einem Prep hindurchläuft ist nicht erlaubt.
 Ausnahme 1: Eine Person darf über eine andere Person springen.
 Ausnahme 2: Eine Person darf sich unter einem Stunt bewegen und ein Stunt darf sich über eine Person bewegen.
- 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.
- 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 mindestens 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 Tic 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 Tic 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: Stunts und Transitions sind bis zu 1 ½ Drehungen um die vertikale Körperachse erlaubt, wenn Kontakt mit mindestens 1 Bracer auf Prep-Level oder darunter besteht.
- B. Top person must receive primary support from a base. Exception: See L4 Pyramid Release Moves.
- C. Extended single leg stunts may not brace or be braced by any other single leg extended stunts.
- D. 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. 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 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 tic-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 tic-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.

1. Während einer Pyramiden Transition ist es erlaubt, dass sich die Top über eine andere Top bewegt solange sich diese Top auf Prep-Level oder darunter befindet und sie miteinander verbunden sind.
 2. Das Hauptgewicht darf nicht vom dem Second Level (Middlelayer) getragen werden.
Erläuterung: Transitions müssen in ständiger Bewegung bleiben.
 3. 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).
 4. 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.
- G. L4 Pyramiden Inversions
1. Müssen den L4 Stunt Inversions Regeln folgen.
- H. L4 Pyramiden Release Moves mit gehaltenen Inversions
1. Pyramiden dürfen invertierte Positionen beinhalten (beinhaltet gehaltene **Flips Salti**), bei dem 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.
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 Salti** 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).
1. In a pyramid transition, a top person may travel over another top person while connected to that top person at prep level or below.
 2. Primary weight may not be borne at the second level. Clarification: The transition must be continuous.
 3. 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 Pyramids-Inversions
1. Must follow L4 Stunt Inversions rules.
- H. 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 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.

1. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips Salti) sind erlaubt bis zu 1-1/4 Drehung um die horizontale und 0 Drehungen um die vertikale Körperachse.*
 2. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips Salti) dürfen keinen Wechsel der Bases beinhalten.*
 3. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips Salti) müssen in ständiger Bewegung bleiben.*
 4. *Alle gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Salti) benötigen mindestens 3 Fänger. Ausnahme: Gehaltene Inversionen, die in einer stehenden Position auf Prep-Level oder darüber landen benötigen mindestens 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).*
 5. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips Salti) dürfen nicht nach unten wandern während sie in einer invertierten Position sind.*
 6. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips Salti) dürfen nicht mit anderen Stunt/Pyramiden Release Moves in Berührung kommen.*
 7. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips Salti) dürfen nicht von einer Top über Prep-Level unterstützt werden oder mit ihr verbunden sein*
1. *Braced inversions (including braced flips) are allowed up to 1-1/4 flipping rotations and 0 twisting rotations.*
 2. *Braced inversions (including braced flips) may not involve changing bases.*
 3. *Braced inversions (including braced flips) must be in continuous movement.*
 4. *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).*
 5. *Braced inversions (including braced flips) may not travel downward while inverted.*
 6. *Braced inversions (including braced flips) may not come in contact with other stunt/pyramid release moves.*
 7. *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.

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> A. <i>Cradles von Single-Based Stunts benötigen einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm die Hüft- bis Schulterregion unterstützt um den Kopf- und Hüftbereich während des Cradles zu schützen.</i> B. <i>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 Hüftbereich während des Cradles zu schützen.</i> | <p>Note: Movements are only considered "Dismounts" if released to a cradle or released and assisted to the performing surface.</p> <ol style="list-style-type: none"> A. <i>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.</i> B. <i>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.</i> |
|---|---|

- 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.*
- D. *Es sind Cradles mit bis zu 2-¼ Drehungen um die vertikale Körperachse von allen zweibeinigen (2 leg) Stunts erlaubt.
Erläuterung: Eine Drehung um die vertikale Körperachse 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 rotierende Aufgänge um die vertikale Körperachse und Transitions*
- E. *Es sind Cradles mit bis zu 1-¼ Drehungen um die vertikale Körperachse von allen einbeinigen (1 leg) Stunts erlaubt.
Erläuterung: Eine Plattform Position wird nicht als zweibeiniger (2 leg) Stunt betrachtet. Es gibt für diese Bodyposition besondere Ausnahmen nur unter Level 4 Stunts Aufgänge um die vertikale Körperachse und Transitions.*
- 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.*
- G. *Während eines Cradles mit mehr als 1 ¼ Drehungen um die vertikale Körperachse ist kein anderes Element erlaubt.*
- H. *Abgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.*
- J. *Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.*
- K. *Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.*
- L. *Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.*
- 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.*
- C. 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. 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. 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. 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. During a cradle that exceeds 1-¼ twists, no skill other than the twist is allowed.
- H. No free flipping dismounts allowed.
- J. Dismounts may not intentionally travel.
- K. Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.
- L. Tension drops/rolls of any kind are not allowed.
- M. 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 dürfen keine Drehung um die vertikale Körperachse enthalten.

N. 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.

A. 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 Schulterbereich der Top positioniert sein muss. Bases müssen während des Tosses an ihrem Platz bleiben.

B. 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.

Beispiel: Tosses dürfen nicht absichtlich wandern. Ausnahme: Eine ½ Drehung der Bases ist erlaubt, wie in einem Kick Full Basket.

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.

C. The top person in a toss must have both feet in/on hands of bases when the toss is initiated.

D. Tosses, bei welchen die Top eine horizontale Drehung oder eine invertierte Position ausführt sowie wandernde Tosses (Traveling tosses) sind nicht erlaubt.

D. 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.

E. 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 Tricks während eines Tosses erlaubt. Beispiel: Kick Full/Twist, Full up Toe Touch.

F. 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 Drehungen um die vertikale Körperachse ist kein weiteres Element erlaubt. Beispiel: Kick Double Tosses sind nicht erlaubt.

G. During a toss that exceeds 1-½ twisting rotations, no skill other than the twist is allowed. Example: No kick double tosses.

H. Tosses sind bis zu 2 ¼ Drehungen um die vertikale Achse erlaubt.

H. 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.

I. 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.

J. Only a single top person is allowed during a toss.

LEVEL 5

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 für Level 5 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.*
- 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).*
- C. *Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln während des Tumbling verboten.*
- D. *Flugrollen sind erlaubt. Ausnahme: Flugrollen mit einer Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt.*
- E. *Sprünge werden regelwerkstechnisch nicht zum Tumbling gezählt. Daher unterbricht ein Sprung, wenn er innerhalb eines Tumblingpass ausgeführt wird, den Pass.*
- A. 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 for Level 5. 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 over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump (rebound) over another individual.
- C. Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.
- D. Dive rolls are allowed. Exception: Dive rolls that involve twisting are not allowed.
- E. 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 erlaubt bis zu einer Rotation um die vertikale und einer Rotation um die horizontale Körperachse.*
- A. 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. A spotter is required for each top person above prep level.
- B. *Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.*
- B. Single leg extended stunts are allowed.

- C. *Twisting Stunts und Transitions sind bis zu 2-¼ Drehungen um die vertikale Körperachse der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt. Erläuterung: Eine Rotation der Top um die vertikale Körperachse in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei 2-¼ Rotationen um die vertikale Körperachse 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.*
- D. *Freie Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind bei Stunts und Transitions nicht erlaubt.*
- E. *Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*
- F. *Single Based Stunts mit mehreren Tops benötigen für jede Top einen separaten Spotter.*
- G. *L5 Stunts-Release Moves*
1. *Release Moves sind erlaubt, dürfen aber nicht höher als 46 cm über Extended Arm Level sein. Beispiel: Tic-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 herangezogen. 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 Position in eine nicht-invertierte Position ausgeführt wird, wird der tiefste Punkt des Dips verwendet, um festzustellen ob die ursprüngliche Position invertiert war. Release Moves aus einer invertierten Position in eine nicht-invertierte Position dürfen keine Drehung um die vertikale Körperachse enthalten. Ausnahme: Ein Front Handspring Up in einen Extended Stunt darf bis zur ½ Drehung um die vertikale Achse beinhalten. Release Moves die von einer invertierten Position in eine nicht-invertierte Position auf Prep-Level oder höher landen, benötigen einen Spotter.*
- C. *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. *Free flipping stunts and transitions are not allowed.*
- E. *Single based split catches are not allowed.*
- F. *Single based stunts with multiple top persons require a separate spotter for each top person.*
- G. *L5 Stunts-Release Moves*
1. *Release moves are allowed but must not exceed more than 18 inches (46 centimeters) above extended arm level. Example: Tic-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 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 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. Helicopters 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.
 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.
- 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 durch 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, 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. 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. 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 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 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.
- 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.
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 though 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 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 Richtlinien für Stunts und Dismounts Level 5 folgen und sind bis zur Höhe 2-high erlaubt.
 - B. Die Bases müssen das Hauptgewicht der Top tragen. Ausnahme: siehe L5 Pyramiden 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 vom dem Second Level (Middlelayer) getragen werden. Erläuterung: Transitions müssen in ständiger Bewegung bleiben.
- A. Pyramids must follow Level 5 "Stunts" and "Dismounts" rules and are allowed up to 2 high.
 - B. Top persons must receive primary support from a base. Exception: See L5 Pyramid Release Moves.
 - C. 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. *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.*
- D. *L5 Pyramiden Inversions*
1. *Müssen den L5 Stunt Inversions Regeln folgen.*
- E. *L5 Pyramiden Release Moves mit gehaltenen Inversions*
1. *Pyramiden dürfen invertierte Positionen beinhalten (beinhaltet gehaltene **Flips Salti**), 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 Salti**) sind erlaubt bis zu 1-¼ Drehung um die horizontale und ½ Drehung um die vertikale Körperachse.*
 3. *Gehaltene Inversions (beinhalten gehaltene **Flips Salti**) über einer ½ Drehung um die vertikale Körperachse sind nur erlaubt bis zu einer ¾ Drehung um die horizontale Körperachse, wenn der Release Move ausgehend von einer aufrechten, nicht-invertierten Position, nicht über eine horizontale Position (Bsp. Cradle, Flatback, Prone) und nicht über eine Rotation um die vertikale Körperachse hinausgeht.*
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 Pyramids-Inversions*
1. *Must follow L5 Stunt Inversions rules.*
- E. *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.*

3. *Erläuterung: Es ist ERLAUBT, dass eine Person aus einer aufrechten, nicht- invertierten Position (z. B. Toss oder Sponge) eine Drehung um die vertikale Körperachse und eine $\frac{3}{4}$ rückwärts Drehung um die horizontale Körperachse in eine prone position ausführt, wenn der Kontakt zu 1 Bracer besteht.*
 4. *Während Invertierten Pyramiden Transition dürfen die Bases wechseln.*
 5. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene **Flips Salti**) müssen in ständiger Bewegung bleiben.*
 6. *Alle gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene **Flips Salti**) welche keine Drehung um die vertikale Körperachse 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 Einleitung des Elements.)*
 7. *Alle gehaltenen Inversions (beinhaltet gehaltene **Flips Salti**) die eine Drehung um die vertikale Körperachse beinhalten (einschließlich $\frac{1}{4}$ Drehungen oder Drehungen darüber hinaus), 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 Salti**) dürfen nicht nach unten wandern während sie in einer invertierten Position sind.*
 9. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene **Salti**) dürfen nicht mit anderen Stunt/Pyramiden Release Moves in Berührung kommen.*
 10. *Gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene **Flips Salti**) dürfen nicht von einer Top über Prep-Level unterstützt werden oder mit ihr verbunden sein.*
3. Clarification: ALLOWED – An athlete tossed from an upright, non-inverted position (i.e. basket toss or sponge) performing a full twist and a backward $\frac{3}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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.
 - 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 Hüftbereich während des Cradles zu schützen.
- 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 Hüftbereich während des Cradles zu schützen.
- 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.
- D. Es sind Cradles mit bis zu 2-¼ Drehungen um die vertikale Körperachse von allen Stunts erlaubt.
- 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.
- F. Abgänge mit freien Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft, sind verboten.
- H. Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.
- I. Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.
- J. Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.
- K. 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.
- L. Abgänge aus einer invertierten Position dürfen keine Drehung um die vertikale Körperachse enthalten.
- A. 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 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. 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.
- D. Up to a 2-¼ twisting rotations are allowed from all stunts.
- E. 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. No free flipping dismounts allowed.
- H. Dismounts may not intentionally travel.
- I. Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.
- J. Tension drops/rolls of any kind are not allowed.
- K. 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.
- L. 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.*
- 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.*
- C. *Die Top muss beide Füße in/auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss eingeleitet wird.*
- D. *Tosses, bei welchen die Top eine horizontale Drehung oder eine invertierte Position ausführt sowie wandernde Tosses (Traveling tosses) sind nicht erlaubt.*
- 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.*
- F. *Die Top darf maximal 2-½ Rotationen um die vertikale Körperachse durchführen.*
- 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.*
- H. *Es ist nur eine Top pro Tossgruppe erlaubt.*
- A. 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. 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. The top person in a toss must have both feet in/on the hands of bases when the toss is initiated.
- D. Flipping, inverted or traveling tosses are not allowed.
- E. 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. Up to 2-½ twisting rotations allowed.
- G. 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. Only a single top person is allowed during a toss.

LEVEL 6

LEVEL 6 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*
- A. 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.

- | | |
|--|---|
| <p>B. <i>Tumbling über, unter oder durch einen Stunt, eine Person oder einem Hilfsmittel ist nicht erlaubt. Erläuterung: Eine Person darf über eine andere Person springen.</i></p> <p>C. <i>Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.</i></p> <p>D. <i>Flugrollen sind erlaubt. Ausnahme: Flugrollen mit einer Rotation um die vertikale Körperachse sind nicht erlaubt.</i></p> | <p>B. Tumbling over, under, or through a stunt, individual, or prop, is not allowed. Clarification: An individual may jump over another individual.</p> <p>C. Tumbling while holding or in contact with any prop is not allowed.</p> <p>D. Dive rolls are allowed. Exception: Dive rolls that involve twisting are not allowed.</p> |
|--|---|

LEVEL 6 STANDING/RUNNING TUMBLING

- | | |
|---|---|
| <p>A. <i>Tumbling-Elemente sind erlaubt bis zu einer Rotation um die vertikale und einer Rotation um die horizontale Körperachse.</i></p> | <p>A. Skills are allowed up to 1 flipping and 1 twisting rotations.</p> |
|---|---|

LEVEL 6 STUNTS

- | | |
|---|---|
| <p>A. <i>Ein Spotter wird benötigt:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>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.</i> 2. <i>Bei Aufgängen und Transitions die folgende Skills beinhalten:</i> <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Einen Release Move mit einer vertikalen Drehung der Top über 360 Grad.</i> b. <i>Einem Release Move mit einer invertierten Position, welche auf Prep-Level oder darunter landet.</i> c. <i>Ein freier Flip (Salto).</i> 3. <i>Während eines Stunts in dem die Top in einer invertierten Position über Prep-Level ist.</i> 4. <i>Wenn die Top von höher als Bodenhöhe in einen one-arm (1 Arm) Stunt übergeht.</i> <p>B. <i>Stunt Levels:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Einbeinige Extended Stunts sind erlaubt.</i> <p>C. <i>Twisting Stunts und Transitions sind bis zu 2-¼ Drehungen um die vertikale Körperachse der Top im Verhältnis zum Boden erlaubt. Erläuterung: Eine Rotation der Top um die vertikale Körperachse in Verbindung mit einer zusätzlichen Drehung der Bases in derselben Abfolge ist nicht erlaubt, wenn die gesamte Rotation der Top dabei 2-¼ Rotationen um die vertikale Körperachse 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.</i></p> | <p>A. A spotter is required:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> a. A release move with a twist greater than 360 degrees. b. A release move with an inverted position landing at prep level or below. 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. <p>B. Stunt Levels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Single leg extended stunts are allowed. <p>C. 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.</p> |
|---|---|

- D. *Freie Rewinds und gehaltene Salto Rotationen und Transitions sind erlaubt. Rewinds dürfen nur vom Boden aus geworfen werden und sind erlaubt bis zu einer Drehung um die horizontale und 1-1/4 Drehungen um die vertikale Körperachse.
Ausnahme 1: Rewinds in einen Cradle sind 1 ¼ Drehungen 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: Free Flipping Stunts (Drehung der Top um die horizontale Körperachse) 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 Free Flipping Skills (Drehung der Top um die horizontale Körperachse) nicht erlaubt.*
- E. *Single Based Split Catches sind nicht erlaubt.*
- F. *Single Based Stunts mit mehreren Tops benötigen für jede Top einen separaten Spotter.*
- 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.*
 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 irgendein 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.*
- D. *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 are not allowed.*
- F. *Single based stunts with multiple top persons require a separate spotter for each top person.*
- G. *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.*
 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 transitions 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 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.*

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.*

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. 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.

LEVEL 6 PYRAMIDS

- A. *Pyramiden sind bis zur Höhe "2-½ high" erlaubt.*
- 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*

- A. Pyramids are allowed up to "2-½ high.
- B. 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 aus beginnen, dürfen nicht in einer Handstand Position beginnen und sind erlaubt bis auf eine Rotation um die horizontale Körperachse (maximal eine $\frac{3}{4}$ Rotation zwischen der Wurfphase und der Fangphase) und einer Rotation um die vertikale Körperachse, oder keiner Rotation um die horizontale Körperachse und 2 Rotationen um die vertikale Körperachse. Aufgänge mit freier Flugphase, die von über dem Boden aus beginnen, sind erlaubt und begrenzt auf eine Rotation um die horizontale Körperachse (maximal eine $\frac{3}{4}$ Rotation zwischen der Wurfphase und der Fangphase) und keiner Rotation um die vertikale Körperachse, oder keiner Rotation um die horizontale Körperachse und 2 Rotationen um die vertikale Körperachse. 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.*
- C. Free-flying mounts originating from ground level may not originate in a handstand position and are allowed up to 1 flipping ($\frac{3}{4}$ maximum free flip between release and catch) and 1 twisting rotation, or 0 flipping and 2 twisting rotations. Free-flying mounts originating from above ground level are permitted and are allowed up to 1 flipping ($\frac{3}{4}$ maximum free flip between release and catch) and 0 twisting rotation, or up to 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. **L6 Pyramiden Release Moves**
1. *Während einer Pyramiden Transition ist es unter folgenden Bedingungen erlaubt, dass die Top höher als 2- $\frac{1}{2}$ 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 tic tocks).*
- b. *Freie Release Moves von "2- $\frac{1}{2}$ high" Pyramiden dürfen nicht in einer Prone Position oder invertierten Position landen.*
2. **Release Moves dürfen nicht über, unter oder durch Hilfsmittel geworfen werden.**
- D. **L6 Pyramids-Release Moves**
1. During a pyramid transition, a top person may pass above 2- $\frac{1}{2}$ 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 tic-tocks).
- b. Free release moves from 2 $\frac{1}{2}$ high pyramids may not land in a prone or inverted position.
2. **Release Moves may not pass over, under or through a prop**
- E. **L6 Pyramiden Inversions**
1. *Invertierte Elemente sind bis zur Höhe 2- $\frac{1}{2}$ 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.*
- E. **L6 Pyramids-Inversions**
1. Inverted skills are allowed up to 2 $\frac{1}{2}$ 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 Rotationen um die horizontale Körperachse sind bis zu 1- $\frac{1}{4}$ Drehungen um die horizontale und 1 Drehung um die vertikale Körperachse erlaubt.*
2. *Gehaltene Rotationen um die horizontale Körperachse 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- $\frac{1}{2}$ high Pyramide gehen, dürfen von einer Person gefangen werden.*
- F. **L6 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions**
1. Braced flips are allowed up to 1- $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$ high pyramids may be caught by 1 person.

- | | |
|--|--|
| <p>3. <i>Alle gehaltene Inversions (beinhaltet gehaltene Flips Salti), die in einer aufrechten Position auf Prep-Level oder darüber landen, benötigen mindestens 1 Base und einen zusätzlichen Spotter, unter den folgenden Bedingungen:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Die Base/Spotter müssen an ihrem Platz sein.</i> b. <i>Die Base/Spotter müssen während der Transition die ganze Zeit Blickkontakt zur Top halten.</i> c. <i>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.)</i> <p>G. <i>Freie Release Moves von "2-½ high" Pyramiden</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Dürfen nicht in einer Prone Position oder invertierten Position landen.</i> 2. <i>Sind erlaubt bis zu keiner Rotation um die horizontale und einer Drehung um die vertikale Körperachse.</i> <p>H. <i>Einarmige Extended Paper Dolls benötigen einen Spotter für jede Top</i></p> | <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p>G. Free released moves from 2 ½ high pyramids</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. May not land in a prone or inverted position. 2. Are allowed up to 0 flipping and 1 twisting rotation. <p>H. One arm extended Paper Dolls require a spotter for each top person</p> |
|--|--|

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.

- | | |
|---|--|
| <p>A. <i>Single-Based Cradles, welche 1 ¼ Drehungen um die vertikale Körperachse überschreiten, benötigen einen separaten Spotter, der mit mindestens einer Hand-Arm den Kopf- und Schulterbereich der Top während des Cradles unterstützt.</i></p> <p>B. <i>Abgänge auf die Wettkampffläche müssen von einer Original Base oder Spotter unterstützt werden.</i>
 <i>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.</i>
 <i>Erläuterung: Eine Person darf von über Hüft-Level nicht ohne Unterstützung auf der Wettkampffläche landen.</i></p> | <p>A. 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.</p> <p>B. 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.</p> |
|---|--|

- C. *Es sind Cradles mit bis zu 2-¼ Drehungen um die vertikale Körperachse 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 Drehungen um die vertikale Achse 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 zwei Drehungen um die vertikale Achse als Abgang erlaubt, wenn der Stunt vor dem Cradle nach vorne zeigt (Bsp.: Extension, Liberty, Stretch).
- D. *Freie Abgänge von Pyramiden der Höhe 2½ high dürfen nicht in einer Prone Position oder invertierten Position landen.*
- E. *Freie Salto Rotationen als Abgang in einen Cradle:*
1. *Sind bis zu 1 ¼ Rotationen um die horizontale und ½ Rotation um die vertikale Körperachse 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 keine Drehung um die vertikale Körperachse beinhalten.*
- F. *Freie Salto Rotationen als Abgang auf die Wettkampffläche sind nur bei Vorwärtssaltos erlaubt:*
Erläuterung: Rückwärtssaltos müssen in einem Cradle gefangen werden.
1. *Sind erlaubt bis zu einer Drehung um die horizontale Körperachse vorwärts und keiner Drehung um die vertikale Körperachse.*
 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.)*
- G. *Tension drops/rolls sind nicht erlaubt.*
- 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.*
- C. *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. *Free released dismounts from 2 ½ high pyramids may not land in a prone or inverted position.*
- E. *Free flipping dismount to a cradle:*
1. *Are allowed up to 1 ¼ flipping and ½ twisting 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. *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 of any kind are not allowed.*
- H. *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.*

- | | |
|---|---|
| <p>I. <i>Cradles von One Arm Stunts, welche eine Drehung um die vertikale Körperachse beinhalten, benötigen einen Spotter, der den Cradle mit mindestens 1 Hand-Arm am Kopf- und Schulterbereich der Top unterstützt.</i></p> <p>J. <i>Abgänge dürfen nicht über, unter oder durch einen anderen Stunt, Pyramide oder Person erfolgen.</i></p> <p>K. <i>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.</i></p> <p>L. <i>Abgänge dürfen nicht absichtlich wandern.</i></p> <p>M. <i>Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind.</i></p> | <p>I. 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.</p> <p>J. Dismounts may not pass over, under or through other stunts, pyramids or individuals.</p> <p>K. Dismounts must return to original base(s). Exception: Single based stunts with multiple top persons do not need to return to original base(s).</p> <p>L. Dismounts may not intentionally travel.</p> <p>M. Top persons in dismounts may not come in contact with each other while released from the bases.</p> |
|---|---|

LEVEL 6 TOSSES

- | | |
|--|---|
| <p>A. <i>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 Schulterbereich der Top während des Cradle zu fangen.</i></p> <p>B. <i>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.</i></p> <p>C. <i>Die Top muss beide Füße in/auf den Händen der Bases haben, wenn der Toss eingeleitet wird.</i></p> <p>D. <i>Tosses mit Salto Rotationen, sind limitiert auf 1-½ 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.</i></p> | <p>A. 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.</p> <p>B. 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.</p> <p>C. The top person in a toss must have both feet in/on hands of bases when the toss is initiated.</p> <p>D. 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.</p> |
|--|---|

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

- | | |
|--|---|
| <p>E. <i>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.</i></p> <p>F. <i>Tosses ohne invertierte Rotation dürfen maximal 3-½ Rotationen um die vertikale Körperachse durchführen.</i></p> <p>G. <i>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. Tosses zu anderen Bases sind limitiert auf keine horizontale Rotation und 1-½ Drehungen um die vertikale Körperachse oder auf ¾ Front Flip (Salto vorwärts) und keiner Rotation um die vertikale Körperachse. Die Bases, welche an dem Toss beteiligt sind, müssen während des Tosses auf ihrem Platz sein.</i></p> <p>H. <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.</i></p> <p>I. <i>Es ist nur eine Top pro Tossgruppe erlaubt.</i></p> | <p>E. 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.</p> <p>F. Non-flipping tosses may not exceed 3 ½ twists.</p> <p>G. 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.</p> <p>H. 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.</p> <p>I. Only a single top person is allowed during a toss.</p> |
|--|---|