Richtlinien für Cheerdance-Juroren

Freestyle Pom, Jazz- und HipHop Kategorien

Saison 2011 / 2012

Version 31.12.2011

CCVD
CHEERLEADING UND CHEERDANCE
VERBAND DEUTSCHLAND

Einleitung und Grundlagen

Dieses Dokument ist eine Richtlinie für Juroren, um die Routines in den verschiedenen Kategorien im CCVD e.V. zu bewerten. Ziel ist, bei maximaler Freiheit der Choreographie und des Gestaltungsspielraums der Trainer und Choreographen, ein möglichst genaues und gerechtes Bewertungsverfahren für die Darbietungen der verschiedenen Teams zu definieren.
Diese Richtlinien sind kein Bestandteil des Regelwerks. Da es sich bei den Freestyle Pom-, Jazz- und Hip Hop- Kategorien um sehr komplexe Sportarten handelt, ist es eine sehr ambitionierte Aufgabe, umfassende Richtlinien zu definieren. Dieses Dokument ist also ein „arbeitendes" Dokument, welches stetig optimiert wird, um die vorhandene Komplexität möglichst genau zu beschreiben. Es wird davon ausgegangen, dass die Juroren so geschult sind, dass sie intuitiv in der Lage sind, eine Routine fair zu bewerten. Allerdings werden sie auch so geschult, dass die Juryrichtlinien eingehalten werden. Sollte ein Spezialfall auftreten, in denen die Definitionen in den Juryrichtlinien unpassend oder unsinnig sind, hat der Juror immer die Möglichkeit, sich über die Richtlinien hinwegzusetzen. In solchen Fällen bedarf es einer weiteren Überarbeitung der Richtlinien, um Spezialfälle abzufangen. Das Dokument soll sowohl Juroren als auch Trainern zugänglich sein, damit alle auf dem gleichen Stand der Bewertungskriterien sind.

Es wird davon ausgegangen, dass sich Trainer in Trainerausbildungen weiterbilden, da sich nicht alle Grundlagen der Sportart selbst in diesen Richtlinien und dem Regelwerk festhalten lassen. Gerade der Aufbau und die Erlernung von Techniken in einer sinnvollen Abfolge in verschiedensten Bereichen (Progression) ist Bestandteil einer Trainerausbildung. Hieraus ergibt sich natürlich auch die Aufteilung verschiedenster Techniken in ein Punkteschema. Es wird davon ausgegangen, dass die Juroren in der Lage sind, die Einteilung der gezeigten Techniken intuitiv vorzunehmen und werden hierzu geschult. Anhaltspunkte für diese Einteilungen werden in den folgenden Kapiteln gegeben, um ein möglichst gleiches Punkteniveau der verschiedenen Juroren zu gewährleisten.

Eine Routine im Freestyle Pom, Jazz oder HipHop hat das Ziel, positive Emotionen zum Publikum zu transportieren, es sozusagen zu animieren. Hierzu benutzt das Team „die Sprache" der gezeigten Techniken und Elemente im Zusammenhang mit der gewählten Musik. In einer Routine werden also sowohl technische als auch choreographische Elemente und Fähigkeiten bewertet. Eine gute Routine zeichnet sich durch die folgenden Attribute aus: **Sauberkeit**, **Sicherheit**, **Schwierigkeit** und **Innovation**. Jeder Trainer ist angehalten, die in der Choreographie verwendeten Techniken nach dem Leitsatz

„**Perfection before Progression**"

zu wählen. Frei übersetzt heißt dies, dass man bei der Erlernung von Techniken eine sinnvolle Abfolge der verschiedenen Techniken einhalten sollte und nur zu neuen Techniken übergeht, wenn die grundlegenden Techniken beherrscht werden. Zudem soll dieser Leitspruch aussagen, dass man nur Techniken in einer Routine verwenden sollte, die man perfekt beherrscht. Dies gilt auch allgemein für alle Auftritte, bei denen sich ein Team in der Öffentlichkeit befindet. Es gibt keinen Auftritt, der unserem Sport mehr schadet, als einen, bei dem sich das Team überschätzt. Der **Trainer** hat die **Verantwortung**, eine für sein Team angemessene und passende Darbietung zu entwerfen und mit dem Team einzustudieren. Alle Routines, die diesen Grundsätzen widersprechen, werden nach dem Bewertungssystem keine hohe Punktzahl erlangen können.

Freestyle Pom-, Jazz- und HipHop-Kategorie

Im folgenden Abschnitt gehen wir auf die allgemeinen Bewertungskriterien sowie die Bewertung der Leistung des Teams als Ganzes und die Bewertungen in den beiden Bereichen „Schwierigkeit“ und „Ausführung“ der Freestyle Pom-, Jazz- und HipHop-Kategorie ein.

1 Aufbau einer Routine

Hier gibt das Regelwerk durch die Verteilung der maximalen Punktzahlen in den verschiedenen Bereichen einen guten Anhaltspunkt für den Aufbau einer Routine. Sinnvollerweise sollte sich die prozentuale Verteilung der Punkte auf die verschiedenen Teilbereiche, wie Drehung, Sprünge, tänzerische Kombinationen und Tricks in den für die verschiedenen Teilbereiche aufgewendeten Zeiten oder der Anzahl der gezeigten Skills widerspiegeln. Es ist also wichtig, die Ausgewogenheit aller tänzerischen und technischen Elemente im Auge zu haben. Man sollte nicht versuchen, durch hohe Wiederholungszahlen in einem Bereich (z.B. Sprünge) Defizite in einem anderen Bereich (z.B. Drehungen) „auszugleichen“. Im genannten Beispiel könnten dann nur wenige Schwierigkeitspunkte bei den Drehungen vergeben werden. Hinzu kommen möglicherweise Abzüge in der Choreographie, da sich die Ausgewogenheit der Elemente natürlich auch in dem kreativen, kompositorischen Bereich widerspiegelt. Anders gesagt: eine Choreographie mit 60 Prozent Sprüngen und fünf Prozent Drehungen, kann nicht kompositorisch ausgewogen sein.

Auch in der Freestyle Pom-, Jazz- und HipHop-Kategorie sprechen wir bei dem Aufbau einer Routine von Bildern. Ein Bild ist eine zusammenhängende Sequenz, die als Einheit erkennbar ist. Verschiedene Bilder werden durch geschickte Übergänge miteinander verbunden. Eine gute Choreographie zeichnet sich dadurch aus, dass die Übergänge schnell sind und fast als solche nicht erkennbar sind. Im besten Falle sind Übergänge noch Teil der Bilder selbst, die sie verbinden (= Formationswechsel mit Choreographie, z.B. Sprungkombination in die nächste Formation bzw. das nächste Bild). Ein Bild wird meistens durch eine bestimmte Art von Skill beherrscht. Hier reden wir von vorherrschenden Bildern (z.B. schwere Drehung im Vordergrund [= vorherrschendes Bild] und leichtere Sprünge im Hintergrund). Es kann allerdings auch Mischbilder geben, in denen verschiedene Arten von Skills gleichberechtigt (z.B. schwere Drehung / schwere Sprünge) oder in verschiedenen Verhältnissen verwendet werden.

Da auch die Leistung des Teams als Ganzes für einen bestimmten Skill-Bereich bewertet wird, ist es sinnvoll, eine bestimmte Anzahl an Elementen aus allen Skill-Bereichen (Drehungen, Sprünge, tänzerische Kombinationen, Tricks) mit dem gesamten Team zu performen. Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass Mischbilder die Choreographie aufwerten und das technische Potenzial einzelner Tänzerinnen oder Tänzer herauszustellen. Mischbilder sollten nicht dazu dienen, die Schwierigkeitselemente in der Routine durch z.B. drei Tänzerinnen „abzuarbeiten“, während sich der Rest des Teams „dekorativ“ im Bildhintergrund aufhält und nur in den Tanzpassagen alle Tänzer gemeinsam performen. Sollte es ein Ungleichgewicht zulasten der Teamperformanz geben, werden die ermittelten Schwierigkeitspunkte – je nach Schweregrad – um ein bis maximal zwei Level runtergesetzt (zur Leveleinteilung siehe folgende Abschnitte). Ein Beispiel: Ein Team mit 16 Tänzerinnen zeigt nur zwei der 16 präsentierten Schwierigkeitselemente als Teamleistung. Die 14 anderen Elemente werden von zwei bis drei Tänzerinnen gezeigt. Der Schwierigkeitswert für die 16 Elemente beträgt z.B. 8,6, wird aber um zwei Level (4 Punkte) abgewertet.

2 Schwierigkeit / Ausführung und die Bewertung der Leistung des Teams als Ganzes

In jedem Skill-Bereich werden unabhängig voneinander Schwierigkeit und Ausführung bewertet. So ist es für einen Trainer unsinnig, Skills für seine Routine zu wählen, die das Team nicht beherrscht. Ein Element mit schlechter Ausführung wird bei der Bewertung der Schwierigkeit abgewertet oder findet sogar überhaupt keine Berücksichtigung, wenn die Ausführung zu schlecht war. Als Beispiel würde man eine schlecht ausgeführte Doppeldrehung anführen. Die Bewertung der Ausführung für dieses Element würde im unteren Bereich liegen und die Bewertung der Schwierigkeit würde um ein Level herunter gewertet werden. Hinzu können Abzüge in der Gruppenumsetzung kommen, da sich eine unsaubere Technik meist in Synchronitäts- und/oder Formationsproblemen niederschlägt.

Bei der Bewertung der Schwierigkeit geht der Juror wie folgt vor: Alle Schwierigkeiten werden – bei sauberer und fehlerfreier Ausführung - entsprechend ihrer Schwierigkeitseinteilung bepunktet und miteinander addiert. Hinzu kommen mögliche Bonifikationspunkte, die sich aus den gezeigten Verbindungen ergeben (zum Bonifikationssystem siehe folgende Abschnitte). Die Summe wird durch fünf (Freestyle & Jazz), bzw. zehn (Hip Hop) dividiert, um auf einen Wert typischerweise im Bereich zwischen 0 und 5, bzw. 0 und 10 Punkten (die maximal für den jeweiligen Bewertungsbereich vorgesehen ist) zu kommen. Sollte, wie in Abschnitt 3.1 beschrieben, der Unterschied zwischen Team- und Einzelleistung eklatant auseinander liegen, wird – je nach Schweregrad – bis zu zwei Level (also maximal vier Punkte) herunter gewertet.

Wenn ein Element große Ausführungsfehler aufweist, dann schlägt sich das auch auf den SW Wert des jeweiligen Elementes nieder. Dabei wird wie folgt vorgegangen:

leichter Fehler:	kein Schwierigkeitsabzug
mittlerer Fehler:	1 Punkt Abzug vom SW
grober Fehler:	2 Punkte Abzug vom SW
sehr grober Fehler:	Element wird nicht anerkannt

2.1 Ermittlung der Schwierigkeit

2.1.1 Schwierigkeitseinteilung im Freestyle Pom, Jazz und Hip Hop (Auszug!)

		Freestyle Pom & Jazz			**Hip Hop**	
	Punkte	Drehungen	Sprünge	Sonstiges	Tricks	Akrobatik
sehr hohe Schwierigkeit	10.0-8.0	• 4/1 Drehung Passé • Männerfouetté ab 5fach	• Around the World z. St. • Toe Touch1/1 • Durchschlagsprung mit Drehung • Disk	• Developé 180° frei • Standspagat 180° frei • Developé Tilt	• Stall • Windmühlen • Kreisflanken	• Flick Flack • Freies Rad
hohe Schwierigkeit	8.0-6.0	• Taucher ohne Absetzten der Hände • Männerfouetté ab 3fach • 3/1 Passé Drehung • Developé 1/1	• Drehschersprung (mind. 160° Spreizwinkel) • Durchschlagsprung seit • Around the World mit Landung in Hocke o.ä. • Reverse Leap	• Bow'n Arrow • Ponché • Developé 160° frei	• Gehaltene Freeze-Varianten • Kip Up • Felgrolle • Butterfly	• Handstützüberschlag • Gehaltene Salto-Varianeten→Partnerelement • Überschlag vorwärts
mittlere Schwierigkeit	6.0-4.0	• Fouetté- Drehung ab 3fach • Grand Tours Attitude • Grand Tours Arabesque • Taucher mit Absetzen der Hände	• Drehsprung • Toe Touch→ Spagat • Durchschlagsprung • Ringsprung • C-Jump • Double Nine	• Scorpion • Hitch Kick mit ½ Drehung • Developé 120° frei	• Schulterrollen • Gestützte Freezevarianten • Große Bodenwellen • Capoiera Sidekick	• Bogengang vorwärts/ rückwärts • Rondat
niedrige Schwierigkeit	4.0-2.0	• 2/1 Passé Drehung • Chiné-/Piqué-Kombi mit Richtungswechsel • Fouetté Drehung ab 2fach	• Reh-Leap • Sisonne • Hurdler- front o side • Hockspreizsprung	• Kickvarianten • Heel Stretch • Developé 120° gehalten	• Schulterrolle gehalten • Babyfreezes • Bodenwellen	• Gehaltene Radvarianten→ Partnerelement • Räder • Handstand • Kopfstand
sehr niedrige Schwierigkeit	2.0-0.0	• Piqué 1fach/2fach • Chiné Kombi 3fach • 1/1 Passé Drehung	• Tuck • Spread Eagle • Scissors Jump	• Spagat • Tempslevé		

2.1.2 Bonifikationssystem

Mit dem Bonifikationssystem wird ein Anreiz geschaffen, Elemente in Kombinationen zu zeigen. Hierbei werden folgende Kombinationen berücksichtigt:

Kombination von Elementen mit den Schwierigkeitswerten 3-5 Punkte = 1 Bonifikationspunkt
Kombination von Elementen mit den Schwierigkeitswerten 5-7 Punkte = 2 Bonifikationspunkte
Kombination von Elementen mit den Schwierigkeitswerten 7-10 Punkte = 3 Bonifikationspunkte

Als Grundlage für die Bonifikation gilt in einer Kombination immer der niedrigere SW des jeweiligen Elementes.

Beispiele:

Zweifache Fuetédrehung (SW 2) + Drehschersprung 180° (SW 4) = 1 Bonifikationspunkt
Taucher Drehung ohne Hände (SW 4) + Developédrehung 180° (SW 4,5) = 3 Bonifikationspunkte
Grand Tour Arabesque (SW 2) + Scissors (SW 1) = keine Bonifikation
Piqué (SW 0,5) + Durchschlagsprung ins Spagat (SW 3,5) = keine Bonifikation

2.2 Ermittlung der Ausführungspunkte bei den Elementen

Für die Schwierigkeitselemente Drehungen, Sprünge, tänzerische Kombinationen und Tricks möchten wir Anhaltspunkte für die Bewertung der Ausführung geben. Es gilt eine Ordinalskala für die Ermittlung der Ausführungspunkte. Jeder Level impliziert jeweils eine Spanne von einem bzw. zwei Punkten (diese Tatsache findet auch Niederschlag bei der Herabstufung von z.B. Schwierigkeiten um ein Level (-2 Punkte) oder um zwei Level (-2 bzw. -4 Punkte):

2.2.1 Ausführungstabelle

Sehr gute Ausführung / Level 5	10.0 – 8.0	- keine groben oder mittleren Fehler - keine große Anzahl von kleinen Fehler
gute Ausführung / Level 4	8.0 – 6.0	- kein grober Fehler - bis zu ein mittlerer Fehler - keine große Anzahl von kleinen Fehlern
durchschnittliche Ausführung / Level 3	6.0 – 4.0	- ein grober Fehler und ein mittlerer Fehler, oder - zwei mittlere Fehler und kein grober Fehler - keine große Anzahl von kleinen Fehlern
schlechte Ausführung / Level 2	4.0 – 2.0	- bis zu zwei grobe Fehler und ein mittlerer Fehler oder drei mittlere Fehler
sehr schlechte Ausführung / Level 1	2.0 – 0.0	- mehr als zwei grobe oder drei mittlere Fehler

2.2.2 Fehlerdefinition

Unter **groben Fehlern** versteht man bei

- Drehungen: wenn die Drehung auf ganzem Fuß gedreht wird
  - vertorkelt / verstolpert wird
  - „gesprungen“ wird (z.B. Männerfueté)
  - starke Spannungs- und Haltungsschwächen vorliegen
  - Bodenkontakt durch die Hände zur Folge hat

- Sprüngen: wenn der Sprung
  - einen Spreizwinkel (in Jetésprüngen) unter 100 Grad aufweist
  - unkontrolliert landet und verstolpert wird
  - sehr schlechte Bein- oder Armspannung aufweist
  - starke Spannungs- und Haltungsschwächen vorliegen
  - Bodenkontakt durch die Hände

- tänzerischen Kombinationen: wenn die tänzerischen Schritte
  - als solches kaum erkennbar sind
  - verstolpern
  - starke Spannungs- und Haltungsschwächen vorliegen
  - ungewollter Bodenkontakt mit den Händen nötig ist

- Tricks: wenn Tricks
  - aufgrund der schlechten Ausführung kaum erkennbar sind
  - starke Spannungs- und Haltungsschwächen vorliegen
  - stürzen (z.B. Sturz beim gehaltenen Rad oder Salto).

Unter **mittleren Fehlern** versteht man bei

- Drehungen: wenn die Drehung
  - auf ganzem Fuß abgesetzt wird
  - zu früh abgesetzt wird (z.B. bei Dreifachdrehung nach 720°)
  - vertorkelt / verstolpert wird
  - das Passé nicht gehalten wird

- Sprüngen: wenn der Sprung-
  - einen Spreizwinkel (in Jetésprüngen) unter 130 Grad aufweist
  - locker gelandet wird
  - schlechte Bein- oder Armspannung aufweist

- tänzerischen Kombinationen: wenn die tänzerischen Schritte
  - locker und ohne Spannung gezeigt werden

- Tricks: wenn Tricks
  - unsauber ausgeführt werden (z.B. Bodenwellen mit krummen Knien)
  - zu früh abgesetzt werden (z.B. Freeze).

Unter **kleinen Fehlern** versteht man bei

- Drehungen: wenn die Drehung
  - leicht zu früh abgesetzt wird (z.B. bei Dreifachdrehung nach 2 ¾)
  - leicht wackelt oder verstolpert wird
  - die Armhaltung nicht sauber durchgehalten wird

- Sprüngen: wenn der Sprung
  - einen Spreizwinkel (in Jetésprüngen) unter 160 Grad aufweist
  - leichte Defizite in Bein- oder Armspannung erkennbar sind

- tänzerischen Kombinationen: wenn die tänzerischen Schritte
  - Haltungsschwächen aufweisen

- Tricks: wenn Tricks
  - leicht verwackeln

4 Spezielle Regeln & Glossar

4.1 Glossary of Terms

● **Aerial Cartwheel** - freies Rad

● **Airborne** - ohne Kontakt mit einer Person und/oder der Bodenfläche

● **Back Walkover** - Brücke rückwärts (= non-airborne Turn-Tumbling-Skill)

● **Cartwheel** - Rad (= non-airborne Turn-Tumbling-Skill)

● **Chorus Line Flips** - ein gehaltener Back oder Front Tuck über ineinander verzahnte Arme weiterer Tänzer (**= illegal!)**

● **Dive Roll** - Flug- oder Sprungrolle (**= illegal!**)

● **Elevated** - einen Dancer zu einer höheren Position bewegen.

● **Elevated Individual -** Die Person, die für einen Lift gehoben wird.

● **Executing Individual -** Die Person, die einen Trick ausführt und dafür Unterstützung einer weiteren Person benötigt/erhält.

● **Front Walkover** - Brücke vorwärts

● **Handstand**

● **Head Spin** - Eine Hip Hop-Technik, bei der der Dancer einen Spin auf dem Kopf vollzieht. Die Arme werden zum Schwung nehmen eingesetzt; die Beine können in verschiedenen Positionen gehalten werden.

● **Headstand**

● **Kip Up** - Aus der Rückenlage in den Stand schnipsen: Dancer beugt die Knie in Richtung Bauch/Oberkörper und beschleunigt damit die Beine, die zurück auf den Boden geworfen werden; gleichzeitig schnipst der Oberkörper nach oben. Endposition ist die aufrechte Position.

● **Lifts** - Eine Aktion, bei der ein Dancer auf ein anderes Höhenlevel gebracht und auch wieder abgesetzt wird.

● **Lifting Individual -** Die Person, die die Elevated Individual während es Lifts hebt.

● **Hip-over-head-Rotation** - Eine Bewegung, bei der die Hüfte über den Kopf bewegt werden, wie z.B. in einer Brücke vorwärts/rückwärts oder einem ähnlichen Tumbling Skill.

● **Partnering -** Jede Form von Trick, die zwei Individuen impliziert, wobei einer vom jeweils anderen unterstützt wird.

● **Pony Sit** - Base kniet oder steht in gebückter Position; Partner grätscht/sitzt auf dem Rücken.

● **Shoulder Roll -** Forwärts- oder Rückwärtsrolle, die über die Schulter geht, wobei der Kopf zur Seite geneigt ist, um Bodenkontakt zu vermeiden.

● **Shoulder Sit -** Base steht mit den Füßen etwas weiter als schulterbreit. Top sitzt auf den Schultern der Base, Beine um den Oberkörper der Base an deren Rücken verschränkt.

● **Side Somi -** Seitwärtssalto, ausführbar in gehockter oder gebückter Version. Kann aus dem Laufen, mit einem Schritt oder aus einem Rad oder Rondat heraus performed werden.

● **Shushunova -** Sprungvariation (Toe Touch oder Pike), die im tiefen Liegestütz landet.- **Illegal!**

● **Stall -** Eine Hip Hop-Technik, die eine Halteposition des gesamten Körpers impliziert (= Art Freeze-Variante). Oft in Form einer interessanten, eingedrehten und balance-intensiven Position auf einer oder beiden Händen. Die Beine sind in einer verschränkten Hockposition, dabei kann z.B. ein Bein rausgestreckt werden ("Kick out").

● **Supporting Individual -** Die Person, die während eines Tricks oder Partner Skills den Executing Dancer hält oder wirft und/oder Kontakt zum ihm hält.

● **Swinging Lifts -** Ein Lift, in dem das Momentum des gelifteten Dancers erhöht wird, während eine Kurve oder ein Bogen mit einer Hoch-/Tief-Bewegung erzeugt wird (z.B. "Seilspringen" = Momentum um die Längsachse; "Konterbewegung" = Momentum um die Breiteachse).

● **Thigh Stand -** Lift, bei dem die Base in einer Ausfallschritt-Position steht (= lunge position; ein Bein gebeugt, das andere gestreckt) und der geliftete Dancer mit seinen Füßen in der Hüftbeuge der Base steht. Bases unterstützen die Top mit einem Arm um das Bein herum, die andere Hand unterstützt den Fuß in der Hüftbeuge.

● **Toss -** Ein Trick mit Flugphase, bei dem Supporting Individual(s) eine Wurfbewegung ausführen, um Höhe für das Executing Individual zu kreieren. Das Executing Individual hat keinen Bodenkontakt, bleibt aber ständig in Hand-/Arm-/Körperkontakt zu mindestens einem Supporting Individual.

● **Tumbling -** Akrobatik- oder Turn-Skills, ausgeführt von einem Dancer, ohne Kontakt, Assistenz oder Unterstützung durch einen anderen Dancer.

● **Trick -** Alle klassischen Hip Hop-Elemente, die hauptsächlich von einer Person ausgeführt werden, z.B. Caipi, Freezes, Breakdance-Elemente etc.

● **Weight Bearing -** Ein Skill, bei dem das Gewicht des Dancers auf nur einem Körperteil lastet.

● **Windmill -** Beginnt in der Rückenlage, der Dancer erzeugt einen Spin vom unteren Rücken zum Brustkorb, während die Beine in einer V-Position um den Körper wirbeln. Die Beinarbeit sorgen für den Spin und ermöglichen damit den Körper "umzuspringen" von der Rückenposition auf die Vorderseite des Oberkörpers usw.

4.2 Tumbling und Tricks

Tumbling-Elemente sind in allen drei Dance-Kategorien erlaubt, solange die ganze Zeit über eine Hand, ein Fuß oder ein Körperteil den Boden berührt. Alle Elemente können einzeln oder in Kombination ausgeführt werden. Airborne Skills sind nicht erlaubt, wenn es eine Hip-over-head-Rotation gibt (s.o.). Ausnahme hierbei: Freies Rad (= Aerial Cartwheel).
Die folgende Zusammenstellung führt beispielhaft die Elemente auf, die erlaubt bzw. nicht erlaubt sind:

ERLAUBT	NICHT ERLAUBT
Vorwärts- / Rückwärtsrolle	Flugrolle
Schulterrolle	* **Rondat** (= Radwende)
Headstands	* **Überschläge**
Handstand	* **Flick Flack** (Back Handspring)
Backbends	Front Tucks
Vorwärts- / Rückwärtsbrücke	Back Tucks
Stalls	Side Somi (Seitwärtssalto)
Head Spins	gestreckte Salti (= Layouts)
Windmills	Headsprings (ohne Unterstützung der Hände)
Kip up	Shushunova
Räder (= Cartwheels)	

*** Diese Flugphasen-Elemente sind nur in der Hip Hop-Kategorie erlaubt. Die Hip-over-head-Rotation bedarf während der Flugphase der Unterstützung durch wenigstens eine Hand.**

Airborne Skills mit Hip-over-head-Rotation müssen an mindestens einer Hand unterstützt werden (Ausnahme: freies Rad, Fw. /rw. Überschlag - nur in Hip Hop-Kategorie erlaubt). Tumbling Skills mit Flugphasen (z.B. Flick Flack) sind limitiert auf zwei verbundene Tumbling Skills. Beispiel: Rondat - Flick Flack (Back Handspring) - Flick Flack ist nicht erlaubt; Rondat - Flick Flack - Kip up ist erlaubt.

Weight bearing Skills auf den Händen sind nicht erlaubt während Poms getragen werden (inkludiert: Tumbling, Stalls etc.; Ausnahme: Fw./rw. Rolle).

Drops in die Liegestützposition sind nur aus einer Stand- oder knienden Position oder aus einem Sprung mit Forwärts-Impuls erlaubt (z.B. Flying Squirrel, X-Star oder Spread Eagle). Varianten des Shushunovas sind verboten.

Es wird empfohlen, Lifts, Tricks und Partner-Elemente per E-Mail einzuschicken, um die Zulässigkeit der/des jeweiligen Elemente/s zu prüfen. Bitte notiert den Teamnamen, einen Ansprechpartner und eine Telefonnummer für den Kontakt. Einsendeschluss ist drei Wochen vor der jeweiligen Meisterschaft: cheerdance@ccvd.de