



Mitglied im DOSB



www.c-v-d.info

**Regelhandbuch
CVD/ AFVD Cheer/ Dance
2023 / 2024**

1. Wettkampfrichtlinien

- Allgemeines
- Altersgruppen, Altersgrenzen und Teamgrößen
- Kategorien
- Das Programm
- Kleidung, Equipment, Dresscode etc.
- Cheerkategorien
- Groupstuntkategorien
- Partnerstuntkategorien
- Cheerdancekategorien
- Pomdancekategorien
- Urban Cheerkategorien
- Doubledancekategorien

2. Sicherheitsrichtlinien

- Allgemeines
- Definitionen
- Höhenbegrenzungen, Ebenen und Level
- Spotterregelungen
- Sicherheitsrichtlinien Cheer PeeWee
- Sicherheitsrichtlinien Cheer Junior
- Sicherheitsrichtlinien Cheer Senior
- Sicherheitsrichtlinien Cheer Master
- Sicherheitsrichtlinien Dancekategorien

3. Strafen

- Allgemeines
- Wettkampfstrafen

1. Wettkampfrichtlinien

- **Allgemeines**

In diesem Kapitel werden alle wichtigen Punkte bezüglich des Wettkampfes und der Vorgaben für die Programme aufgeführt.

- **Altersgruppen, Altersbegrenzungen und Teamgrößen**

PeeWee:

Teilnehmer können 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Jahre alt sein zum Ende des Kalenderjahres, in welchem der Wettkampf stattfindet.

Teilnehmer dürfen nicht 13 Jahre oder älter sein und nicht jünger als 5 Jahre alt.

Junior:

Teilnehmer können 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 Jahre alt sein zum Ende des Kalenderjahres, in welchem der Wettkampf stattfindet.

Teilnehmer dürfen nicht 18 Jahre oder älter sein und nicht jünger als 9 Jahre alt sein.

Senior:

Teilnehmer müssen mindestens 16 Jahre alt sein zum Ende des Kalenderjahres, in welchem der Wettkampf stattfindet.

Teilnehmer dürfen nicht jünger als 15 Jahre alt sein.

Master:

Teilnehmer müssen mindestens 25 Jahre alt sein zum Ende des Kalenderjahres, in welchem der Wettkampf stattfindet.

Teilnehmer dürfen nicht jünger als 24 Jahre alt sein.

Regelhandbuch CVD – 2023 / 2024

Kategorie	Alter von	Alter bis	Personen mindestens	Personen maximal
PeeWee GS	6	12	5	5
PeeWee Cheer	6	12	8	25
PeeWee Dance	6	12	5	25
PeeWee Doubledance	6	12	2	2
Junior GS All Female/Mixed	10	17	4 + 1 E/5	5
Junior PS All Female/Male/Mixed	10	17	2	2
Junior Cheer All Female/Mixed	10	17	8	25
Junior Dance	10	17	5	25
Junior Doubledance	10	17	2	2
Senior GS All Female/Mixed	16	N/A	4 + 1 E/5	5
Senior PS All Female/Male/Mixed	16	N/A	2	2
Senior Cheer All Female/Mixed	16	N/A	8	25
Senior Dance	16	N/A	5	25
Senior Doubledance	16	N/A	2	2
Master GS All Female/Mixed	25	N/A	4 + 1 E/5	5
Master Cheer All Female/Mixed	25	N/A	8	25
Master Pomdance / Urban Cheer	25	N/A	5	25
Master Doubledance	25	N/A	2	2

In den Groupstuntkategorien muss min. 1 Ersatzperson gemeldet werden, wenn nur 4 Aktive antreten.

Im Falle einer Qualifikation für die DM, EM oder WM sind die Kategorien Double Dance, Partnerstunt und Groupstunt personengebunden.

- **Kategorien**

Teams dürfen nur in den Altersklassen und Kategorien auf den Deutschen Meisterschaften starten, mit welchen sie die Qualifikation erreicht haben. Das bedeutet, ein Team, welches sich z.B. in der Kategorie Junior Cheerdance über die Landesmeisterschaft für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert hat, kann auf der Deutschen Meisterschaft nicht im Senior Cheerdance antreten.

Teilnehmer können die Altersklasse immer nur in die jeweilig höhere Altersklasse wechseln. Ist der Teilnehmer bereits in einer höheren Altersklasse gestartet, kann dieser nicht wieder in eine niedrigere Altersklasse zurückwechseln. Ausnahme hierzu bildet die Altersklasse Master. Hier ist parallel die Altersklasse Senior möglich.

Jeder Teilnehmer kann nur einer Altersklasse angehören, darf jedoch in beiden Oberkategorien Cheer/ Dance starten. Ausnahme hierzu bildet die Altersklasse Masters. Es ist zulässig an einem Wettkampftag sowohl in der Altersklasse Masters als auch Seniors zu starten. Ein Doppelstart in einer Kategorie (auch bei unterschiedlichen Altersklassen) ist unzulässig.

Doppelstarts in einer Kategorie sind generell nicht möglich. Von daher ist es bspw. nicht zulässig im Team All Female und Team Mixed bzw. im GS All Female und GS Mixed zu starten. Innerhalb der Oberkategorie Dance ist max. 1 Doppelstart in verschiedenen Kategorien (z.B. Cheerdance und Pomdance) möglich sowie ein Start im Doubledance.

Regelhandbuch CVD – 2023 / 2024

Kategorie		Oberkategorie	Sportart
Cheer All Female	Cheer Mixed	Cheer	Cheerleading
Groupstunt All Female	Groupstunt Mixed		
Partnerstunt			
Cheerdance		Dance	
Pomdance			
Urban Cheer			
Doubledance (Cheerdance, Pomdance, Urban Cheer)			

PeeWee Cheer

Im PeeWee Bereich ist das Geschlecht unerheblich. Es gibt keine Unterscheidung hinsichtlich All Female und Mixed.

Junior/Senior/Master Cheer All Female

Ein Team mit ausschließlich weiblichen Teilnehmern gilt als All Female Team.

Junior/Senior/Master Cheer Mixed

Ein Team mit Teilnehmern beider Geschlechter gilt als Mixed Team.

PeeWee Groupstunt

Ein Team aus 5 Teilnehmern gilt als PeeWee Group Stunt.

Junior/Senior/Master Groupstunt All Female

Ein Team mit 4¹-5 weiblichen Teilnehmern gilt als Group Stunt All Female.

Junior/Senior/Master Groupstunt Mixed

Ein Team mit 4²-5 Teilnehmern beider Geschlechter gilt als Group Stunt Mixed.

Junior/Senior Partnerstunt All Female

Ein Junior/Senior Partner Stunt All Female besteht aus zwei weiblichen Teilnehmerinnen.

Junior/Senior Partnerstunt All Male

Ein Junior/Senior Partner Stunt All Male besteht aus zwei männlichen Teilnehmern.

Junior/Senior Partnerstunt Mixed

Ein Junior/Senior Partner Stunt besteht aus einem männlichen und einem weiblichen Teilnehmer.

Oberkategorie Dance

Das Geschlecht ist unerheblich. Es gibt keine Unterscheidung hinsichtlich All Female und Mixed.

¹ Bei Meldung von 4 Teilnehmern ist die Anmeldung einer Ersatzperson verpflichtend.

- **Das Programm**

Wettkampffläche

Das absichtliche Verlassen der Wettkampffläche (markiert 12m x 12m) **während** des Programms durch die Aktiven wird bestraft (siehe Strafenkatalog). Die Kennzeichnung der Mitte sowie die Begrenzung der Fläche ist durch den Veranstalter zu gewährleisten.

Vorbereitungszeit (Set up Time)

Ein Team hat maximal 20 Sekunden Zeit für die Formierung und das Bereitlegen von Hilfsmitteln auf der Wettkampffläche (Aktive, Trainer, Spotter).

Die Zeitnahme der **Set up Time** beginnt, wenn die erste Person die Wettkampffläche betritt und wird gestoppt, wenn das gesamte Team (Aktive) zum Stillstand kommt. Verzögerungen bis zum Musikstart werden außer Acht gelassen, wenn offensichtlich ein technisches Problem vorliegt. (Verstoß, siehe Strafen)

Beginn des Programms

Das Programm kann mit einem Kommando und/oder Musik beginnen. Das Programm muss innerhalb der Wettkampffläche beginnen und alle Teilnehmer müssen mindestens einen Fuß am Boden haben. Alle Teilnehmer müssen zum vollständigen Stillstand gekommen sein, bevor das Programm beginnen kann. (Verstoß, siehe Strafen)

Programmdauer

Kategorie	Set up Time	Mindest-programm-dauer	Maximal-programm-dauer.	Leaving Time
Cheer	0:20 Min.	2:15 Min.	2:30 Min.	0:20 Min.
Dance	0:20 Min.	2:15 Min.	2:30 Min.	0:20 Min.
Groupstunt	0:20 Min.	1:00 Min.	1:10 Min.	0:20 Min.
Partnerstunt/ Doubledance	0:20 Min.	1:00 Min.	1:10 Min.	0:20 Min.

Die Zeitnahme des Programms (Routine) beginnt mit dem ersten Ton der Musik, dem ersten hörbaren Kommando oder der ersten Bewegung (Zeichen) und endet mit dem Ende des Cheer/Chants, dem letzten Ton der Musik und wenn alle Teammitglieder zum völligen Stillstand gekommen sind. (Verstoß, siehe Strafen)

Programmende (Leaving Time)

Die Teilnehmer (Aktive, Trainer, Spotter) haben nach Beendigung des Programms 20 Sekunden Zeit die Wettkampffläche zu verlassen bzw. Equipment von der Wettkampffläche wegzuräumen. (Verstoß, siehe Strafen)

Ende des Programms

Das Programm endet mit dem Ende des Cheer/ Chants, dem letzten Ton der Musik und wenn alle Teammitglieder zum völligen Stillstand gekommen sind. (Verstoß, siehe Strafen)

Programmabbruch

Ein Programmabbruch, welcher auf eine Verletzung zurückzuführen ist, muss unverzüglich mitgeteilt werden und kann ausschließlich durch den auf der namentlichen Meldeliste genannten lizenzierten Trainer oder des zuständigen Hauptjurors erfolgen.

Nach Rücksprache zwischen dem gemeldeten Trainer und Hauptjurors, kann das Team zu einem späteren Zeitpunkt erneut starten. Die Wertung bis zum verletzungsbedingten Abbruch bleibt bestehen, im erneuten Auftritt wird ab dem Zeitpunkt des Abbruchs bis zum Ende des Programms weitergewertet.

Entscheidet sich das betreffende Team, nicht erneut zu starten, wird es keine abschließende Wertung/ Punktvergabe also keine Ehrung geben.

Sollte ein Neustart erfolgen, kann ein Ersatzcheerleader für die ausgefallene Person eingesetzt werden, sofern dieser den Passcheck als Ersatzperson durchlaufen hat.

Musik

Die präsentierten Programme müssen familienfreundlich sein. Dazu müssen eine passende Musik und Choreografie verwendet werden. Teams, die auffällig zweideutige, vulgäre, rassistische oder geschmacklose Bewegungen, Worte und/oder Musik benutzen, werden mit Punktabzug bis hin zur Disqualifikation bestraft werden.

Jedes Team muss die Musik zweifach auf Tonträgern mitbringen, welche mit der Startnummer, dem Namen des Teams, dem Verein, sowie der Kategorie und Altersklasse beschriftet/bezeichnet sind. Ein Verantwortlicher von jedem Team muss zwei Auftritte vor dem geplanten eigenen Auftritt an der Musikanlage bereitstehen. Der Ersatztonträger muss mitgebracht werden. Der Verantwortliche, ist selbst dafür verantwortlich Start und Pause, sowie Stopp, wie für den Ablauf des Programms nötig, zu drücken oder das entsprechende Kommando dafür zu geben. Der Verantwortliche muss während der Dauer des Auftritts bei der Musik bleiben und muss den Tonträger mitnehmen, wenn das Programm beendet ist und das Team die Wettkampffläche verlässt.

Sollte es technische Probleme geben, hat **ausschließlich** der Hauptjuror mit dem Musikverantwortlichen und/oder DJ Rücksprache über die Art des Problems zu halten und entscheidet dann, ob das Team noch einmal starten darf.

Sollten die Probleme auf den Tonträger oder einen Bedienfehler der Teamverantwortlichen zurückzuführen sein, muss das Team seinen Auftritt ohne Musik zu Ende bringen oder es wird andernfalls nicht mehr bewertet.

- **Kleidung, Equipment, Dresscode etc.**

Verstöße gegen die nachfolgenden Regelungen siehe Strafenkatalog.

Alle nachfolgenden Regelungen gelten auch für externe Spotter.

Erlaubtes Equipment Cheer und Urban Cheer

Erlaubtes Equipment sind: Schilder, Flaggen, Fahnen, Banner, Poms, Megaphone (nicht strombetrieben), Bust Out's und Break Through Signs.

Erlaubtes Equipment Cheerdance und Pomdance:

Ausschließlich zulässiges Equipment: Poms.

Sollten hier Hüte/Handschuhe o.ä. für Effekte genutzt werden, muss sichergestellt sein, dass diese während des gesamten Programms auf- bzw. anbehalten werden, damit diese nicht als Hilfsmittel, sondern als Uniformteil gelten.

Dresscode

Uniformen und Kostüme müssen für Cheerleading und Dance angemessen sein. Alle **Aktiven** müssen geeignete Kleidung wie Uniformen/ Kostüme o.ä. tragen. Unterwäsche darf nicht absichtlich sichtbar sein. Es dürfen keine Uniform-/Kostümteile an- und/oder ausgezogen oder weggeworfen werden.

PeeWee- und Juniorkategorien: Absichtlich bauchfreie Kleidung, Uniformen und Kostüme sowie Hot Pants sind verboten. Das Oberteil muss mit dem Bund des Unterteils abschließen, wenn der Teilnehmer die Arme am Körper hat. Das Unterteil (wie Rock/Pants) hat deutlich unterhalb des Gesäßes zu enden (mind. 3 cm unterhalb).

Haare Cheer-/Stuntkategorien

Alle aktiven Teilnehmer, egal welchen Geschlechts, mit einer Haarlänge ab Schulterlänge, müssen diese aus dem Gesicht binden, um eine sichere Präsentation zu gewährleisten.

Schmuck

Es darf **kein** Schmuck getragen werden, sprich Schmuckstücke am oder/und im Körper, insb. Piercings und Implantate. Tunnel müssen entfernt und zusätzlich abgeklebt werden.

Medizinische Hilfen

Gips(-Schienen), Bandagen mit festen Schienen o.ä. dürfen während des Programms nicht getragen werden. Brillen, Tape sowie flexible Sportbandage sind zwar medizinische Hilfsmittel, unterliegen aber nicht der Genehmigungspflicht. Anderweitige benötigte medizinische Hilfsmittel sind grundsätzlich spätestens 14 Tage vor dem Wettkampf per Attest bei dem Hauptjuror des Tages per E-Mail einzureichen.

Schuhwerk Cheer-/Stuntkategorien

Alle Teilnehmer haben während des Auftritts feste Sportschuhe mit nicht färbender Sohle zu tragen.

Schuhwerk Dancekategorien

Alle Teilnehmer **müssen** während des Auftritts Schuhe tragen. Jazzschuhe, Ballettschuhe, Danceschuhe und Textilschuhe sind in den Dancekategorien erlaubt.

Unzulässig sind High Heels, Stiefel sowie Schuhwerk, welches die Wettkampffläche beschädigen kann.

Regelhandbuch CVD – 2023 / 2024

- **Cheerkategorien**

Teampflichtelemente	Pflichtelemente
1 Cheer oder Chant	1 Tumbling Element
1 Tanz	1 Stunt
1 Cheersprung	1 Basket Toss
	1 Pyramide

Alle Teampflichtelemente müssen in allen Altersklassen von allen Teilnehmern zur selben Zeit oder in einer Wellenabfolge (Ripple) ausgeführt werden und im Programm enthalten sein.
Alle Pflichtelemente müssen im Programm enthalten sein

- **Groupstunt-/Partnerstunkategorien**

Erlaubt sind alle Stunts und Pyramiden, die für die entsprechende Alterskategorie freigegeben sind und den Regeln entsprechen.

Verboten

Alle Hilfsmittel, Cheers, Chants, Dancemoves und Tumbling, welches nicht als Aufgang/Abgang/Transition genutzt wird.

- **Dancekategorien**

Cheerdance

Cheerdance beinhaltet eine Kombination aus verschiedenen Tanztechniken und Stilrichtungen (z. B. Ballett, Jazz, Modern, HipHop etc.)

Neben dem klassischen Motiondance muss eine andere Stilrichtung in der Routine enthalten sein. Die Pflichtelemente müssen tänzerisch dargeboten und die Poms (2 Poms je aktiven Teilnehmer, optional für männliche Tänzer) optisch originell und effektiv in das dargebotene Programm integriert werden.

Alle Pflichtelemente müssen von allen Teilnehmern zur selben Zeit oder in einer Wellenabfolge (Ripple) ausgeführt werden.

Verboten

Cheers, Chants, Stunts, Pyramiden, Akrobatik, Tumbling aus der Kategorie Cheer und nichterlaubtes Equipment.

Pflichtelemente PeeWee Cheerdance

1 einfache Pirouette, 1 High Kick, 1 Spagat, 1 Cheersprung, 1 Jeté

Pflichtelemente Junior Cheerdance

1 doppelte Pirouette, 2 High Kicks, 1 Spagat, 2 Cheerssprünge, 1 Jeté

Pflichtelemente Senior Cheerdance

1 doppelte Pirouette, 2 High Kicks, 1 Spagat, 2 Cheerssprünge, 2 Jetés

Pomdance

Das Programm ist tänzerisch frei gestaltbar, welches unterhaltend und kreativ gestaltet sein soll. Die Routine erfordert technische Tanzfähigkeiten. Die Pflichtelemente müssen tänzerisch dargeboten und die Poms optisch originell und effektiv in das dargebotene Programm integriert werden.

Alle Pflichtelemente müssen von allen Teilnehmern zur selben Zeit oder in einer Wellenabfolge (Ripple) ausgeführt werden. Poms müssen das ganze Programm über genutzt werden (optional für Männer).

Verboten

Cheers, Chants, Stunts, Pyramiden, Tumbling und Akrobatik aus der Kategorie Cheer, Hilfsmittel

Pflichtelemente

Ausdruck & Kreativität, 1 Cheersprung, Motions, Poms

Erlaubt

Assisted Jumps, dynamische tänzerische Hebungen sowie gewichtstragende/-verlagernde Partnerelemente.

Urban Cheer

Das Programm soll eine Vielzahl von urbanen Dancemoves sowie einen Vocal entweder als Cheer, Chant oder Rap enthalten. Die Routine sollte einen "Wow-Factor" haben und kann gewichts- tragende/-verlagernde Elemente enthalten, die in der Bewegung flüssig und kontinuierlich sind.

Alle Pflichtelemente müssen von allen Teilnehmern zur selben Zeit oder in einer Wellenabfolge (Ripple) ausgeführt werden. **Equipment kann genutzt werden.**

Verboten

Stunts, Pyramiden

Pflichtelemente

Urbane Dancemoves, Vocal, 1 Cheersprung, Motions

- **Doubledancekategorien**

Unterschieden wird hier in die Kategorien Cheerdance Double, Pomdance Double, Urban Cheer Double.

Es gelten die Regelungen wie in den jeweiligen Kategorien angegeben.

Alle Pflichtelemente sind von beiden Teilnehmern zu zeigen

Regelhandbuch CVD – 2023 / 2024

DANCE Überblick Minimale Anforderungen

	PeeWee	Junior	Senior	Master
	2:15-2:30 Minuten	2:15-2:30 Minuten	2:15-2:30 Minuten	2:15-2:30 Minuten
Cheer Dance	1 einfache Pirouette, 1 Spagat, 1 Jeté, 1 Cheersprung, 1 High Kick, Poms weitere Stilrichtung Verboten Cheers, Chants, Stunts, Pyramiden, Akrobatik, Tumbling aus der Kategorie Cheer und nichterlaubtes Equipment.	1 doppelte Pirouette, 1 Spagat, 1 Jeté, 2 Cheersprünge, 2 High Kicks Poms weitere Stilrichtung Verboten Cheers, Chants, Stunts, Pyramiden, Akrobatik, Tumbling aus der Kategorie Cheer und nichterlaubtes Equipment.	1 doppelte Pirouette, 1 Spagat, 2 Jetés, 2 Cheersprünge, 2 High Kicks Poms weitere Stilrichtung Verboten Cheers, Chants, Stunts, Pyramiden, Akrobatik, Tumbling aus der Kategorie Cheer und nichterlaubtes Equipment.	
Cheer Dance	Doubles 1:00-1:10 Minuten	Doubles 1:00-1:10 Minuten	Doubles 1:00-1:10 Minuten	
Pom Dance	Ausdruck/Kreativität 1 Cheersprung Motions Poms Verboten Stunts, Pyramiden, Tumbling und nichterlaubtes Equipment.	Ausdruck/Kreativität 1 Cheersprung Motions Poms Verboten Stunts, Pyramiden, Tumbling und nichterlaubtes Equipment.	Ausdruck/Kreativität 1 Cheersprung Motions Poms Verboten Stunts, Pyramiden, Tumbling und nichterlaubtes Equipment.	Ausdruck/Kreativität 1 Cheersprung Motions Poms Verboten Stunts, Pyramiden, Tumbling und nichterlaubtes Equipment.
Pom Dance	Doubles 1:00-1:10 Minuten	Doubles 1:00-1:10 Minuten	Doubles 1:00-1:10 Minuten	Doubles 1:00-1:10 Minuten
Urban Cheer	Urban Style Moves Cheer, Chant oder Rap 1 Cheersprung Motions Verboten Stunts, Pyramiden	Urban Style Moves Cheer, Chant oder Rap 1 Cheersprung Motions Verboten Stunts, Pyramiden	Urban Style Moves Cheer, Chant oder Rap 1 Cheersprung Motions Verboten Stunts, Pyramiden	Urban Style Moves Cheer, Chant oder Rap 1 Cheersprung Motions Verboten Stunts, Pyramiden
Urban Cheer	Doubles 1:00-1:10 Minuten	Doubles 1:00-1:10 Minuten	Doubles 1:00-1:10 Minuten	Doubles 1:00-1:10 Minuten

2. Sicherheitsrichtlinien

In diesem Kapitel werden Definitionen sowie alle wichtigen Punkte bezüglich Sicherheit und verbotenen Elementen behandelt.

- **Definitionen**

Cheer	Einmaliges Ausführen eines beliebig langen Textes und der dazugehörigen Motions vom gesamten Team. Das Unterlegen mit Musik ist NICHT erlaubt.
Chant	Ein Anfeuerungsruf aus maximal 12 Worten und den dazugehörigen Motions, welche sich nach der individuellen Vorgabe mindestens 3-mal vom Text her wiederholt. Das Unterlegen mit Musik ist NICHT erlaubt.
Dance (in Cheerkategorie)	Bewertet werden Tanzsequenzen, die mindestens 16 Bewegungen enthalten. Tumbling => 3 Bewegungen (Absprung, Element, Landung) Jumps => 4 Bewegungen (Schwung holen, Absprung, Element, Landung)
Stunts	Stunts sind freistehende Hebefiguren, bei denen keine Middlelayer beteiligt sind. Die Flyer haben direkten Kontakt zu ihren Bases.
Basket toss	Baskets sind vertikale, freie Würfe, die über den sog. Basket grip ausgeführt werden. Dabei bilden zwei Bases eine Plattform für den Flyer, indem sie mit den Händen jeweils ihr eigenes Handgelenk und das der anderen Base fassen. Der Flyer wird nach Ausführung eines Elements ausschließlich von den Werfern selbst in einem Cradle (Beine in Pike Position) gefangen.
Toss	Ein Stuntelement, welches ausschließlich vertikal ausgeführt wird. Hier ist der Flyer völlig frei vom Kontakt zu den Bases. Flyer, die getosst werden, landen meist in einem Stunt oder der Toss wird für eine Transition genutzt. Dient der Toss nicht als Aufgang/Abgang in/aus Stunt und/oder Pyramide wird der Flyer von der Werfergruppe selbst gefangen. Nicht zu verwechseln mit dem Abgang Pop off/Pop up.
Pyramiden	Pyramiden sind zusammenhängende Stunts, sowie Stunts, bei denen Middlelayer zum Einsatz kommen. Pyramiden dürfen 3 Ebenen nicht überschreiten.
Transitions	Eine durchgehende Bewegung von einem Stunt in den anderen. Höhenbegrenzungen und Ebenen dürfen währenddessen kurzfristig überschritten werden (Ausnahme: Ausführung verbotener Elemente).
Cradle	Eine oder mehrere Bases fangen den Flyer in einer Pike Position (der Beine).
Prone Catch	Fangen eines Flyers in Bauchlage mit dem Gesicht nach unten.

Toe pitch	Aufgangsmethode, bei der ein oder mehrere Bases die Hände als Plattform benutzen (wie „Räuberleiter“), um den Flyer mit einem Toss in Position zu bringen.
Toe flip (verboten)	Aufgangsmethode, bei der ein oder mehrere Bases die Handflächen als Plattform benutzen (wie „Räuberleiter“), um einen Flyer in die Höhe zu werfen, wobei der Flyer eine Querachsenrotation ausführt. Nicht zu verwechseln mit dem erlaubten Aufgang in Stunts und Pyramiden (Rewind).
Boden-Tumbling	Turnerische Elemente, welche auf dem Boden ausgeführt werden und sich aus Absprung, Element sowie Landung zusammensetzen.
Tumbling in Kategorie GS/PS	Einzelne Turnerische Elemente, welche als Aufgang, Transition und/oder Abgang verwandt werden, haben entweder im Stunt zu beginnen (Beginn=Abgang aus Stunt, Ausführung Element, Landung am Boden) oder zu enden (Beginn=Absprung am Boden, Ausführung Element, Landung direkt im Stunt).
Middlelayer	Eine Person, die in direktem Kontakt mit/auf der (Main-)Bases steht und noch eine weitere Person hält, welche keine Verbindung zu den Bases hat.
Flyer	Eine Person, die keinen direkten Kontakt zum Boden hat. Sie hat nur Kontakt zu den Bases bzw. Middlelayern.
Akrobatik in Dance	Jede Bewegung, bei der das Gewicht des Dancers auf seinen Händen ist und die Hüfte rotiert/nach oben über den Kopf geht, ohne die Unterstützung von einem oder zwei Füßen. (im Cheerdance nicht verboten)
Stunten in Dance (verboten)	Jede Bewegung, bei der das Gewicht des Dancers durch einen anderen Dancer unterstützt wird (ausgenommen tänzerische Hebefiguren).

Regelhandbuch CVD – 2023 / 2024

- **Höhenbegrenzungen, Ebenen und Level**

Eine Einheit, welche die Anzahl der Ebenen von Personen in einem Stunt/Pyramide ausdrückt.

1. Ebene mindestens 1 Fuß ist am Boden
2. Ebene die Hälfte oder mehr als die Hälfte des Körpergewichts wird durch eine 1. Ebene Person getragen
3. Ebene die Hälfte oder mehr als die Hälfte des Körpergewichts wird durch eine 2. Ebene Person getragen

Kategorie	Ebene		Höhe/Körperlänge(KL)	
PeeWee Cheer	Pyramiden	2	Pyramiden	2 ½
	Stunts	2	Stunts	2 ½
PeeWee Group Stunt	Stunts	2	Stunts	2 ½
Junior Cheer All Female / Junior Cheer Mixed	Pyramiden	3	Pyramiden	unter 3
	Stunts	2	Stunts	2 ½
Junior Group Stunt All Female / Junior Group Stunt Mixed	Pyramiden	3	Pyramiden	unter 3
	Stunts	2	Stunts	2 ½
Junior Partner Stunt Mixed Junior Partner Stunt All Female Junior Partner Stunt All Male	Stunts	2	Stunts	2 ½
Senior Cheer All Female / Senior Cheer Mixed	Pyramiden	3	Pyramiden	unter 3 – Ausnahme Tower / High Chair
	Stunts	2	Stunts	3
Senior Group Stunt All Female / Senior Group Stunt Mixed	Pyramiden	3	Pyramiden	unter 3 - Ausnahme Tower / High Chair
	Stunts	2	Stunts	3
Senior Partner Stunt Mixed Senior Partner Stunt All Female Senior Partner Stunt All Male	Stunts	2	Stunts	3
Master Cheer All Female / Master Cheer Mixed	Pyramiden	2	Pyramiden	2 ½
	Stunts	2	Stunts	2 ½
Master Group Stunt All Female / Master Group Stunt Mixed	Pyramiden	2	Pyramiden	2 ½
	Stunts	2	Stunts	2 ½

Leveleinteilung (Stunts/Pyramiden)

Level 1 (LV1)	bis zu 2 Körperlängen (KL)
Level 2 (LV2)	2 Körperlängen (KL)
Level 3 (LV3)	2,5 bis 3 Körperlängen (KL)

Höhen- und Ebenendefinitionen anhand einiger Beispiele

Stunt/Pyramide	Ebene	Höhe/ Körperlänge (KL)
Thigh Stand (Flyer steht auf den Oberschenkeln der Base)	2	1,5
Shoulder Sit (Flyer sitzt auf den Schultern der Base)	2	1,5
Chair Sit (Flyer sitzt auf den ausgestreckten Armen der Base)	2	2
Shoulder Stand (Flyer steht auf den Schultern der Base)	2	2
Elevator (Flyer steht in den Händen der Base, die Füße des Flyers sind auf Schulterhöhe der Bases)	2	2
Extension (Flyer steht in den Händen der ausgestreckten Arme der Bases)	2	2,5
High Chair Sit (Middle Layer steht in einem Elevator, während er einen anderen Flyer im Chair Sit hält)	3	2,5
4-2-1/2-2-1 (zwei Middle Layer stehen in einem Elevator oder Shoulder Stand und halten einen Flyer vor der Hüfte oder der Brust => nicht im Elevator)	3	2,5 / 2 ³ / ₄
Tower	3	3

- **Spotterregelungen**

Es gibt 2 Arten von Spotter (intern/extern). Beide müssen zu jeder Zeit Blickkontakt zu den Flyern haben und sich in ausreichender Nähe zum Eingreifen im Notfall befinden. Der Spotter ist in erster Linie für den Schutz des Kopfes und Schulterbereiches des Flyers zuständig.

Interne Spotter sind Teil des aktiven Teams. Ein interner Spotter kann entweder aktiv (Backspott/Scoop) bei der Kontrolle der Pyramide oder des Stunts helfen, trägt aber hierbei nie die Hauptlast als Base oder passiv, sprich ohne den Stunt zu berühren den Flyer absichern.

Externe Spotter dürfen mit auf die Wettkampffläche und können diese jederzeit verlassen, sind aber nicht Teil des Teams. Externe Spotter sind nicht in die Routine des Teams eingebaut, dürfen keinerlei Hilfestellung leisten, sind ausschließlich für die Sicherheit der Flyer/Tops verantwortlich.

Für externe Spotter gelten ebenfalls die Regelungen über Haare, Schmuck und medizinische Hilfen.

Die externen Spotter sind durch einheitliche Sportkleidung (Keine Oberteile mit Kapuzen und/oder Reißverschlüssen), die sich deutlich von der Teamuniform unterscheidet, klar erkennbar zu machen und müssen feste Sportschuhe tragen.

Externe Spotter dürfen aus Sicherheitsgründen Equipment **während** des Programms wegräumen (nicht bereitlegen, nicht geben und nicht abnehmen).

PeeWee Cheer

Grundsätzlich müssen alle Stunts und Pyramiden von Spottern gesichert werden. Wenn an einem Level 1 Stunt kein Back beteiligt ist, benötigt dieser einen externen Spotter. Für alle Level 2 Stunts ist ein externer Spotter erforderlich. Alle Stunts und/oder Pyramiden im Level 3 sowie Baskets müssen durch zwei externe Spotter gesichert werden

PeeWee Groupstunt

Jedes PeeWee Group Stunt Team muss zwei externe Spotter mitbringen, welche alle Stunts absichern.

Junior/Senior/Masters All Female/Mixed Cheer

Alle Stunts und Pyramiden über 2 Körperlängen müssen jeweils einen Spotter haben.

Ausnahme Senior Cheer: Bei supported Partnerstunt (Mann und/oder Frauen-Bases) zählt die Side-Base (Support) als Spotter.

Junior/Senior/Masters All Female/Mixed Groupstunt

Jedes Groupstuntteam muss einen externen Spotter mitbringen, welcher alle Stunts und Pyramiden absichert.

Junior Partnerstunt Mixed/All Female/All Male

Jedes Junior Partnerstuntteam muss einen externen Spotter mitbringen, welcher alle Stunts absichern muss. Dieser Spotter muss aus Sicherheitsgründen bei jedem Cradle mitfangen. Er darf nicht beim Aufbau und Stand der Stunts helfen.

Senior Partnerstunt Mixed/All Female/All Male

Jedes Senior Partnerstuntteam muss einen externen Spotter mitbringen, welcher alle Stunts absichern muss. Dieser Spotter muss aus Sicherheitsgründen bei jedem Cradle mitfangen. Er darf nicht beim Aufbau und Stand der Stunts helfen.

- **Sicherheitsrichtlinien PeeWee Cheer**

Verbote

- Rückgebeugte Position der Mainbase
- Shoulderstands
- „Hängende Pyramiden“, wie z. B. eine Variante des Diamond Heads
- Aufgang über Toe Flips
- Der Einsatz von Middlelayern bei Pyramiden
- Stunts mit weniger als 4 Bases im Level 3 sowie mit weniger als 3 Bases im Level 2
- Sämtliche Basket tosses (frei oder gehalten, außer Pencil, Pretty Girl und Spread Eagle)
- Extras in High Liberty sowie Extras in Transitions und bei Auf- und Abgängen der High Liberty.
- Freie Tosse als Transition und/oder Abgang aus Stunts und Pyramiden
- Gehaltene Querachsendrehung/en sowie die Kombination mit Längsachsendrehung als Aufgang
- Freie Querachsendrehung/en als Aufgang, Transition und Abgang aus Stunts und Pyramiden
- Mehr als einfache freie Längsachsendrehungen als Aufgang, Transition und Abgang aus Stunts und Pyramiden
- Eine Kombination der freien Querachsen-/Längsachsenrotation als Aufgang, Transition und Abgang aus Stunts und Pyramiden

Stunts/Pyramiden

- Besondere Auf-/Abgänge und Transitions in und aus allen Stunts (außer: High Liberty) sind erlaubt.
- Extras in High Liberty (Level 3) sind in Pyramiden erlaubt.
- Die Main Base muss mindestens noch einen Fuß am Boden haben.
- Pendelnde Stunts müssen ständigen Kontakt zu den Bases halten.

Tosse/Baskets

- Alle Tosse/Baskets müssen von mindestens 3 Personen, welche diese geworfen haben und einem Backspot/Scoop gefangen werden.
- Ein Toss/Basket muss direkt hochgehen, über/unter oder durch Pyramiden und/oder Stunts sind diese verboten.
- Für die Ausführung des Toss/Baskets müssen die Bases mit den Füßen auf dem Boden stehen.
- Es dürfen nur Baskets mit den Elementen Pencil, Pretty Girl und Spread Eagle gezeigt werden.

Dismounts

- Einfache, gehaltene Querachsendrehungen, einfache gehaltene Längsachsendrehungen oder gehaltene Kombinationen als Abgang sowie als Transition sind erlaubt (außer: High Liberty).
- Alle Cradle müssen mit mindestens 3 Personen gefangen werden (zwei Bases und ein Scoop/Backspot).

Ausnahme PeeWee: 2-beinige extended Stunts und High Liberty 2 ½ KL - hier fängt der Front als vierte Base mit.

Anmerkung: Der Front sollte mindestens in der Lage sein, die Base deutlich mindestens zwischen Ellenbogen und Handgelenk zu unterstützen. Fronts, die nur bis zu den Ellenbogen der Bases gelangen sind nicht ausreichend! Aktives in den Stunt Einwirken, sollte durchgängig von allen Positionen sichergestellt werden können.

- **Sicherheitsrichtlinien Junior Cheer**

Verboten

- Rückgebeugte Position der Main Base
- „Hängende Pyramiden“, wie z. B. eine Variante des Diamond Heads
- Aufgang über Toe Flips
- Freie Querachsendrehungen als Aufgang und Transition aus Stunts und Pyramiden.
- Mehr als zweifache Längsachsendrehungen als Aufgang, Transition und Abgang aus Stunts und Pyramiden.
- Eine Kombination der freien Querachsen-/Längsachsenrotation als Aufgang, Transition und Abgang aus Stunts und Pyramiden (auch Arabian!).
- Mehr als eine einfache Querachsendrehung oder zweifache Längsachsendrehung in Baskets sowie mehr als eine Kombination aus einfacher Querachsendrehung und einfacher Längsachsendrehung in Baskets.

Stunts/Pyramiden

- Die Main Base muss mindestens noch einen Fuß am Boden haben.
- Pendelnde Stunts müssen ständigen Kontakt zu den Middlelayern und deren Bases halten.

Baskets/Tosse

- Alle Baskets oder andere Tosse müssen von mindestens 2 Personen, welche diese geworfen haben und einem Backspot/Scoop gefangen werden.
- Ein Basket toss/Toss muss direkt hochgehen, über/unter oder durch Pyramiden und/oder Stunts sind diese verboten.
- Für die Ausführung eines Baskets müssen die Bases mit den Füßen auf dem Boden stehen.

Dismounts

- Einfache Querachsendrehungen als Abgang sind erlaubt.
- Alle Cradle müssen mit 3 Personen gefangen werden (zwei Bases und ein Scoop/Backspot).
Ausnahme Junior Partner Stunt: Hier fängt die Base mit einem Spotter.
- 2te Ebene Personen: Alle Cradle müssen von mindestens 3 Personen gefangen werden (zwei Bases und ein Backspot/Scoop).
Ausnahme Junior Partner Stunt: Hier fängt die Base mit einem Spotter.
- 3te Ebene Personen: Alle Cradle müssen von mindestens 3 Personen gefangen werden (zwei Bases und ein Backspot/Scoop).

- **Sicherheitsrichtlinien Senior Cheer**

Verboten

- Rückgebeugte Position der Main Base
- „Hängende Pyramiden“, wie z. B. eine Variante des Diamond Heads
- Aufgang über Toe Flips
- Mehr als einfache Querachsendrehungen als Aufgang und Abgang aus Stunts und Pyramiden.
- Mehr als eine doppelte freihändige Querachsendrehung bei Senior Mixed, wenn keine männliche Base daran beteiligt ist bzw. eine einfache freihändige Querachsendrehung bei Senior All Female Cheer in Baskets.
- Eine Kombination von mehr als einer zweifachen Längsachsendrehung mit einer einfachen Querachsendrehung in Baskets.

Stunts / Pyramiden

- Die Main Base muss mindestens noch einen Fuß am Boden haben.
- Pendelnde Stunts müssen ständigen Kontakt zu den und deren Bases halten.

Baskets / Tosse

- Alle Baskets oder andere Tosse müssen von mindestens 2 Personen, welche diese geworfen haben und einem Backspot/Scoop gefangen werden.
- Ein Basket toss/Toss muss direkt hochgehen, über/unter oder durch Pyramiden und/oder Stunts sind diese verboten.
- Für die Ausführung eines Baskets müssen die Bases mit den Füßen auf dem Boden stehen.
- Bei Ausführung einer doppelten freihändigen Querachsendrehung muss mindestens eine männliche Side-/ oder Backbase beteiligt sein.

Dismounts

- 2te Ebene Personen: Alle Cradle müssen von mindestens 2 Personen gefangen werden.
Ausnahme Senior Mixed: Hier darf die männliche Base einfache Cradle allein fangen.
Ausnahme Senior Partner Stunt: Hier fängt die Base mit einem Spotter
- 3te Ebene Personen: Alle Cradle müssen von mindestens 2 Personen gefangen werden.
Ausnahme Senior Mixed: Hier darf die männliche Base einfache Cradle alleine fangen.
- Alle Cradle, welche ein Element enthalten, müssen von mindestens 2 Personen gefangen werden.

- **Sicherheitsrichtlinien Master Cheer**

Verboten

- Rückgebeugte Position der Main Base
- „Hängende Pyramiden“, wie z. B. eine Variante des Diamond Heads
- Aufgang über Toe Flips
- Der Einsatz von Middlelayern bei Pyramiden
- Freie Querachsendrehungen als Aufgang und Transition aus Stunts und Pyramiden
- Mehr als einfache Längsachsendrehungen als Aufgang, Transition und Abgang aus Stunts und Pyramiden.
- Eine Kombination der freien Querachsen-/Längsachsenrotation als Aufgang, Transition und Abgang aus Stunts und Pyramiden.
- Mehr als eine einfache Querachsendrehung oder zweifache Längsachsendrehung in Baskets ist keine Kombinationen von Quer- und Längsachsendrehung zulässig.

Stunts/Pyramiden

- Die Main Base muss mindestens noch einen Fuß am Boden haben.
- Pendelnde Stunts müssen ständigen Kontakt zu den Bases halten.

Baskets/Tosse

- Alle Baskets oder andere Tosse müssen von mindestens 2 Personen, welche diese geworfen haben und einem Backspot/Scoop gefangen werden.
- Ein Basket toss/Toss muss direkt hochgehen, über/unter oder durch Pyramiden und/oder Stunts sind diese verboten.
- Für die Ausführung eines Baskets müssen die Bases mit den Füßen auf dem Boden stehen.

Dismounts

- Einfache Querachsendrehungen als Abgang sind erlaubt.
- Alle Cradle müssen mit 3 Personen gefangen werden (zwei Bases und ein Scoop/Backspot).
- 2te Ebene Personen: Alle Cradle müssen von mindestens 3 Personen gefangen werden (zwei Bases und ein Backspot/Scoop).
-

- **Sicherheitsrichtlinien Dance**

Verboten bei Cheerdance und Pomdance

Handstand, Räder oder anderes Tumbling

In der Kategorie Urban Cheer ist sämtliche Akrobatik erlaubt, insb. wenn es sich um Tumbling Elemente und/oder Urban Cheer Moves handelt.

Erlaubt

Vorwärts-/Seitwärts-/Rückwärtsrollen, Rückbeugen, modifizierte Handstände (Hüfte ist kurzfristig vertikal mit den Schultern), Break Dance Moves (z. B. „der Wurm), Nackenstand („Candle“).

Stunten

- **Verboten**

Stunts aus den Bereichen Cheer, Group Stunt und Partner Stunt ist grundsätzlich verboten. Hebefiguren sind ebenfalls im Cheerdance verboten.

- **Erlaubt in der Kategorie Pomdance sowie Urban Cheer**

Assisted Jumps, dynamische tänzerische Hebungen sowie gewichtstragende/-verlagernde Partnerelemente.

REGELHANDBUCH CVD – 2023/2024

- **Strafen**

Dropabzüge

Die folgende Tabelle gibt Beispiele für Droparten und ihre dazugehörigen Abzüge. Diese Abzüge werden vom Hauptjuror des Tages vorgenommen.

Dropart	Abzug
Singlebase-PS: Flyerdrop, aber sicher durch Partner gefangen	Dropanzahl x 0,5 von Endpunktzahl
Singlebase-PS: Flyer fällt ungebremst auf den Boden, extrem gefährlicher Drop	Dropanzahl x 3,0 von Endpunktzahl

Dropart	Abzug
Flyerdrop, aber sicher durch Team gefangen	Dropanzahl x 1,0 von Endpunktzahl
Fast alle Flyer dropen innerhalb einer Sequenz, aber sicher durch Team gefangen	Sequenzanzahl x 3,0 von Endpunktzahl
Flyer fällt ungebremst auf den Boden, extrem gefährlicher Drop	Dropanzahl x 5,0 von Endpunktzahl

Wettkampfstrafen

Regelverstoß	Strafe
Zweideutige, vulgäre, rassistische oder geschmacklose Bewegungen/Worte von Teilnehmern, Vereinsoffiziellen, Spottern, Coaches oder Fans	Disqualifikation
Kopiertes Material (ganze Programme) nach Einspruch	Disqualifikation
Präsentieren von Familien ungeeigneten Programmen, z.B. Darbietung von zweideutigen/r, vulgären/r oder geschmacklosen/r Bewegungen/Worten und oder Musik.	10 Punkte Abzug von Endpunktzahl, je nach Schwere bis hin zur Disqualifikation.
Anstößige Bekleidung	50 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro Team
An- und/oder ausgezogene oder weggeworfene Uniformteile (z. B. Hüte, Handschuhe etc.)	10 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro ausgezogenem Uniformteil
Verstoß gegen die Sicherheitsrichtlinien	10 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro Verstoß
Inkompetente Schlechtleistung externer Spotter	10 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro Schlechtleistung in den Cheerkategorien/5 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro Schlechtleistung in den Groupstunt- und Partnerstuntkategorien
Fehlende Spotter im Bereich Pyramiden/Stunts	10 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro fehlendem Spotter
Cheerdance: Fehlendes Pflichtelement, fehlender Motion Dance oder Nichtnutzung der Poms	10 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro fehlendem Element oder fehlendem Einsatz der Poms
Cheerkategorie (Team): Fehlendes Pflichtelement und/oder Teampflichtelement	10 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro fehlendem Pflicht- und/oder Teampflichtelement

REGELHANDBUCH CVD – 2023/2024

Regelverstoß	Strafe
Tragen von unerlaubtem Schuhwerk/offenen Haaren <u>Ausnahme:</u> Kategorie Dance, hier ist das Tragen von offenen Haaren erlaubt.	5 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro Person
Tragen von Schmuck (auch Haargummis, Aktivenbändchen etc.) durch aktive Cheerleader oder externe Spotter	5 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro Person
Tragen von nicht genehmigten medizinischen Gegenständen	5 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro Person
Unerlaubter Einsatz von externen Spottern oder Maskottchen oder Musikunterlegung beim Teampflichtelement Cheer/Chant	5 Punkte Abzug von Endpunktzahl pro Einsatz, wenn externe Spotter oder Maskottchen bei Aufbau, Stand oder Abbau von Pyramiden/Stunts oder bei Tumblingelementen helfen oder Teampflichtelement Cheer/Chant mit Musik unterlegt ist
Überschreitung der Set-up Time / Leaving Time	1 Punkt Abzug von Endpunktzahl pro Sekunde
Zeitunterschreitung/Zeitüberschreitung der Programmdauer in allen Kategorien	1 Punkt Abzug von Endpunktzahl pro Sekunde
offensichtlich beabsichtigtes Verlassen der markierten Auftrittsfläche	1 Punkt Abzug von Endpunktzahl pro Übertritt
Nutzung unerlaubter Hilfsmittel	1 Punkt Abzug von Endpunktzahl pro Hilfsmittel
Verlorene Poms in der Kategorie Cheerdance/Pomdance	1 Punkt Abzug von Endpunktzahl pro verlorenem Pom
Ein Teilnehmer oder ein teilnehmendes Team führt ein in hohem Maße gesundheitsgefährdendes Element aus	1 bis 5 Punkte Abzug von Endpunktzahl
Verstoß gegen die Kleiderordnung	1 Punkt Abzug von Endpunktzahl pro Person
Wenn nicht alle Teilnehmer zu Beginn des Programms mindestens einen Fuß am Boden haben	1 Punkt Abzug von Endpunktzahl pro Person
Bereitlegen/Reichen von Equipment durch andere Personen als aktive Teilnehmer während der Routine	1 Punkt Abzug von Endpunktzahl pro Person
Wegräumen von Equipment durch andere Personen als aktive Teilnehmer und/oder Spotter während der Routine	1 Punkt Abzug von Endpunktzahl pro Person
Unerlaubtes Bodentumbling in der Kategorie GS/PS	5 Punkte Abzug von Endpunktzahl