

LEVEL 0	
TUMBLING	
A. GENERAL	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.;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). Halten von - oder Kontakt zu Hilfsmitteln ist während des Tumbling verboten.
B. STANDING	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.Vorwärts- und Rückwärtsrollen sind erlaubt.Radschläge, Radwenden und Handstände sind erlaubt. Bogengänge vorwärts und rückwärts sind nicht erlaubt.
C. RUNNING	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.
STUNTS	
A. SPOTTERS AND GENERAL	Ein Spotter wird für jede Person über Boden-Level gebraucht. Stunts, Pyramiden oder Personen dürfen sich nicht über oder unter andere separate Stunts, Pyramiden oder Personen bewegen. Single Base Split Catches sind nicht erlaubt. Single Base Stunts mit mehreren Top Personen sind nicht erlaubt
B. STUNT HEIGHT	Single Leg, Two-Legged Stunts und alle anderen Stunts sind nur auf Waist Level erlaubt wenn die Top Person Kontakt zu einer weiteren Person hat, die direkt auf dem Wettkampf-Fläche steht. Diese Person kann eine Base oder ein Spotter sein. Stunts über Waist-Level sind nicht erlaubt und eine Top Person darf die Höhe über Waist-Level während Stunts nicht durchlaufen.
C. TWISTING	Twisting Stunts und Transitions sind nicht erlaubt. (Erklärung: Rebounding zu einer Prone Position ½ twist auf den Bauch ist erlaubt im Level 0).
D. RELEASE MOVES	WährendTtransitions muss mindestens eine Base in ständigem Kontakt mit der Top Person bleiben. Ausnahme: Leap Frog Variationen sind nicht erlaubt im Level 0. Stunt Release Moves sind nicht erlaubt. (Helicopters und Log/Barrel Rolls sind nicht erlaubt).
E. REWINDS/FREE FLIPPING TRANSITIONS	Free Flipping oder Assisted Flipping Stunts und Transitions sind nicht erlaubt.
F. INVERSIONS	Inversions sind nicht erlaubt. Alle Sportler in einer invertierten Position müssen jederzeit Kontakt zur Wettkampf-Fläche haben. Ein gehaltener Handstand auf der Wettkampf-Fläche wird nicht als Stunt angesehen und ist daher erlaubt. Bases dürfen kein Gewicht der Top unterstützen, während sich diese Base in einer Rückbeuge oder invertierten Position befinden.

PYRAMIDS	
A. GENERAL	Pyramiden müssen den Level 0 Stunt und Dismount Regeln folgen. Die Bases müssen das Hauptgewicht der Top tragen. 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
B. SPOTTERS	Muss den Regeln für Level 0 folgen.
C.TRANSITIONS	Muss den Regeln für Level 0 folgen.
D. RELEASE MOVES	Muss den Regeln für Level 0 folgen und sind daher nicht erlaubt.
E. INVERSIONS	Muss den Regeln für Level 0 folgen und sind daher nicht erlaubt.
F. RELEASED BRACED INVERSIONS/ FLIPS	Muss den Regeln für Level 0 folgen und sind daher nicht erlaubt.

DISMOUNTS	
------------------	--

A. GENERAL	<p>Siehe auch "Dismounts" im Glossar.. Unter Dismounts fallen nur die Bewegungen, welche in einem Cradle landen oder mit Unterstützung zur Wettkampffläche geführt werden.</p>
B. REQUIREMENTS	<p>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. Twisting Dismounts sind nicht erlaubt. Es sind keine Abgänge von Elementen über Hüft-Level in Pyramiden erlaubt.s. Abgänge mit freien oder gehaltenen Drehungen der Top, bei welchen diese eine invertierte Position durchläuft sind verboten. Tops dürfen während der Abgänge nicht in Kontakt miteinander kommen, solange sie von ihren Bases gelöst sind. Tension drops/rolls jeglicher Art sind nicht erlaubt.</p>
TOSES	
A. GENERAL	<p>Tosses sind nicht erlaubt Erklärung 1: Dies beinhaltet Sponge (Load in/Squish) Tosses. Erklärung 2: Alle Waist level Cradles sind verboten.</p>