CHEERLEADING

SLOVNÍK POJMŮ

A

LEVEL BOOK

2019/2020

ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS

© 2019

OBSAH

ČESKÝ REJSTŘÍK VYBRANÝCH CHEER POJMŮ 3

SLOVNÍK POJMŮ - CHEERLEADING 4

VŠEOBECNÁ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA A PODMÍNKY SESTAVY 15

LEVEL 0 (BEGINNER) 16

L0 Akrobacie 16
L0 Stunty 17
L0 Pyramidy 17
L0 Sestupy 18
L0 Tossy 18

LEVEL 1 (NOVICE) 20

L1 Akrobacie 20
L1 Stunty 20
L1 Pyramidy 21
L1 Sestupy 22
L1 Tossy 22

LEVEL 2 (INTERMEDIATE) 24

L2 Akrobacie 24
L2 Stunty 25
L2 Pyramidy 26
L2 Sestupy 26
L2 Tossy 27

LEVEL 3 (MEDIAN) 28

L3 Akrobacie 28
L3 Stunty 29
L3 Pyramidy 30
L3 Sestupy 31
L3 Tossy 32

LEVEL 4 (ADVANCED) 34

L4 Akrobacie 34
L4 Stunty 34
L4 Pyramidy 36
L4 Sestupy 37
L4 Tossy 38

LEVEL 5 (ELITE) 40

L5 Akrobacie 40
L5 Stunty 41
L5 Pyramidy 42
L5 Sestupy 43
L5 Tossy 43

LEVEL 6 (PREMIER) 44

L6 Akrobacie 44
L6 Stunty 45
L6 Pyramidy 46
L6 Sestupy 47
L6 Tossy 48

ČESKÝ REJSTŘÍK VYBRANÝCH CHEER POJMŮ

½ Wrap around *(č. **1**, str. 4)*
All 4s *(č. **5**, str. 4)*
Akrobacie *(č. **96**, str. 10 + č. **111**, str. 11 + č. **133**, str. 12)*
Arab *(č. **2**, str. 4)*
Ball-X *(č. **10**, str. 4)*
Barrel roll *(č. **71**, str. 8)*
Base *(č. **12**, str. 4 + č. **74**, str. 8 + č. **78**, str. 9)*
Basket toss *(č. **13**, str. 4)*
Blok *(č. **14**, str. 4)*
Bracer *(č. **16** / **18**, str. 5 + č. **51**, str 7 + č. **68**, str. 8)*
Coedový výhoz *(č. **22**, str. 5)*
Cupie *(č. **25**, str. 5 + č. **105**, str. 10)*
Druhá úroveň *(č. **97**, str. 10)*
Držený flip *(č. **17**, str. 5 + č. **116**, str. 11)*
Chair *(č. **21**, str. 5)*
Chytač *(č. **20**, str. 5)*
Flat back *(č. **36**, str. 6)*
Flik *(č. **52**, str. 7)*
Flip *(č. **37** / **38**, str. 6)*
Floor stunt *(č. **40**, str. 6)*
Helicopter *(č. **55**, str. 7)*
Inverze *(č. **58** / **59**, str. 7)*
Kick twist *(č. **63** / **64**, str. 8)*
Kolébka *(č. **23** / **24**, str. 5)*
Kotoul *(č. **9**, str. 4 + č. **27**, str. 5 + č. **42**, str. 6)*
Layout *(č. **66**, str. 8)*
Leap frog *(č. **67**, str. 8 + č. **98**, str. 10)*
Liberty *(č. **69**, str. 8)*
Load-in *(č. **70**, str. 8)*
Most *(č. **7**, str. 4)*
Nadhoz *(č. **44**, str. 6 + č. **93**, str. 9)*
Neinverzní pozice *(č. **75**, str. 8)*
Nugget *(č. **76**, str. 8)*
Odskok *(č. **92**, str. 9)*
Onodi *(č. **77**, str. 8)*
Pancake *(č. **79**, str. 9)*
Paper dolls *(č. **80**, str. 9)*
Pike *(č. **81**, str. 9)*
Platforma *(č. **82**, str. 9)*
Pokles *(č. **31**, str. 6)*
Pozice skrčmo *(č. **132**, str. 12)*
Prep *(č. **84**, str. 9)*
Prodloužená úroveň / pozice *(č. **32** / **33**, str. 6)*
Prodloužený stunt *(č. **34**, str. 6)*
Prone *(č. **87**, str. 9)*
Přechod *(č. **129** + **130**, str. 12)*
Přemet *(č. **8**, str. 4 + č. **19**, str. 5 + č. **47**, str. 7 + č. **144**, str. 13)*
Pyramida *(č. **91**, str. 9 + č. **138** / **139**, str. 13)*
Rekvizita *(č. **88**, str. 9)*
Rewind *(č. **94**, str. 10)*
Rondát *(č. **95**, str. 10)*
Rovný výhoz *(č. **114**, str. 11)*
Salto *(č. **46**, str. 7 + č. **38**, str. 6 + č. **132**, str. 12)*
Sed na ramenou *(č. **101**, str. 10)*
Sestup *(č. **26**, str. 5)*
Sestupná inverze *(č. **30**, str. 5)*
Skok *(č. **60** / **62**, str. 7)*
Skoková dovednost *(č. **61**, str. 7)*
Split catch *(č. **108**, str. 10)*
Sponge *(č. **109**, str. 10)*
Spotter *(č. **110**, str. 11)*
Stoj na ramenou *(č. **102**, str. 10)*
Stoj na rukou *(č. **53**, str. 7)*
Stunt *(č. **73**, str. 8 + č. **106**, str. 10 + č. **115**, str. 11)*
Šprajcka *(č. **2**, str. 4)*
T-lift *(č. **119**, str. 11)*
Tension roll *(č. **120**, str. 11)*
Tic-tock *(č. **123**, str. 12)*
Toe pitch *(č. **124**, str. 12)*
Top *(č. **127**, str. 12)*
Toss *(č. **13**, str. 4 + č. **126**, str. 12)*
Tower pyramida *(č. **128**, str. 12)*
Trup *(č. **125**, str. 12)*
Twist *(č. **48**, str. 7 + č. **134**, str. 12)*
Úroveň pasu *(č. **143**, str. 13)*
Úroveň prep *(č. **85**, str. 9)*
Úroveň ramen *(č. **100**, str. 10)*
Úroveň země *(č. **49**, str. 7)*
V-sit *(č. **141**, str. 13)*
Vykročení *(č. **112**, str. 11)*
Vzdušný *(č. **3**, str. 4)*
Vzpřímená pozice *(č. **140**, str. 13)*
Whip *(č. **145**, str. 13)*
X-out *(č. **146**, str. 13)*
Zahájení *(č. **57**, str. 7)*
Základní podpora *(č. **86**, str. 9)*

** „Arabesque“, „Arabian“, „Atlet“, „Ball out“, „Bow and arrow“, „Fly away toss“, „Ground stunt“, „Heel stretch“, „High to high“, „Kick“, „Knee stunt“, „Knee table top“, „Low to high“, „One-arm“, „Podepřený provaz“, „Pretty girl“, „Scale“, „Scorpion“, „Split“, „Stoj na stehnech“, „Straddle“, „Switch“, „Toe Touch“, „Torch“, „Trik“ a další výrazy, které se objevují v textu, ve slovníku uvedeny nejsou.*

SLOVNÍK POJMŮ - CHEERLEADING

1. ½ Wrap Around

Stuntový prvek, při kterém jeden base drží topa, většinou v kolébce (jako v tanečním stylu Swing). Base pustí nohy topa (ty jsou snožmo), obtočí je kolem svých zad a potom obtočí volnou paži kolem nohou topa, přičemž tělo topa je obtočeno kolem zad base.

2. Aerial (podstané jméno) = ***Arab / Šprajcka***

Hvězda nebo přemet provedený bez položení rukou na zem.

3. Airborne / Aerial (přídavné jméno) = ***Vzdušný, letmý***

Být bez fyzického kontaktu s jinou osobou nebo se soutěžním povrchem.

4. Airborne Tumbling Skill = ***Vzdušný akrobatický prvek***

Vzdušný manévr obsahující rotaci boků přes hlavu, při kterém osoba využívá své tělo a soutěžní povrch k odrazu od soutěžního povrchu.

5. All 4s Position = ***Pozice na všech čtyřech***

Pozice, při níž je osoba na soutěžním povrchu na rukou a kolenou, ale ne ve sbalené pozici. Když osoba na všech čtyřech podpírá topa, jedná se o stunt v úrovni pasu.

6. Assisted - Flipping Stunt = ***Stunt s drženým flipem***

Stunt, při kterém top provede rotaci boků přes hlavu, přičemž během inverze zůstává v přímém fyzickém kontaktu s basem nebo dalším topem. (Viz „Suspended Flip“ nebo „Braced Flip“).

7. Backbend = ***Most***

Pozice, v níž je tělo atleta prohnuté do oblouku, břichem nahoru a podepřené nohama (chodidly) a rukama (dlaněmi).

8. Back Walkover = ***Přemet vzad (pomalý, roznožmo)***

Nevzdušný akrobatický prvek, při kterém se atlet zakloní dozadu do prohnuté pozice, položí dlaně na zem a poté přehoupne boky přes hlavu a dopadne postupně po jedné noze/chodidle.

9. Backward Roll = ***Kotoul vzad***

Nevzdušný akrobatický prvek, při kterém atlet rotuje dozadu do/skrze inverzi tím, že zvedne boky nad hlavu a ramena a zakulatí páteř (sbalená pozice) tak, že vytvoří pohyb podobný balónu kutálejícímu se po podlaze.

10. Ball - X

Pozice těla (většinou během tossu), kdy se top ze sbalené pozice rozbalí do pozice straddle/X s rukama a nohama anebo jenom nohama od sebe.

11. Barrel Roll

Viz „Log Roll“.

12. Base

Osoba, která je svou vahou v přímém kontaktu se soutežním povrchem a která poskytuje podporu jiné osobě. Osoba, která drží, zvedá nebo vyhazuje topa v/do stuntu. (Viz také: „New bases“ = Nový base a „Original Base“ = Původní Base). Je-li pod topovým chodidlem pouze jedna osoba, tato osoba je považována za base, nehledě na úchop rukou.

13. Basket Toss

Toss, který zahrnuje dva nebo tři base a spottera, přičemž dva baseové použijí své ruce k tomu, aby se vzájemně chytili za zápěstí.

14. Block = ***Blok (odraz z ramen)***

Akrobatický termín odkazující na zvýšení výšky způsobené použitím síly ruky(ou) a horní části těla k odrazu od soutěžního povrchu během akrobatického prvku.

15. Block Cartwheel = ***Přemet stranou s blokem***

Na okamžik vzdušný přemet stranou vytvořený tak, že se akrobat během provádění prvku odrazí z ramen od soutěžního povrchu.

16. Brace

Fyzické spojení, kterým jeden top pomáhá druhému topovi poskytnout stabilitu. Vlasy a/nebo uniforma topa nejsou vhodnou ani povolenou částí těla k podpoře pyramidy či pyramidového přechodu.

17. Braced Flip = ***Držený flip***

Stunt, při kterém top provede rotaci boků přes hlavu, zatímco zůstává v neustálém fyzickém kontaktu s dalším topem(y).

18. Bracer

Osoba v přímém kontaktu s topem, která mu pomáhá zajistit stabilitu. Jde o jinou osobu než je base a spotter.

19. Cartwheel = ***Přemet stranou*** ***(hvězda)***

Nevzdušný akrobatický prvek, při kterém atlet podpírá váhu svého těla svou paží(emi), zatímco stranou rotuje skrze inverzi a postupně dopadne po jedné noze.

20. Catcher = ***Chytač***

Osoba(y) odpovědná za bezpečné přistání/dopad topa během stuntu / sestupu / tossu / nadhozu.
Všichni chytači:
- Musí být v soustředění & nesmí být zapojeni do jiné choreografie.
- Musí být ve fyzickém kontaktu s topem při chycení.
- Musí být na soutěžním povrchu ve chvíli, kdy je prvek započat.

21. Chair

Stunt v úrovni prep, při němž base(ové) drží jednou rukou kotník topa a druhou ruku má pod zadnicí topa. Držená noha musí být ve vertikální pozici pod topovým trupem.

22. Coed Style Toss = ***Coedový výhoz***

Jeden base chytne topa za pas a vyhodí ho z úrovně země.

23. Cradle = ***Kolébka***

Sestup, při kterém je top chycen v pozici kolébky.

24. Cradle Position = ***Pozice kolébky***

Base(ové) drží topa tak, že pažemi podpírají jeho záda a nohy. Top musí dopadnout do V / pike / hollow pozice (obličejem nahoru, natažené nohy, snožmo) pod úrovní prep.

25. Cupie

Stunt, kde je top ve vzpřímené pozici (stojící) a má obě chodidla u sebe v ruce(kou) base(ů). Také nazývané jako “Awesome”.

26. Dismount = ***Sestup***

Zakončující pohyb ze stuntu nebo pyramidy do kolébky nebo na soutěžní povrch.
Prvek je považován za sestup pouze tehdy, je-li uvolněn do kolébky nebo uvolněn a asistován na soutěžní povrch.
Pohyb z kolébky na zem není považován za sestup. Prvek provedený z kolébky na zem se bude řídit pravidly pro stunty (twistování, přechody atd.).

27. Dive Roll = ***Kotoul letmo***

Vzdušný akrobatický prvek s kotoulem vpřed, při kterém chodidla opustí zem před tím, než ruce dopadnou na zem.

28. Double - Leg Stunt = ***Dvounohý stunt***

Viz „Stunt“.

29. Double Cartwheel = ***Dvojitý přemet stranou***

Inverzní stunt s dvojící přemetů stranou prováděných současně, které jsou ve spojení ruka + kotník nebo paže + stehno.

30. Downward Inversion = ***Sestupná inverze***

Stunt nebo pyramida, kde se těžiště topa v inverzi přesouvá směrem dolů k soutěžnímu povrchu.

31. Drop = ***Pokles** (dopad)*

Pokles na koleno, stehno, zadnici, přední či zadní část těla nebo do rožštěpu / provazu na soutěžní povrch z vzdušné pozice nebo z inverze, bez předešlého přenesení většiny váhy na ruce / chodidla, což by zmírnilo dopad poklesu.

32. Extended Arm Level = ***Úroveň prodloužených paží***

Nejvyšší bod paže(í) base (ne spottera), stojícího vzpřímeně a s paží(emi) plně nataženými nad hlavou. Natažené paže neznamenají nutně „prodloužený stunt". Viz „Extended Stunt" pro další ujasnění.

33. Extended Position = ***Prodloužená pozice***

Top ve vzpřímené pozici, podepřen basem(y) s plně nataženými pažemi. Natažené paže neznamenají nutně „prodloužený stunt". Viz „Extended Stunt" pro další ujasnění.

34. Extended Stunt = ***Prodloužený stunt***

Je-li celé vzpřímené tělo topa prodlouženo nad basem(y).
Příklady prodloužených stuntů: *Extension, prodloužená liberty, prodloužená cupie.*
Příklady stuntů, které se nepovažují za prodloužené: *Chair, torch, flat back, arm-n-arm a straddle lift*. (V těchto stuntech sice má base(ové) napnutou paži(e) nad hlavou, ale NEJSOU považovány za prodloužené stunty, protože výška těla topa je podobná stuntu v úrovni prep/ramen).

35. Extension Prep

Viz „Prep".

36. Flat Back

Stunt, ve kterém top leží ve vodorovné pozici obličejem nahoru a většinou je podepřen dvěma nebo více basey.

37. Flip (Stunt)

Stuntový prvek obsahující rotaci boků přes hlavu bez kontaktu se soutěžním povrchem nebo basem(y) ve chvíli, kdy tělo prochází inverzí.

38. Flip (Akrobacie)

Akrobatický provek obsahující rotaci boků přes hlavu bez kontaktu se soutěžním povrchem ve chvíli, kdy tělo prochází inverzí.

39. Flipping Toss = ***Flipující toss***

Toss, ve kterém top rotuje skrze inverzi.

40. Floor Stunt

Base ležící na zádech na soutěžním povrchu s nataženými pažemi. Jedná se o stunt v úrovni pasu.

41. Flyer

Viz „Top Person".

42. Forward Roll = ***Kotoul vpřed***

Nevzdušný akrobatický prvek, při kterém atlet rotuje dopředu skrze inverzi tím, že zvedne boky nad hlavu a ramena a zakulatí páteř tak, že vytvoří pohyb podobný balónu kutálejícímu se po podlaze.

43. Free - Flipping Stunt = ***Volně flipující stunt***

Stuntový nadhoz, při kterém top projde skrze inverzi bez fyzického kontaktu s basem, bracerem nebo soutěžním povrchem. Toto nezahrnuje nadhozy začínající v inverzi a rotující do neinverzní pozice.

44. Free Release Move = ***Volný nadhoz***

Nadhoz, u kterého top ztrácí kontakt se všemi basey, bracery nebo soutěžním povrchem.

45. Front Limber = ***Stojka do mostu***

Nevzdušný akrobatický prvek, při kterém atlet rotuje dopředu skrze inverzi do neinverzní pozice tím, že přehoupne nohy a boky přes hlavu a zpět na soutěžní povrch dopadne oběma nohama/chodidly najednou.

46. Front Tuck = ***Salto vpřed***

→ Akrobatický prvek, při kterém akrobat vytvoří momentum směrem nahoru a provede flip vpřed.

47. Front Walkover = ***Přemet vpřed*** ***(pomalý roznožmo)***

Nevzdušný akrobatický prvek, při kterém atlet rotuje dopředu skrze inverzi do neinverzní pozice tím, že přehoupne nohy a boky přes hlavu a zpět na soutěžní povrch dopadne postupně po jedné noze/chodidle.

48. Full

Twistující rotace o 360 stupňů.

49. Ground Level = ***Úroveň země***

Být na soutěžním povrchu.

50. Half (Stunt)

Viz "Prep".

51. Hand / Arm Connection = ***Spojení ruka/paže***

Fyzický kontakt mezi dvěma nebo více atlety pomocí ruky(ou)/paže(í). Rameno není považováno za legální spojení, je-li vyžadováno spojení ruka/paže.

52. Handspring = ***Flik*** ***(rychlý přemet)***

Vzdušný akrobatický prvek, který atlet začíná na nohou, skočí dopředu nebo dozadu a rotuje skrze pozici stojky. Poté přenese váhu na paže, odrazí se z ramen skrz dlaně a dopadne zpět na nohy, čímž dokončuje rotaci.

53. Handstand = ***Stoj na rukou***

Napřímené tělo v inverzi s pažemi nataženými u hlavy a uší.

54. Hanging Pyramid = ***Visutá pyramida***

Pyramida, ve které je jedna nebo více osob vytažena nad soutěžní povrch jedním nebo více topy.
Tato pyramida by byla považována za 2½ výšky, protože váha topa je nesena na druhé úrovni.

55. Helicopter Toss ("Helicopter")

Stunt, kde je top ve vodorovné pozici vyhozen, rotuje kolem vertikální osy (jako vrtule helikoptéry) a poté je chycen původními basey.

56. Horizontal Axis (Twistování ve stuntech) = ***Horizontální osa***

Neviditelná čára vedená zepředu dozadu skrz pupík topa.

57. Initiation / Initiating = ***Zahájení***

Začátek prvku; bod, ze kterého začíná. Bod zahájení pro stunt je nejnižší pozice podřepu, z kterého prvek začíná**.**

58. Inversion = ***Inverze***

Viz „Inverted", je to inverzní/převrácená pozice.

59. Inverted = ***Inverzní***

Jsou-li ramena atleta níž než jeho pas a alespoň jedno chodidlo je výš než jeho hlava.

60. Jump = ***Skok***

Vzdušná pozice bez rotace boků přes hlavu, vytvořená odrazem od soutěžního povrchu použitím síly chodidel a spodní části těla.

61. Jump Skill = ***Skoková dovednost***

Dovednost obsahující změnu pozice těla během skoku (např. toe touch, pike atd.).

62. Jump Turn

Každá otočka přidaná do skoku. Rovný skok s obratem není považován za skokovou dovednost.

63. Kick Double Full ("Kick Double") = ***Kick double twist***

Prvek, typicky v tossu, který obsahuje výkop a 720 stupňů twistující rotace. Čtvrt otočka (90 stupňů) provedená topem během výkopu je obvyklá a povolená k započetí twistu.

64. Kick Full = ***Kick twist***

Prvek, typicky v tossu, který obsahuje výkop a 360 stupňů twistující rotace. Čtvrt otočka (90 stupňů) provedená topem během výkopu je obvyklá a povolená k započetí twistu.

65. Knee (Body) Drop

Viz „Drop".

66. Layout = ***Salto toporně/prohnutě***

Vzdušný akrobatický prvek, který obsahuje rotaci boků přes hlavu v natažené "hollow" pozici těla.

67. Leap Frog *(Second Level Leap Frog viz 98.)*

Stunt, v kterém top přechází z jedné skupiny baseů do jiné nebo zpět k původním baseům tak, že prochází skrze natažené paže nad trupem jednoho base. Top zůstává vzpřímený a během přechodu udržuje nepřetržitý kontakt se zmíněným bracerem.

68. Leg / Foot Connection = ***Spojení noha/chodidlo***

Fyzický kontakt mezi dvěma a více atlety pomocí nohy(ou)/chodidla(el). Každé spojení mezi holení a špičkou nohy je považováno za legální, je-li povoleno spojení noha/chodidlo.

69. Liberty

Stunt, ve kterém base(ové) drží jedno chodidlo topa, zatímco druhá noha topa je pokrčená a její chodidlo je umístěno vedle kolena stojné nohy.

70. Load - In

Pozice ve stuntu, při které má top alespoň jedno chodidlo v rukou base(ů). Ruce base(ů) jsou v úrovni pasu.

71. Log Roll = ***Barrel Roll***

Nadhoz, při kterém se tělo topa otočí alespoň o 360 stupňů a přitom zůstává rovnoběžné se soutěžním povrchem.
Asistovaný Log Roll by byl stejný prvek s asistencí dodatečného base, který udržuje kontakt během přechodu.

72. Mount = ***Vzestup***

Viz „Stunt".

73. Multi - Based Stunt

Stunt se dvěma nebo více basey, nepočítaje spottera.

74. New Base(s) = ***Nový base***

Baseové, kteří dříve nebyli v přímém kontaktu s topem v daném stuntu.

75. Non - Inverted Position = ***Neinverzní pozice***

Pozice těla splňující kteroukoliv z následujících podmínek:

1. Ramena topa jsou v úrovni jeho pasu nebo výše.
2. Ramena topa jsou níže než jeho pas a obě chodidla jsou níže než jeho hlava.

76. Nugget

Pozice těla, kdy je atlet na soutěžním povrchu ve sbalené pozici na rukou a kolenou. Pokud atlet v této pozici podpírá topa, je to považováno za stunt v úrovni pasu.

77. Onodi

Akrobatický prvek začínající jako flik vzad, po odrazu atlet provede ½ twistu s dopadem na ruce a dokončí prvek jako flik vpřed s vykročením.

78. Original Base(s) = ***Původní base***

Base, který je v kontaktu s topem během zahájení prvku / stuntu.

79. Pancake

Stunt se sestupnou inverzí, při kterém obě nohy/chodidla topa zůstávají v úchopu base(ů), zatímco top se rotací vpřed sklopí/sbalí do pozice pike a dopadá do chycení na zádech.

80. Paper Dolls

Vzájemně spojené jednonohé stunty. Tyto stunty mohou, ale nemusí být prodloužené.

81. Pike = ***Pozice schylmo***

Tělo ohnuté v bocích dopředu s nataženýma nohama a snožmo.

82. Platform Position = ***Platforma***

Jednonohý stunt, v kterém top drží volnou nohu nataženou vedle stojné/držené nohy. Také známo jako “dangle” nebo “target pozice”.

83. Power Press

Prvek, při kterém basové snesou topa z prodloužené pozice na úroveň prep nebo níže a okamžitě ho vrátí do prodloužené pozice.

84. Prep (Stunt)

Dvounohý multi-based stunt, při kterém je top držen v úrovni ramen basey ve vzpřímené pozici.

85. Prep Level = ***Úroveň prep***

Nejnižší spojení mezi basem(y) a topem je nad úrovní pasu a pod prodlouženou úrovní (např. prep, hitch v úrovni ramen, sed na ramenou atd.).
Stunt může být také považován za úroveň prep v případě, když jsou paže base(ů) natažené nad hlavou, ale nejedná se prodloužený stunt, jelikož výška těla topa je podobná stuntu v úrovni ramen/prep (např. flat back, straddle lift, chair, t-lift atd.).
Ujasnění: Stunt označujeme „pod úrovní prep“ v případě, kdy je alespoň jedno chodidlo topa v úrovni pasu, což určuje výška/pozice base.
(Výjimka: Chair, t-lift a sed na ramenou jsou stunty v úrovni prep).

86. Primary Support = ***Základní podpora***

Podpírající většinu váhy topa.

87. Prone Position

Pozice rovného těla, obličejem dolů.

88. Prop = ***Rekvizita***

Předmět, se kterým může být manipulováno. Vlajky, banery, cedule, pomy, magafony a kusy látky jsou jediné povolené rekvizity. Každá část uniformy záměrně odstraněná z těla a použitá pro vizuální efekt bude považována za rekvizitu.

89. Punch

Viz „Rebound“.

90. Punch Front

Viz “Front Tuck”.

91. Pyramid = ***Pyramida***

Dva nebo více spojených stuntů.

92. Rebound = ***Odskok***

Vzdušná pozice bez rotace boků přes hlavu vytvořená použitím síly chodidel a spodní části těla k odrazu od soutěžního povrchu, typicky prováděná na konci nebo začátku akrobatického prvku.

93. Release Move = ***Nadhoz (uvolnění)***

Když top ztratí kontakt se všemi osobami na soutěžním povrchu. Viz „Free Release Move“.

94. Rewind

Volně flipující nadhoz z úrovně země používaný jako vzestup do stuntu.

95. Round Off = *Rondát*

Podobný prvek jako přemet stranou, atlet ale dopadá na zem snožmo na obě nohy (místo po jedné noze), otočený do směru, z kterého přišel.

96. Running Tumbling = *Akrobacie z běhu*

Akrobacie obsahující krok vpřed nebo přemetový poskok sloužící k získání momenta jako nástupu do akrobatického prvku.

97. Second Level = *Druhá úroveň / patro*

Jakákoli osoba držená nad soutěžním povrchem jedním nebo více basey.

98. Second Level Leap Frog *(Leap Frog viz 67.)*

To samé jako "Leap Frog", ale top je během přechodu z jedné skupinky baseů do jiné (nebo do té samé) držen bracerem(y) místo basem(y).

99. Series Front and/or Back Handsprings = *Série fliků (vpřed a/nebo vzad)*

Dva nebo více fliků vpřed nebo vzad provedených atletem bezprostředně za sebou.

100. Shoulder Level = *Úroveň ramen*

Stunt, v němž je spojení topa a base(ů) ve výšce ramen base(ů).

101. Shoulder Sit = *Sed na ramenou*

Stunt, v kterém top sedí na rameni(ou) base(ů). Jedná se o stunt v úrovni prep.

102. Shoulder Stand = *Stoj na ramenou*

Stunt, v kterém atlet stojí na rameni(ou) base(ů).

103. Show and Go

Přechodvý stunt, který prochází přes prodlouženou úroveň a vrátí se do neprodlouženého stuntu.

104. Shushunova

Skok s nataženýma nohama v pozici sedu rozkročného (toe touch) dopadnuvší na soutěžní povrch ve vzporu ležmo/kliku.

105. Single - Based Double Cupie

Stunt, ve kterém jeden base podpírá dva topy, přičemž obě chodidla každého z nich drží v jiné ruce/dlani. Viz „Cupie".

106. Single - Based Stunt

Stunt využívající podpory jediného base.

107. Single - Leg Stunt

Viz „Stunt".

108. Split Catch

Stunt, kde je top ve vzpřímené pozici s koleny dopředu. Base(ové) drží topa za obě vnitřní stehna a top má typicky ruce v pozici horního V, čímž tvoří svým tělem písmeno X.

109. Sponge Toss

Stunt podobný basket tossu, v němž je top vyhozen z load-in pozice. Před výhozem má top obě chodidla v rukou basů.

110. Spotter

Osoba, jejíž základní povinnost je předejít zranením tím, že během provádění stuntu, pyramid nebo tossu chrání oblast hlavy, krku, zad a ramen topa. Všichni spotteři musí být vycvičeni ve správných technikách spotterování.

Spotter:
- Musí stát na straně nebo zezadu stuntu, pyramidy nebo tossu.
- Musí být v přímém kontaktu se soutěžním povrchem.
- Musí se soustředit na prováděný prvek.
- Musí být schopný se dotknout base stuntu, který spotteruje, ale nemusí být v přímém fyzickém kontaktu s tímto stuntem.
- Nesmí stát svým trupem pod stuntem.
- Může držet zápěstí base(ů), jiné části paží base(ů), nohy / kotníky topa(ů) a nebo se nemusí stuntu dotýkat vůbec.
- Nesmí mít obě ruce pod chodidlem(y) topa nebo pod rukama baseů.
- Nesmí být považován za base a požadovaného spottera zároveň. Je-li podtopovýmm chodidlem pouze jedna osoba, nehledě na umístění rukou, je tato osoba považována za base.

Příklad: Ve dvounohém stuntu base jedné nohy nesmí být považován za povinného spottera (nazáleží na úchopu).

Poznámka: Pokud je ruka spottera pod topovým chodidlem, musí to být jeho přední ruka. Zadní ruka spottera MUSÍ být umístěna zezadu na kotníku / noze topa nebo a zadní straně zápěstí base.

111. Standing Tumbling = ***Akrobacie z místa***

Akrobatický prvek (řada prvků) prováděný ze stoje bez jakéhokoli momenta vpřed. Libovolný počet kroků vzad před provedením akrobatického prvku(ů) je stále definován jako akrobacie z místa.

112. Step Out = ***Vykročení***

Akrobatický prvek, který místo snožno dopadá postupně po jedné noze.

113. Straight Cradle = ***Rovná kolébka***

Nadhoz / sestup ze stuntu do chycení v pozici kolébky, při kterém top drží rovnou pozici těla a neprovádí při tom žádnou dovednost (např. obrat, výkop, twist, pretty girl atd.).

114. Straight Ride = ***Rovný výhoz***

Pozice těla topa provádějícího toss nebo sestup neobsahující žádný trik ve vzduchu. Je to napřímená pozice, která učí topa se vytáhnout a dosáhnout maximální výšky výhozu.

115. Stunt

Jakýkoli prvek, ve kterém je top držen nad soutěžním povrchem jednou nebo více osobami.
Stunt je definován jako „jednonohý“ nebo „dvounohý“ podle toho, kolik chodidel topa je podpíráno basem(y). Pokud není top držen za žádné chodidlo, bude stunt považován za dvounohý.

Výjimka: Chair je považována za dvounohý stunt.

* ***One-arm stunt*** *= Stunt na jedné ruce.*

116. Suspended Roll = ***Držený kotoul***

Stunt, při kterém top provede rotaci boků přes hlavu, zatímco zůstává rukou/zápěstím ve spojení s rukou/zápěstím base(ů) na soutěžním povrchu. Base(ové) budou mít při rotace tohoto prvku natažené ruce. Rotace topa je omezená na směr vpřed nebo vzad.

117. Suspended Forward Roll = ***Držený kotoul vpřed***

Držený kotoul, který rotuje vpřed. Viz „Suspended Roll“.

118. Suspended Backward Roll = ***Držený kotoul vzad***

Držený kotoul, který rotuje vzad. Viz „Suspended Roll“.

119. T - Lift

Stunt kde je top s pažemi v pozici T držen po stranách dvěma basey za ruce a pod pažemi. Top je po celu dobu stuntu v neinverzní, svislé pozici.

120. Tension Roll / Drop

Pyramida / stunt, ve které se base(ové) a top(ové) společně naklánějí dopředu tak dlouho, dokud top(ové) bez asistence neopustí base. Top(ové) a/nebo base(ové) pak po přerušení vzájemného kontaktu typicky provedou kotoul vpřed.

121. Three Quarter (¾) Front Flip (stunt)

Rotace boků přes hlavu směrem vpřed, při níž je top nadhozen/uvolněn ze vzpřímené pozice do pozice kolébky.

122. Three Quarter (¾) Front Flip (akrobacie)

Rotace boků přes hlavu ze vzpřímené pozice směrem vpřed, dopadnuvší do sedu na zemi, přičemž ruce a/nebo nohy dopadnou první.

123. Tic - Tock

Stunt držený ve statické pozici na jedné noze, base(ové) podřepnou a při opětovném zvedání nadhodí/uvolní topa, který přenese váhu na druhou nohu a dopadne ve statické pozici na opačné noze.

124. Toe / Leg Pitch

Prvek s jedním nebo více basy, ve kterém base(ové) vyhazují topa nahoru, většinou za použití jednoho chodidla nebo nohy topa tak, aby zvýšili výšku topa.

125. Torso = ***Trup***

Oblast středu těla atleta.

126. Toss

Vzdušný stunt, při kterém base(ové) provedou výhoz od úrovně pasu, aby zvýšili výšku topa. Top ztrácí kontakt s basey, bracery a/nebo jinými topy. Top se v okamžiku zahájení výhozu nedotýká soutěžního povrchu (např. basket toss nebo sponge toss).
Poznámka: Vyhození do hands (rukou), do prodloužených stuntů a do chair NEJSOU zahrnuta v této kateorii. (Viz „Release Moves“).

127. Top Person = ***Top***

Atlet(i), který je držen nad soutěžním povrchem ve stuntu, pyramidě nebo tossu.

128. Tower Pyramid

Stunt stojící na stuntu v úrovni pasu.

129. Transitional Pyramid = ***Přechodová pyramida***

Top, který se v pyramidě pohybuje z jedné pozice do jiné. Přechod může obsahovat výměnu basů za podmínky, že alespoň jeden atlet v úrovni prep nebo níže udržuje stálý kontakt s topem.

130. Transitional Stunt = ***Přechodový stunt***

Top nebo topové přesunující se z jedné pozice stuntu do jiné, čímž mění uspořádání počátečního stuntu. K určení začátku přechodu je vždy použit bod zahájení. Konec přechodu je definován jako nový bod zahájení, zastavení pohybu a/nebo kontakt topa se soutěžním povrchem.

131. Traveling Toss = ***Cestující toss***

Toss, který vyžaduje záměrné posunutí baseů nebo chytačů jistým směrem, aby chytili topa. (Toto nezahrnuje čtvrt nebo půl otočení baseů při tossech jako např. kick twist).

132. Tuck Position = ***Pozice skrčmo***

Pozice, ve které je tělo ohnuté v pase/bocích a kolena jsou přitažená k trupu.

133. Tumbling = ***Akrobacie***

Jakýkoli prvek s rotací boků přes hlavu, který není držený žádným base a začíná a končí na soutěžním povrchu.

134. Twist

Atlet rotující kolem vertikální osy těla (vertikální osa = osa od hlavy k chodidlu).

135. Twisting Stunt = ***Twistující stunt***

Jakýkoli twistující přechod zahrnující topa a base.
Stupeň otočky je obvykle určen podle celkové nepřetržité rotace topových boků vzhledem k soutěžnímu povrchu. Twist bude měřena za použití jak vertikálni (hlava až chodidla), tak horizontální osy (skrz pupík v nevzpřímené pozici). Současná rotace kolem vertikální a horizontální osy by měla být při určování twistující rotace posuzována zvlášť, nikoliv kumulativně. Podřepem baseů a/nebo změnou směru twistu začíná nový přechod.

136. Twisting Toss = ***Twistující toss***

Toss, ve kterém atlet rotuje kolem vertikální osy svého těla.

137. Twisting Tumbling = ***Twistující akrobacie***

Jakýkoli druh akrobacie s rotací boků přes hlavu, při níž atlet rotuje i kolem vertikální osy svého těla.

138. Two - High Pyramid = ***Pyramida vysoká 2 výšky***

Pyramida, kde jsou všichni topové primárně podepřeni basem(y), který je svou vahou v přímém kontaktu se soutěžním povrchem. Kdykoliv je top nahozen/uvolněn svým basem(y) v „pyramidovém nadhozu“, nehledě na výšku tohoto nadhozu bude na topa nahlíženo jako na přesahujícího výšku 2 osob. Toto označení se nevztahuje na aktuální výšku topa, ale na pořadové číslo úrovně/patra, s kterým jsou ve spojení.

139. Two & One Half (2½) - High Pyramid = ***Pyramida vysoká 2½ výšky***

Pyramida, ve které je top(ové) bez jakéhokoliv kontaktu s basem(y) a jeho primární váhu nese alespoň jeden jiný top (ne bracer).

Výška pro pyramidu o 2½ výšky se měří podle délky těla následovně:

- Chair, stoj na stehnech a sed na ramenou jsou 1½ výšky těla.
- Stoj na ramenou jsou 2 výšky těla.

140. Upright = ***Vzpřímená pozice***

Pozice těla topa stojícího alespoň na jedné noze držené basem(y).

141. V - Sit

Pozice těla topa sedícího ve stuntu s nataženýma nohama paralelně k soutěžnímu povrchu ve tvaru písmena V.

142. Vertical Axis (Twistování ve stuntech nebo v akrobacii) = ***Vertikální osa***

Neviditelná čára vedoucí od hlavy ke špičkám skrze tělo akrobata nebo topa.

143. Waist Level = ***Úroveň pasu***

Stunt, při kterém je nejnižší spojení topa a base(ů) nad úrovní země a pod úrovní prep, a/nebo alespoň jedno chodidlo topa je pod úrovní prep, což určuje výška/pozice base.
Příklady stuntů, které jsou považovány za úroveň pasu: Stunty, v nich jsou baseové v pozici na všech čtyřech nebo nugget.
Chair a sed na ramenou jsou považovány za úroveň prep, vzhledem k místu kontaktu s basem(y), a nejsou považovány za stunty v úrovni pasu.

144. Walkover = ***Přemet*** ***(pomalý roznožmo)***

Nevzdušný akrobatický prvek obsahující rotaci boků přes hlavů, ve kterém osoba rotuje dopředu/dozadu (obvykle prováděný s nohama v pozici provazu) s podporou jedné nebo obou rukou.

145. Whip = ***Temposalto***

Netwistující vzdušný akrobatický prvek pohybující se vzad, v kterém atletova chodidla rotují přes jeho hlavu a tělo, zatímco tělo zůstává v natažené pozici s mírným prohnutím horní části zad. Whip vypadá jako flik vzad bez kontaktu rukou se zemí.

146. X - Out

Akrobatický prvek nebo toss, při kterém atlet provede flip a během této rotace roztáhne paže a nohy do pozice X.

VŠEOBECNÁ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA A PODMÍNKY SESTAVY

1) Všichni sportovci musí být během všech oficiálních akcí pod **dozorem kvalifikované osoby/trenéra**.

2) Trenéři musí vyžadovat **zvládnutí prvků před postupem k vyšší obtížnosti**. Trenéři musí při zařazení do správného Levelu zohlednit úroveň dovedností jedince, skupiny a týmu.

3) Všechny týmy, kluby, trenéři a vedoucí musí mít **pohotovostní plán** pro případ zranění.

4) Sportovci a trenéři **nesmí být během tréninku nebo vystoupení pod vlivem** alkoholu, omamných látek, výkon ovlivňujících látek nebo „podpultových" léků, které by mohly ohrozit bezpečné provedení sestavy nebo její dohled.

5) Sportovci musí vždy trénovat a vystupovat na **vhodném povrchu**. Technické prvky (stunty, pyramidy, tossy, akrobacie) nesmí být prováděny na betonu, asfaltu, mokrém nebo nerovném povrchu nebo na povrchu s překážkami.

6) Během soutěže nesmí být použita obuv s měkkou podrážkou. Taneční, gymnastická (nebo podobná) obuv je zakázána. **Boty musí mít pevnou podrážku**.

7) Jakékoli **šperky jsou zakázány**, včetně (ale nejen) náušnic v uších, nose, jazyku, pupíku a na obličeji, čirých umělohmotných šperků, náramků, řetízků a pinů / broží na uniformách apod. Šperky musí být odstraněny, nestačí je jen přelepit.
Výjimka: Lékařské identifikační značky / náramky.
Ujasnění: Kamínky mohou být připevněné na uniformě i na kůži.

8) Jakýkoli aparát, který je použit ke **zvýšení výšky sportovce, je zakázán**.
Výjimka: spring floor (odpružená podlaha jako soutěžní povrch, zejména pro All Star cheer týmy).

9) **Vlajky, transparenty, cedule, pomy, megafony a kusy látky** jsou jedinými povolenými rekvizitami. Rekvizity s tyčemi nebo podobnými podpůrnými aparáty nesmí být použity ve spojení s žádným stuntem nebo akrobacií. Všechny rekvizity musí být bezpečně odstraněny tak, aby nezpůsobily škodu/zranění (např. odhození tvrdé cedule ze stuntu přes koberec je zakázáno). Každá účelně oddělená část uniformy, použitá k vizuálnímu efektu, bude od chvíle, kdy je oddělena od těla, považována za rekvizitu.

10) Originální (nepozměněné) **ortézy**, podpěry či měkké dlahy nevyžadují dodatečné krytí; pokud však byly tyto jakýmkoli způsobem upraveny od původního stavu (od výrobce), musí být v případě, že se dotyčný účastní jakéhokoliv stuntu, pyramidy, akrobacie či tossu, překryty pěnovou výztuží s tvarovou pamětí a uzavřenou buněčnou strukturou (tzv. tvrdá pěna) o tloušťce min. 1,27 cm. Sportovec s tvrdou (např. klasickou tak i odlehčenou laminátovou) sádrou nebo chodící sádrou/ortézou se nesmí účastnit žádného stuntu, pyramidy, akrobacie či tossu.

11) Vzhledem k **posloupnosti Levelů** - všechny dovednosti povolené pro daný Level zahrnují všechny dovednosti povolené v předchozím Levelu.

12) Požadovaní **spotteři** pro všechny dovednosti **musí být členové vašeho vlastního týmu** a musí být **vycvičeni ve správné záchranné technice**.

13) Poklesy (dopady) na zem ze skoku, stuntu nebo inverze, včetně (ale nejen) dopadů na kolena, do sedu, na přední či zadní část trupu nebo do rozštěpu, jsou zakázány, pokud není většina váhy nejdříve přenesena na ruce/dlaně nebo chodidla, což zmírní náraz takového dopadu. Shushunovas jsou povoleny.
Ujasnění: Dopady obsahující jakýkoli kontakt se zemí s přenesením váhy na ruce/dlaně a chodidla nejsou v přímém rozporu s tímto pravidlem.

14) **V okamžiku zahájení sestavy musí mít sportovci alespoň jedno chodidlo, ruku nebo část těla (kromě vlasů) na soutěžním povrchu**.
Výjimka: Sportovci smí mít chodidla v rukou (dlaních) base, pokud ruce base spočívají na soutěžním povrchu.

15) Soutěžící, kteří začínají sestavu, se během celé sestavy nesmí měnit. **Soutěžící nesmí být v průběhu sestavy nahrazen jiným soutěžícím**.

16) Sportovec nesmí mít během tréninku a/nebo vystoupení v ústech žvýkačku, bonbon, pastilku proti kašli ani žádné další takové jedlé či nejedlé předměty, které by mohly způsobit dušení.

LEVEL 0 (BEGINNER)

LEVEL 0 - AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí **začínat a končit na soutěžním povrchu**.
Ujasnění: Akrobat se může odrazit z chodidel do stuntového přechodu.
Výjimka: Odskok do prone pozice (½ twistu na břicho) ve stuntu je v Levelu 0 povolen.

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu je zakázána.
Ujasnění: Odskok / přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou je zakázána.

D. Kotouly letmo jsou zakázány.

E. **Skoky nejsou** z pohledu legality považovány za **akrobacii**. Pokud je do akrobatické řady zařazen skok, pak tento skok přeruší akrobatickou řadu.

LEVEL 0 - AKROBACIE Z MÍSTA / Z BĚHU

A. Prvky musí být **v nepřetržitém kontaktu se soutěžním povrchem**.
Výjimka: Přemety stranou a rondáty s blokem jsou povoleny.

B. **Kotouly vpřed / vzad** jsou povoleny.

C. **Přemety stranou, rondáty a stoje na rukou** jsou povoleny.

D. Přemety vpřed / vzad jsou zakázány.

E. Bezprostředně po rondátu nesmí být navázán žádný další akrobatický prvek. **Po rondátu nebo odskoku z rondátu** je nutné provést **jasnou a prokazatelnou pauzu**, po které může následovat další akrobacie.

F. Fliky vpřed / vzad jsou zakázány.

LEVEL 0 - STUNTY

A. Spotteři:

1) Spotter je vyžadován pro každého topa **nad úrovní země**.
*Příklad: **Stoje na stehnech**, **ground stunts**, **knee stunts** (např. knee table top) jsou příklady stuntů nad úrovní země.*
Ujasnění: Spotter může ve všech stuntech nad úrovní země držet topa za pas.

B. Úrovně stuntů:

1) Stunty jsou povoleny **v úrovni pasu**, a to pouze za předpokladu, že top je ve spojení s osobou, která stojí na zemi a není zároveň basem nebo spotterem (např. držení za pas, spojení ruka/paže atd.).

2) Stunty nad úrovní pasu jsou zakázány. Stunt se nesmí dostat nad úroveň pasu.
Ujasnění: Top se nesmí dostat nad úroveň pasu baseů.

C. Twistující stunty a přechody jsou zakázány**.**
Ujasnění: Odskok do prone pozice (½ twistu na břicho) ve stuntu je v Levelu 0 povolen.

D. Během přechodu musí alespoň jeden **base zůstat v kontaktu s topem**.
Výjimka: Leap frogs a jejich variance jsou v Levelu 0 zakázány.

E. Stunty a přechody s volnou nebo drženou flipující rotací jsou zakázány.

F. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.
Ujasnění 1: To se týká trupu atleta pohybujícího se nad nebo pod trupem jiného atleta; nevztahuje se na paže nebo nohy.
Ujasnění 2: Top nesmí projít nad nebo pod trupem jiného topa nehledě na to, zda je stunt nebo pyramida oddělená nebo ne.
Příklad: Load-in procházející pod jiným stuntem je zakázán.
Výjimka: Jednotlivec smí přeskočit jiného jednotlivce.

G. Single-based split catch je zakázán.

H. Single-based stunty s více topy jsou zakázány.

I. Stuntové nadhozy:

1) Nadhozy jsou zakázány.
Ujasnění 1: Helicopters jsou zakázány.
Ujasnění 2: Barrel roll je zakázán.

J. Stuntové inverze:

1) Inverze jsou zakázány.
Ujasnění: Všichni atleti v inverzi musí být v kontaktu se soutěžním povrchem (viz L0 Akrobacie).
Příklad: Opřený stoj na rukou na soutěžním povrchu není považován za stunt a je tedy povolenou inverzí.

K. Baseové nesmí podpírat váhu topa, jsou-li v mostu nebo v inverzi.
Ujasnění: Jednotlivec stojící na zemi není považován za topa.

LEVEL 0 - PYRAMIDY

A. Pyramidy podléhají **pravidlům pro L0 Stunty a L0 Sestupy**.

B. Základní podporu topovi musí poskytovat **base**.
Ujasnění: Kdykoli během pyramidového přechodu base(ové) topa uvolní, musí top dopadnout na soutěžní povrch, nesmí sestoupit kolébkou a musí se přitom řídit pravidly pro L0 Sestupy.

C. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.
Ujasnění: Top nesmí projít nad nebo pod trupem jiného topa nehledě na to, zda je stunt nebo pyramida oddělená nebo ne.
Příklad: Load-in procházející pod jiným stuntem je zakázán.

LEVEL 0 - SESTUPY

Poznámka: Prvek je považován za sestup pouze tehdy, je-li uvolněn do kolébky nebo uvolněn a asistován na soutěžní povrch.

A. Jsou povoleny pouze **rovné seskoky**.
*Ujasnění 1: Sestupy na soutěžní povrch **vyžadují dopomoc** původního base a/nebo spottera.*
Ujasnění 2: Rovné seskoky ze stuntů z úrovně pasu a nižší, neobsahující další dovednost(i), vyžadují v Levelu 0 dopomoc.
Ujasnění 3: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch z výšky v úrovni pasu bez dopomoci.

B. Kolébky z úrovně pasu jsou zakázány.

C. Twistující sestupy (včetně ¼ twistu) jsou zakázány.

D. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod sestupem, žádný sestup nesmí být hozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce či rekvizity.

E. Z prvků nad úrovní pasu v pyramidách je zakázáno sestupovat.
Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch z výšky nad úrovní pasu bez dopomoci.

F. Sestupy s volnou nebo drženou flipující rotací jsou zakázány.

G. Sestupy nesmí záměrně cestovat.

H. Sestupující topové nesmí být ve vzájemném kontaktu ve chvíli, kdy nejsou v kontaktu s basey.

I. Tension drops/rolls jakéhokoli druhu jsou zakázány.

LEVEL 0 - TOSSY

A. Tossy jsou zakázány.
Ujasnění 1: To zahrnuje i sponge toss (take známý jako load-in nebo squish toss).
Ujasnění 2: Všechny kolébky z úrovně pasu jsou zakázány.

LEVEL 1 (NOVICE)

LEVEL 1 - AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí **začínat a končit na soutěžním povrchu**.
Ujasnění: Akrobat se může odrazit z chodidel do stuntového přechodu.
Výjimka: Odskok do prone pozice (½ twistu na břicho) ve stuntu je v Levelu 1 povolen.

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu je zakázána.
Ujasnění: Odskok / přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou je zakázána.

D. Kotouly letmo jsou zakázány.

E. **Skoky nejsou** z pohledu legality považovány za **akrobacii**. Pokud je do akrobatické řady zařazen skok, pak tento skok přeruší akrobatickou řadu.

LEVEL 1 - AKROBACIE Z MÍSTA / Z BĚHU

A. Prvky musí být **v nepřetržitém kontaktu se soutěžním povrchem.**
Výjimka: Přemety stranou a rondáty s blokem jsou povoleny.

B. **Kotouly vpřed / vzad, přemety vpřed / vzad a stoje na rukou** jsou povoleny.

C. **Přemety stranou a rondáty** jsou povoleny.

D. Bezprostředně po rondátu nesmí být navázán žádný další akrobatický prvek. **Po rondátu nebo odskoku z rondátu** je nutné provést **jasnou a prokazatelnou pauzu**, po které může následovat další akrobacie.

E. Fliky vpřed / vzad jsou zakázány.

LEVEL 1 - STUNTY

A. **Spotteři:**

1) Spotter je vyžadován pro každého topa **v úrovni prep a výše**.
*Příklad: Za prep level stunts považujeme např. **podepřené provazy, vertikální pozice, prepy** i stunty na prodloužených rukou, které nejsou ve vzpřímené pozici (jako např. **v-sits, prodloužené flat backs** atd.).*
Ujasnění 1: Prostřední base podpírající topa ve v-sit může být považován za spottera, pokud je v pozici, ve které může chránit hlavu a ramena topa.
Ujasnění 2: Pokud primární baseové podřepnou, pokleknou nebo jinak sníží celkovou výšku stuntu, ale mají prodloužené paže, stunt je považován za prodloužený, tedy je zakázaný, nehledě na pozici zadního/spottera (toto neplatí pro floor stunty).
Výjimka: Sedy na ramenou, t-lifts a stunty s přechodem až ½ twistu, v kterých top začíná a končí na soutěžním povrchu a při nichž je nepřetržitě podepřen pouze za pas, nevyžadují spottera.

2) Spotter je vyžadován pro každého topa **ve floor stuntu**.
Ujasnění: Ve floor stuntu může spotter držet topa za pas.

B. Úrovně stuntů:

1) **Jednonohé stunty** jsou povoleny pouze **v úrovni pasu**.
   Výjimka 1: Jednonohé stunty v úrovni prep jsou povoleny, je-li top ve spojení ruka/paže + ruka/paže s osobou na soutěžním povrchu, přičemž tato osoba nesmí být zároveň basem nebo spotterem a spojení s ní musí být navázáno před zahájením jednonohého stuntu v úrovni prep.
   Výjimka 2: Výstup do stoje na ramenou je v Levelu 1 povolen, jsou-li obě ruce topa v kontaktu s oběma rukama base, dokud nejsou obě topova chodidla umístěna na ramenou base.
2) ***Dvounohé stunty** jsou povoleny **do úrovně prep.** Stunty nad úrovní prep jsou zakázány. Stunt se nesmí dostat nad úroveň prep.*
   Ujasnění: Top se nesmí dostat nad hlavy baseů.

C. Twistující stunty a přechody jsou povoleny až **do ¼ twistující rotace topa** vzhledem k soutěžnímu povrchu.
Ujasnění: Twist provedený s přidaným otočením baseů, bezprostředně navazujícím na otočení topa (bez zastavení), je zakázán, pokud celková rotace topa přesáhne ¼ twistu. K určení celkové rotace topa budou použity jeho boky. Po jasném a prokazatelném zastavení topa mohou baseové pokračovat v další rotaci stuntu.
Výjimka 1: Odskok do prone pozice ve stuntu (½ twistu na břicho) je v Levelu 1 povolen.
*Výjimka 2: **½ Wrap around** stunty jsou v Levelu 1 povoleny.*
Výjimka 3: Až ½ twistu je povoleno, pokud top začíná a končí na soutěžním povrchu a je podepřen pouze za pas, což nevyžaduje dalšího spottera.

D. Během přechodu musí alespoň jeden **base zůstat v kontaktu s topem**.
Výjimka: Leap frogs a jejich variance jsou v Levelu 1 zakázány.

E. Stunty a přechody s volnou nebo drženou flipující rotací jsou zakázány.

F. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.
Ujasnění 1: To se týká trupu atleta pohybujícího se nad nebo pod trupem jiného atleta; nevztahuje se na paže nebo nohy.
Ujasnění 2: Top nesmí projít nad nebo pod trupem jiného topa nehledě na to, zda je stunt nebo pyramida oddělená nebo ne.
Příklad: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.
Výjimka: Jednotlivec smí přeskočit jiného jednotlivce.

G. Single-based split catch je zakázán.

H. Single-based stunty s více topy jsou zakázány.

I. Stuntové nadhozy:

1) Jakékoli jiné nadhozy než ty povolené v sekci L1 Sestupy jsou zakázány.
2) Nadhozy nesmí dopadnout do pozice prone nebo do inverze.
3) Nadhozy se musí vrátit k původním basům.
   Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch bez dopomoci.
4) Helicopters jsou zakázány.
5) Barrel roll s jedním twistem je zakázán.
6) Nadhozy nesmí záměrně cestovat.
7) Nadhozy nad, pod nebo skrz jiné stunty, pyramidy či jednotlivce jsou zakázány.

J. Stuntové inverze:

1) Inverze jsou zakázány.
   Ujasnění: Všichni atleti v inverzi musí být v kontaktu se soutěžním povrchem (viz L1 Akrobacie).
   Příklad: Opřený stoj na rukou na soutěžním povrchu není považován za stunt a je tedy povolenou inverzí.

K. Baseové nesmí podpírat váhu topa, jsou-li v mostu nebo v inverzi.
Ujasnění: Jednotlivec stojící na zemi není považován za topa.

LEVEL 1 - PYRAMIDY

A. Pyramidy podléhají **pravidlům pro L1 Stunty a L1 Sestupy** a jsou povoleny **do výšky 2**.
Poznámka: Single-based / asistovené single-based PRODLOUŽENÉ stunty jsou v divizích Youth a mladších zakázány.

B. Základní podporu topovi musí poskytovat **base**.
Ujasnění: Kdykoli během pyramidového přechodu base(ové) topa uvolní, musí top dopadnout do kolébky nebo na soutěžní povrch, nesmí být v kontaktu s bracerem nad úrovní prep a musí se přitom řídit pravidly pro L1 Sestupy.

C. Dvounohé stunty:

1) **Prodloužené** dvounohé stunty musí být **drženy topem v úrovni prep nebo níže** spojením **ruka/paže**, za následujících podmínek:

a. Spojení musí být navázáno před zahájením dvounohého prodlouženého stuntu.

b. Obě chodidla bracerů v úrovni prep musí být v rukou baseů.

Výjimka: Toto pravidlo neplatí pro sedy na ramenou, flat backs, straddle lifts nebo stoje na ramenou.

2) Prodloužený dvounohý stunt nesmí být spojen s jinými prodlouženými stunty.

D. Jednonohé stunty:

1) Jednonohé stunty **v úrovni prep** musí být **drženy** alespoň jednou **osobou v úrovni prep nebo níže** spojením **ruka/paže**, za následujících podmínek:

a. Toto spojení musí být navázáno před zahájením jednonohého stuntu v úrovni prep.

b. Obě chodidla bracerů v úrovni prep musí být v rukou baseů.

Výjimka: Toto pravidlo neplatí pro sedy na ramenou, flat backs, straddle lifts nebo stoje na ramenou.

2) Prodloužené jednonohé stunty jsou zakázány.

E. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.
Ujasnění: Top nesmí projít nad nebo pod trupem jiného topa nehledě na to, zda je stunt nebo pyramida oddělená nebo ne.
Příklad: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.

LEVEL 1 - SESTUPY

Poznámka: Prvek je považován za sestup pouze tehdy, je-li uvolněn do kolébky nebo uvolněn a asistován na soutěžní povrch.

A. **Kolébky ze single-based** stuntů vyžadují **spottera**, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. **Kolébky z multi-based** stuntů vyžadují **dva chytače a spottera**, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.
Ujasnění 1: Kolébky ze sponge, load-in, squish jsou považovány za tossy a jsou v Levelu 1 zakázány.
Ujasnění 2: Všechny kolébky z úrovně pasu jsou zakázány.

C. Sestupy se musí **vrátit k původnímu baseovi(ům)**.
Výjimka 1: Sestupy na soutěžní povrch vyžadují dopomoc původního base a/nebo spottera.
Výjimka 2: Rovné seskoky ze stuntů z úrovně pasu a nižší, neobsahující další dovednost(i), jsou jediné povolené sestupy na soutěžní povrch, které nevyžadují dopomoc.
Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch z výšky nad úrovní pasu bez dopomoci.

D. Jsou povoleny pouze **rovné seskoky** a základní **rovné kolébky**.

E. Twistující sestupy (včetně ¼ twistu) jsou zakázány.

F. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod sestupem, žádný sestup nesmí být hozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce či rekvizity.

G. Ze stuntů nad úrovní prep v pyramidách je zakázáno sestupovat.

H. Sestupy s volnou nebo drženou flipující rotací jsou zakázány.

I. Sestupy nesmí záměrně cestovat.

J. Sestupující topové nesmí být ve vzájemném kontaktu ve chvíli, kdy nejsou v kontaktu s basey.

K. Tension drops/rolls jakéhokoli druhu jsou zakázány.

LEVEL 1 - TOSSY

A. Tossy jsou zakázány.
Ujasnění 1: To zahrnuje i sponge toss (take známý jako load-in nebo squish toss).
Ujasnění 2: Všechny kolébky z úrovně pasu jsou zakázány.

LEVEL 2 (INTERMEDIATE)

LEVEL 2 - AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí **začínat a končit na soutěžním povrchu**.
Ujasnění: Akrobat se může odrazit z chodidel do stuntového přechodu.

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu je zakázána.
Ujasnění: Odskok / přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou je zakázána.

D. **Kotouly letmo** jsou povoleny.
Výjimka 1: Kotouly letmo prohnutě jsou zakázány.
Výjimka 2: Kotouly letmo s twistující rotací jsou zakázány.

E. **Skoky nejsou** z pohledu legality považovány za **akrobacii**. Pokud je do akrobatické řady zařazen skok, pak tento skok přeruší akrobatickou řadu.

F. Bezprostředně **po fliku vzad s vykročením** nesmí následovat twistující rotace. Po dopadu musí atlet přinožit **chodidla k sobě**, než provede **další rotaci**.
Příklad: Flik vzad s vykročením a obratem (½ twistující rotace provedené na jedné noze) je zakázán.

LEVEL 2 - AKROBACIE Z MÍSTA

A. Flipy a arab / šprajcka jsou zakázány.

B. ***Flik vpřed / vzad*** *je povolen.* Série fliků vpřed / vzad jsou zakázány.
Ujasnění: Kombinace [přemet vzad + flik vzad] je povolena.

C. Skokové dovednosti v bezprostřední kombinaci s flikem(y) jsou zakázány.
Příklad: Kombinace [toe touch + flik] a [flik + toe touch] jsou zakázány.

D. Vzdušné prvky s twistem jsou zakázány.
Výjimka: Rondáty jsou povoleny.

LEVEL 2 - AKROBACIE Z BĚHU

A. Flipy a arab / šprajcka jsou zakázány.

B. **Série fliků vpřed / vzad** jsou povoleny.

C. Vzdušné prvky s twistem jsou zakázány.
Výjimka: Rondáty jsou povoleny.

LEVEL 2 - STUNTY

A. Spotteři:

1) Spotter je vyžadován pro každého topa **nad úrovní prep**.

2) Spotter je vyžadován pro každého topa **ve floor stuntu**.

Ujasnění: Ve floor stuntu může spotter držet topa za pas.

B. Úrovně stuntů:

1) **Jednonohé stunty** jsou povoleny **do úrovně prep**. Jednonohý stunt se nesmí dostat nad úroveň prep.

Ujasnění 1: Top v jednonohém stuntu se nesmí dostat nad hlavy baseů.

Ujasnění 2: Pokud primární baseové podřepnou, pokleknou nebo jinak sníží celkovou výšku stuntu, ale mají prodloužené paže, stunt je považován za prodloužený, tedy nelegální, nehledě na pozici zadního/spottera (toto neplatí pro floor stunty).

Poznámka: Single-based / asistované single-based PRODLOUŽENÉ stunty jsou v divizích Youth a mladších zakázány.

C. Twistující stunty a přechody jsou povolenyaž **do ½ twistující rotace topa** vzhledem k soutěžnímu povrchu.

Ujasnění 1: Twist provedený s přidaným otočením baseů, bezprostředně navazujícím na otočení topa (bez zastavení), je zakázán, pokud celková rotace topa přesáhne ½ twistu. K určení celkové rotace topa budou použity jeho boky. Po jasném a prokazatelném zastavení topa mohou baseové pokračovat v další rotaci stuntu.

Výjimka: Barrel roll s 1 twistem je povolen, pokud začíná a končí v kolébce ~~a je asistován basem~~.

Ujasnění 2: Barrel roll nesmí obsahovat žádné další triky / dovednosti (např. kick) kromě twistu.

Ujasnění 3: Barrel roll nesmí být asistován jiným topem.

D. Během přechodu musí alespoň jeden **base zůstat v kontaktu s topem**.

E. Stunty a přechody s volnou nebo drženou flipující rotací jsou zakázány.

F. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.

Ujasnění 1: To se týká trupu atleta pohybujícího se nad nebo pod trupem jiného atleta; nevztahuje se na ruce nebo nohy.

Ujasnění 2: Top nesmí projít nad nebo pod trupem jiného topa nehledě na to, zda je stunt nebo pyramida oddělená nebo ne.

Příklad: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.

Výjimka: Jednotlivec smí přeskočit jiného jednotlivce.

G. Single-based split catch je zakázán.

H. Single-based stunty s více topy jsou zakázány.

I. Stuntové nadhozy:

1) Jakékoli jiné nadhozy než ty povolené v sekcích L2 Sestupy a L2 Tossy jsou zakázány.

2) Nadhozy nesmí dopadnout do pozice prone nebo do inverze.

3) Nadhozy se musí vrátit k původním basům.

Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch bez dopomoci.

Výjimka: Viz L2 Sestupy, bod C.

4) Nadhozy z inverze do neinverzní pozice jsou zakázány.

5) Helicopters jsou zakázány.

6) **Barrel roll s 1 twistem** je povolen, pokud začíná a končí v pozici **kolébky.**

Ujasnění 1: Single-based barrel roll musí mít dva chytače. Multi-based barrel roll musí mít tři chytače.

Ujasnění 2: Barrel roll nesmí být asistován jiným topem.

Ujasnění 3: Barrel roll se musí vrátit k původním baseům a nesmí obsahovat žádný další trik / dovednost kromě twistu (např. kick twist je zakázán).

7) Nadhozy nesmí záměrně cestovat.

8) Nadhozy nad, pod nebo skrz jiné stunty, pyramidy či jednotlivce jsou zakázány.

J. Stuntové inverze:

1) Přechody **z inverze v úrovni země do neinverzních pozic** jsou povoleny. Jakékoli jiné inverze jsou zakázány.

Ujasnění: Všichni atleti v inverzi musí být v kontaktu se soutěžním povrchem, pokud není top zvedán přímo do neinverzní pozice.

Příklad 1: Přechod ze stoje na rukou na zemi do neinverzního stuntu (např. sed na ramenou) je povolen.

Příklad 2: Přechod z kolébky do stoje na rukou nebo z pozice prone do kotoulu vpřed je zakázán.

K. Baseové nesmí podpírat váhu topa, jsou-li v mostu nebo v inverzi.

Ujasnění: Jednotlivec stojící na zemi není považován za topa.

LEVEL 2 - PYRAMIDY

A. Pyramidy podléhají **pravidlům pro L2 Stunty a L2 Sestupy** a jsou povoleny **do výšky 2**.

B. **Základní podporu** topovi musí poskytovat **base**.
Ujasnění: Kdykoli během pyramidového přechodu base(ové) topa uvolní, musí top dopadnout do kolébky nebo na soutěžní povrch, nesmí být v kontaktu s bracerem nad úrovní prep a musí se přitom řídit pravidly pro L2 Sestupy.

C. ***Prodloužené stunty** mohou být spojeny s **bracery na úrovni prep nebo níže**.* Prodloužené stunty nesmí být spojeny s jinými prodlouženými stunty.

D. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.
Ujasnění: Top nesmí projít nad nebo pod trupem jiného topa nehledě na to, zda je stunt nebo pyramida oddělená nebo ne.
Příklad: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.

E. **Prodloužené jednonohé stunty**:
1) Prodloužené jednonohé stunty musí být **drženy** alespoň jedním **topem v úrovni prep nebo níže** spojením **ruka/paže**. Ruka/paže topa musí být a zůstat spojená s rukou/paží bracera.
2) Spojení můsí být navázáno před zahájením prodlouženého jednonohého stuntu.
3) Obě chodidla bracerů v úrovni prep musí být v rukou baseů.
Výjimka: Toto pravidlo neplatí pro sedy na ramenou, flat backs, straddle lifts nebo stoje na ramenou.

LEVEL 2 - SESTUPY

Poznámka: Prvek je považován za sestup pouze tehdy, je-li uvolněn do kolébky nebo uvolněn a asistován na soutěžní povrch.

A. **Kolébky ze single-based** stuntů vyžadují **spottera**, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. **Kolébky z multi-based** stuntů vyžadují **dva chytače a spottera**, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

C. Sestupy se musí **vrátit k původnímu baseovi(ům)**.
Výjimka 1: Sestupy na soutěžní povrch vyžadují dopomoc původního base a/nebo spottera.
Výjimka 2: Rovné seskoky ze stuntů z úrovně pasu a nižší, neobsahující další dovednost(i), jsou jediné povolené sestupy na soutěžní povrch, které nevyžadují dopomoc.
Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch z výšky nad úrovní pasu bez dopomoci.

D. Jsou povoleny pouze rovné seskoky, základní rovné kolébky a ¼ otočky.

E. Twistující sestupy jsou povoleny **do ¼ twistující rotace**. Jakékoli další pozice / dovednosti jsou zakázány.
Příklad: Toe touch, pike, pozice skrčmo a další pozice / dovednosti jsou v sestupech zakázány.

F. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod sestupem, žádný sestup nesmí být hozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce či rekvizity.

G. **Kolébky z prodloužených** jednonohých stuntů **v pyramidách** jsou povoleny.

H. Sestupy s volnou nebo drženou flipující rotací jsou zakázány.

I. Sestupy nesmí záměrně cestovat.

J. Sestupující topové nesmí být ve vzájemném kontaktu ve chvíli, kdy nejsou v kontaktu s basey.

K. Tension drops/rolls jakéhokoli druhu jsou zakázány.

LEVEL 2 - TOSSY

A. Tossy mohou vyhazovat až čtyři baseové. **Jeden base** musí být **během tossu za topem** a může pomoci topovi do tossu.

B. Všichni baseové musí provádět tossy s oběma chodidly na soutěžním povrchu. Tossy musí dopadnout **do pozice kolébky**, kde topa **chytají** alespoň **tři původní baseové**, z nichž jeden se nachází u hlavy a ramen topa. Base(ové) musí během tossu zůstat stacionární.
Ujasnění: Záměrně cestující tossy jsou zakázány.

C*. *Top v tossu musí mít obě chodidla v/na rukou svých basů ve chvíli, kdy je toss započat.*

C. Flipující, twistující, inverzní a cestující tossy jsou zakázány.

D. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod tossem a toss nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

E. V tossech je povolena pouze **rovná pozice** / rovný výhoz.
Ujasnění: Přehnané prohnutí není zahrnuto v rovném výhozu a je zakázané.

F. Během rovného výhozu může top použít různé **variace paží** (např. salutování nebo vzdušný polibek), ale musí přitom udržet rovnou pozici těla a nohou.

G. Topové v oddělených tossech spolu nesmí přijít do vzájemného kontaktu.

H. V tossu je povolen pouze jeden top.

LEVEL 3 (MEDIAN)

LEVEL 3 - AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí **začínat a končit na soutěžním povrchu**.
*Ujasnění: Akrobat se může odrazit z chodidel do stuntového přechodu. Pokud tento odraz z akrobatické řady obsahuje rotaci boků přes hlavu, pak musí být atlet **chycen a zastaven v neinverzní pozici** před tím, než zahájí přechod nebo stunt s rotací boků přes hlavu.*
Příklad: [Rondát + flik] s odskokem do salta s kontaktem base nebo bracera by bylo porušením tohoto pravidla. Je zapotřebí jasně oddělit akrobacii od stuntu, aby byla kombinace legální. Chycení odskoku a poté podřepnutí k vytvoření výhozu do rotace je povoleno. To platí i pro flik z místa bez předchozího rondátu.

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu je zakázána.
Ujasnění: Odskok / přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou je zakázána.

D. Kotouly letmo jsou povoleny.
Výjimka 1: Kotouly letmo prohnutě jsou zakázány.
Výjimka 2: Kotouly letmo s twistující rotací jsou zakázány.

E. **Skoky nejsou** z pohledu legality považovány za **akrobacii**. Pokud je do akrobatické řady zařazen skok, pak tento skok přeruší akrobatickou řadu.
Příklad: Provedení řady [rondát + toe touch + flik + salto] by bylo zakázáno, protože salto z místa je v Levelu 3 zakázáno.

LEVEL 3 - AKROBACIE Z MÍSTA

A. Flipy jsou zakázány.
Ujasnění: Skoky následované ¾ flipem vpřed jsou také zakázány.

B. **Série fliků vpřed / vzad** jsou povoleny. *To platí i pro **kombinace se skokovými dovednostmi**.*

C. Vzdušné prvky s twistem jsou zakázány.
Výjimka: Rondát je povolen.

LEVEL 3 - AKROBACIE Z BĚHU

A. **Flipy:**
1) **Flipy vzad** můžou být provedeny POUZE v pozici **skrčmo**, a to jedině **po rondátu** nebo po řadě [rondát + flik(y)].
   Příklad: X-out, layout, layout step out, whip, pike, šprajcka a arabian jsou zakázané prvky.
2) Další **prvky s podporou rukou před rondátem** jsou povoleny.
   Příklad: Kombinace [flik / přemet vpřed + rondát + flik vzad + salto] je povolena.
3) Řady [přemet stranou + flip] a [přemet stranou + flik + salto] jsou zakázány.
4) **Arab, salto vpřed z běhu a ¾ flip vpřed** jsou povoleny.
   Ujasnění: Flik vpřed (nebo jakýkoli jiný akrobatický prvek) následován saltem vpřed je zakázán.

B. **Po flipu nebo arabovi** nesmí být provedena žádná další akrobacie.
*Ujasnění: Pokud je po saltu či arabu provedena další akrobacie, musí být tyto dvě řady odděleny alespoň jedním krokem navíc mezi těmito prvky. Vykročení z flipu je považováno za součást prvku a vyžaduje ještě další krok před zahájením další řady. Pokud atlet dopadne snožmo, pak stačí **zahájit novou akrobatickou řadu jedním krokem navíc**.*

C. Vzdušné prvky s twistem jsou zakázány.
Výjimka 1: Rondát je povolen.
Výjimka 2: Arab je povolen.

LEVEL 3 - STUNTY

A. Spotteři:

1) Spotter je vyžadován pro každého topa **nad úrovní prep**.

B. Úrovně stuntů:

1) **Prodloužené jednonohé stunty** jsou povoleny.

Poznámka: Single-based / asistovené single-based PRODLOUŽENÉ stunty jsou v divizích Youth a mladších zakázány.

C. Twistující stunty a přechody:

1) Twistující stunty a přechody jsou povoleny **do 1 twistující rotace topa** vzhledem k soutěžnímu povrchu.
Ujasnění: Twist provedený s přidaným otočením baseů, bezprostředně navazujícím na otočení topa (bez zastavení), je zakázán, pokud celková rotace topa přesáhne jeden twist. K určení celkové rotace topa budou použity jeho boky. Po jasném a prokazatelném zastavení topa mohou baseové pokračovat v další rotaci stuntu.

2) Přechody **s 1 twistem** musí **začít a dopadnout v úrovni prep nebo níže**.
Příklad: Full up do prodloužené pozice (extensionu) je zakázán.

3) Twistující přechody **do a z prodloužené pozice** jsou povoleny **do ½ twistující rotace.**
Ujasnění: Twist provedený s přidaným otočením baseů, bezprostředně navazujícím na otočení topa (bez zastavení), je zakázán, pokud celková rotace topa přesáhne ½ twistu.

D. Během přechodu musí alespoň jeden base zůstat v kontaktu s topem.
Výjimka: Viz L3 Stuntové nadhozy.

E. Stunty a přechody s volnou flipující rotací jsou zakázány.

F. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.
Ujasnění 1: To se týká trupu atleta pohybujícího se nad nebo pod trupem jiného atleta; nevztahuje se na ruce nebo nohy.
Ujasnění 2: Top nesmí projít nad nebo pod trupem jiného topa nehledě na to, zda je stunt nebo pyramida oddělená nebo ne.
Příklad: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.
Výjimka: Jednotlivec smí přeskočit jiného jednotlivce.

G. Single-based split catch je zakázán.

H. **Single-based stunty s více topy** vyžadují spottera pro každého topa zvlášť.
Topové v prodloužených jednonohých stuntech nesmí být spojeni s jiným topem v prodlouženém stuntu.

I. Stuntové nadhozy:

1) **Nadhozy** jsou povoleny, ale nesmí přesáhnout **úroveň prodloužených rukou**.
Ujasnění: Pokud nadhoz přesáhne úroveň prodloužených rukou base(ů), bude považován za toss a/nebo sestup a musí se řídit příslušnými pravidly pro L3 Tossy a/nebo L3 Sestupy. K určení výšky nadhozu bude v jeho nejvyšším bodě použita vzdálenost boků topa a prodloužených rukou base(ů).

2) Nadhozy nesmí dopadnout do inverze. Nadhozy z inverze do neinverzní pozice jsou zakázány.

3) Nadhozy musí být **zahájeny v úrovni pasu nebo níže** a musí být **chyceny v úrovni prep nebo níže**.

4) Nadhozy dopadnuvší **do nevzpřímené pozice** vyžadují **tři chytače pro multi-based** stunty a **dva chytače pro single-based** stunty.

5) Nadhozy mohou obsahovat **jeden *trik* / dovednost + 0 twistující rotace**. Počítají se pouze dovednosti provedené během nadhozu, kdy top není v kontaktu s basem, nová pozice těla provedená ihned po nadhozu se nepočítá.
Výjimka: Barrel roll může obsahovat až 1 twist a musí dopadnout do kolébky nebo do rovné horizontální pozice (např. flat back nebo prone).
Ujasnění: Single-based barrel roll musí mít dva chytače. Multi-based barrel roll musí mít tři chytače.

6) Nadhozy se musí **vrátit k původním baseům**.
Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch bez dopomoci.
Výjimka 1: Viz L3 Sestupy, bod C.
Výjimka 2: Sestup ze single-based stuntu s více topy.

7) Helicopters jsou zakázány.

8) Nadhozy nesmí záměrně cestovat.

9) Nadhozy nad, pod nebo skrz jiné stunty, pyramidy či jednotlivce jsou zakázány.

10) Topové v jednotlivých nadhozech spolu nesmí přijít do kontaktu.
Výjimka: Sestup ze single-based stuntů s více topy.

J. <u>Stuntové inverze</u>:

1) Inverzní stunty jsou povoleny až **do úrovně ramen.** Inverze nad úrovní ramen jsou zakázány. Spojení topa s basem(y) a jeho podpora musí být v úrovni ramen nebo níže.
<u>Výjimka</u>: Multi-based držené kotouly do kolébky, load-in pozice, pozice ležmo v úrovni prep nebo na soutěžní povrch jsou povoleny, pokud jsou podepřeny alespoň dvěma rukama a každá ruka topa je spojena s rukou base(ů).

2) Inverze jsou povoleny s **½ twistující rotací do prodloužené úrovně** a s **1 twistující rotací do úrovně prep a níže.**
<u>Výjimka</u>: U multi-based držených kotoulů vpřed je povolena až 1 twistující rotace (viz výjimka u bodu J1).

3) **Držené kotouly vpřed přesahující ½ twistu** musí dopadnout **do kolébky.**
<u>Výjimka</u>: U multi-based držených kotoulů vzad je twistující rotace topa zakázána.

4) **Sestupné inverze** jsou povoleny **v úrovni pasu** a vyžadují dopomoc alespoň **dvou chytačů** stojících mezi pasem a rameny topa tak, aby chránili jeho hlavu a ramena. Top musí zůstat v kontaktu s původním basem.
<u>Ujasnění 1</u>: Stunt se nesmí dostat nad úroveň prep a potom přejít do inverze pod úrovní prep (momentum sestupujícího topa je hlavní bezpečnostní riziko).
<u>Ujasnění 2</u>: Chytači musí být v kontaktu s oblastí mezi pasem a rameny topa tak, aby chránili jeho hlavu a ramena.
<u>Ujasnění 3</u>: Dvounohé pancake stunty jsou v Levelu 3 zakázány.

5) Sestupné inverze spolu nesmí přijít vzájemně do kontaktu.

K. Baseové nesmí podpírat váhu topa, jsou-li v mostu nebo v inverzi.
<u>Ujasnění</u>: Jednotlivec stojící na zemi není považován za topa.

LEVEL 3 - PYRAMIDY

A. Pyramidy podléhají **pravidlům pro L3 Stunty a L3 Sestupy** a jsou povoleny **do výšky 2**.

B. Základní podporu topovi musí poskytovat base.
<u>Výjimka</u>: Viz L3 Pyramidové nadhozy.

C. ***Prodloužené jednonohé stunty*** *mohou být spojeny s* ***bracery na úrovni prep nebo níže***. Prodloužené jednonohé stunty nesmí být spojeny s jinými prodlouženými stunty.

D. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.
<u>Ujasnění</u>: Top nesmí projít nad nebo pod trupem jiného topa nehledě na to, zda je stunt nebo pyramida oddělená nebo ne.
<u>Příklad</u>: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.

E. **<u>Twistující stunty a přechody</u> do prodloužených pozic** jsou povoleny až do **1 twistující rotace**, pokud jsou spojeny s alespoň **jedním basem** a s alespoň **jedním bracerem v úrovni prep nebo níže** spojením **ruka/paže** (nezahrnuje rameno). Spojení musí být navázáno před zahájením prvku a musí být udrženo po celou dobu provádění prvku.

F. <u>Pyramidové nadhozy</u>:
Jakýkoli prvek povolený u nadhozů v pyramidách je povolen také, když zůstane spojen s basem a dvěma bracery. Kdykoli je top uvolněn basey během přechodu v pyramidě a nedodrží při tom následující pravidla, musí dopadnout do kolébky nebo na soutěžní povrch a řídit se při tom pravidly pro L3 Sestupy.

1) Během pyramidového přechodu může top **přesáhnout výšku 2** v případě, že je v přímém **fyzickém kontaktu** s alespoň **dvěma topy v úrovni prep nebo níže**. Kontakt musí být udržen se stejnými bracery během celého přechodu.
<u>Ujasnění 1</u>: Twistující stunty a přechody jsou povoleny až do 1 rotace, pokud jsou spojeny s alespoň dvěma bracery v úrovni prep nebo níže spojením paže/paže, které musí být navázáno před zahájením prvku a musí být udrženo po celou dobu provádění prvku.
<u>Ujasnění 2</u>: Pyramidové nadhozy můžou obsahovat stuntové nadhozy, které zůstanou v kontaktu s jedním dalším topem, pokud při tom nadhoz splňuje kritéria L3 Stuntových nadhozů nebo L3 Sestupů.

2) Top musí zůstat v přímém kontaktu s alespoň dvěma různými topy v úrovni prep nebo níže. Jedno ze spojení musí být ruka/paže *nebo* chodidlo/noha pod kolenem.
<u>Ujasnění 1</u>: Pyramidové nadhozy musí být drženy dvěma různými bracery ***na dvou různých stranách*** *(např. vpravo & vlevo, vlevo & vzadu atd.). Top musí být držen na 2 ze 4 stran jeho těla (vepředu, vzadu, vpravo, vlevo).*
<u>Ujasnění 2</u>: Dva braceři na stejné straně jsou zakázáni.
<u>Ujasnění 3</u>: Kontakt topa s basem(y) musí být navázán dříve, než je přerušen kontakt s bracerem(y).

3) Primární váha topa nesmí být nesena v druhé úrovni.
<u>Ujasnění</u>: Přechod musí být ***plynulý****.*

4) Tyto nadhozy nesmí zahrnovat výměnu basů.

5) Tyto nadhozy musí být chyceny alespoň **dvěma chytači** (minimálně jeden chytač a jeden spotter), za následujících podmínek:
a. Oba chytači musí být stacionární.
b. Oba chytači musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.

6) Nadhozy nesmí být spojeny s topy nad úrovní prep.

G. Pyramidové inverze:

1) Musí se řídit **pravidly pro L3 Stuntové inverze**.

2) Top může během pyramidového přechodu projít inverzí, pokud zůstane **v kontaktu s basem(y)** na soutěžním povrchu, **a bracerem v úrovni prep nebo níže**, přičemž obě tato spojení musí udržet během celého přechodu. Base, který zůstává v kontaktu s topem, může během přechodu prodloužit paže, pokud prvek začíná a končí v úrovni prep nebo níže.
*Příklad 1: **Provaz na zádech rotující do load-in pozice** je povolen, i když base během inverze prodlouží paže.*
Příklad 2: Provaz na zádech rotující do prodloužené pozice je zakázán, protože nedopadá nejprve do pozice pod prodlouženou úrovní.

H. Pyramidové nadhozy s drženou inverzí:

1) Pyramidové přechody nesmí obsahovat inverzi, pokud nejsou v přímém kontaktu s basem.

LEVEL 3 - SESTUPY

Poznámka: Prvek je považován za sestup pouze tehdy, je-li uvolněn do kolébky nebo uvolněn a asistován na soutěžní povrch.

A. **Kolébky ze single-based** stuntů vyžadují **spottera**, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. **Kolébky z multi-based** stuntů vyžadují **dva chytače a spottera**, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

C. Sestupy se musí **vrátit k původnímu baseovi(ům)**.
Výjimka 1: Sestupy na soutěžní povrch vyžadují dopomoc původního base a/nebo spottera.
Výjimka 2: Rovné seskoky ze stuntů z úrovně pasu a nižší, neobsahující další dovednost(i), jsou jediné povolené sestupy na soutěžní povrch, které nevyžadují dopomoc.
Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch z výšky nad úrovní pasu bez dopomoci.

D. V sestupech **z jednonohých** stuntů jsou povoleny pouze **rovné seskoky**, základní **rovné kolébky** a **¼ otočky**.

E. V sestupech **z dvounohých** stuntů je povoleno **až 1¼ twistu**.
Ujasnění: Twistování z pozice platformy je zakázáno. Platforma není považována za dvounohý stunt. Specifické výjimky pro platformu platí pouze pro L4 Twistující stunty a přechody.

F. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod sestupem, žádný sestup nesmí být hozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce či rekvizity.

G. V sestupech **z dvounohých** stuntů je povolen **jeden trik**.

H. Sestupy ze stuntů **v úrovni prep a výše**, obsahující **dovednost / trik** (např. twist, toe touch), musí být chyceny **do kolébky**.

I. Sestupy s volnou flipující rotací jsou zakázány.

J. Sestupy nesmí záměrně cestovat.

K. Sestupující topové nesmí být ve vzájemném kontaktu ve chvíli, kdy nejsou v kontaktu s basey.

L. Tension drops/rolls jakéhokoli druhu jsou zakázány.

M. Při **kolébkách ze single-based** stuntů **s více topy** musí každého topa chytat **dva chytači**. Chytači a baseové musí být před zahájením sestupu stacionární.

N. Sestupy z inverze *jsou zakázány*.

LEVEL 3 - TOSSY

A. Tossy mohou vyhazovat až čtyři baseové. **Jeden base** musí být **během tossu za topem** a může pomoci topovi do tossu.

B. Všichni baseové musí provádět tossy s oběma chodidly na soutěžním povrchu. Tossy musí dopadnout **do pozice kolébky**, kde topa **chytají** alespoň **tři původní baseové**, z nichž jeden se nachází u hlavy a ramen topa. Base musí během tossu zůstat stacionární.
Ujasnění: Záměrně cestující tossy jsou zakázány.

C*. *Top v tossu musí mít obě chodidla v/na rukou svých basů ve chvíli, kdy je toss započat.*

C. Flipující, inverzní a cestující tossy jsou zakázány.

D. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod tossem a toss nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

E. V tossech je povolen **jeden trik**. Tossy jsou povoleny **do 1 twistující rotace**.
Příklad 1: Toe touch, ball out, pretty girl jsou povolené tossy.
Příklad 2: Switch kick, pretty girl kick, double toe touch jsou zakázané tossy.
Ujasnění: Prohnutí není považováno za trik.
*Výjimka: **Ball-X toss** je povolen.*

F. Během **twistujícího** tossu je **zakázána** jakákoli **další dovednost**.
Příklad: Kick twist, ½ twist toe touch jsou zakázané tossy.

G. Topové v oddělených tossech spolu nesmí přijít do vzájemného kontaktu.

H. V tossu je povolen pouze jeden top.

LEVEL 4 (ADVANCED)

LEVEL 4 - AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí **začínat a končit na soutěžním povrchu**.
*Ujasnění: Akrobat se může odrazit z chodidel do stuntového přechodu. Pokud tento odraz z akrobatické řady obsahuje rotaci boků přes hlavu, pak musí být atlet **chycen a zastaven v neinverzní pozici** před tím, než zahájí přechod nebo stunt s rotací boků přes hlavu.*
Příklad: [Rondát + flik] s odskokem do salta s kontaktem base nebo bracera by bylo porušením tohoto pravidla. Je zapotřebí jasně oddělit akrobacii od stuntu, aby byla kombinace legální. Chycení odskoku a poté podřepnutí k vytvoření výhozu do rotace je povoleno. To platí i pro flik z místa bez předchozího rondátu.

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu je zakázána.
Ujasnění: Odskok / přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou je zakázána.

D. Kotouly letmo jsou povoleny.
Výjimka 1: Kotouly letmo prohnutě jsou zakázány.
Výjimka 2: Kotouly letmo s twistující rotací jsou zakázány.

E. **Skoky nejsou** z pohledu legality považovány za **akrobacii**. Pokud je do akrobatické řady zařazen skok, pak tento skok přeruší akrobatickou řadu.
Příklad: Provedení řady [rondát + toe touch + flik + whip + layout] je zakázáno, protože kombinace navazujících flipů z místa je v Levelu 4 zakázána.

LEVEL 4 - AKROBACIE Z MÍSTA

A. **Flip z místa a po fliku vzad** je povolen.

B. Jsou povoleny prvky až **do 1 flipující + 0 twistující rotace**.
*Výjimka: Arab a **Onodi** jsou povoleny.*

C. Kombinace navazujících flipů jsou zakázány.
Příklad: [Salto vzad + salto vzad], [salto vzad + salto vpřed] jsou zakázané kombinace.

D. Skokové dovednosti v bezprostřední kombinaci s flipem z místa jsou zakázány.
Příklad: [Toe touch + salto], [salto + toe touch], [pike + flip vpřed] jsou zakázáné kombinace.
Ujasnění 1: ¾ flip vpřed po skoku je zakázán.
*Ujasnění 2: **[Toe touch + flik + salto]** je povolená kombinace, protože flip není navázán přímo na skok.*

LEVEL 4 - AKROBACIE Z BĚHU

A. Jsou povoleny prvky až **do 1 flipující + 0 twistující rotace**.
Výjimka: Arab a Onodi jsou povoleny.

LEVEL 4 - STUNTY

A. **Spotteři:**
1) Spotter je vyžadován pro každého topa **nad úrovní prep**.

B. **Úrovně stuntů:**
1) Prodloužené jednonohé stunty jsou povoleny.

C. **Twistující stunty a přechody do úrovně prep** jsou povoleny **do 1½ twistující rotace topa** vzhledem k soutěžnímu povrchu.
Ujasnění: Twist provedený s přidaným otočením baseů, bezprostředně navazujícím na otočení topa (bez zastavení), je zakázán, pokud celková rotace topa přesáhne 1½ twistu. K určení celkové rotace topa budou použity jeho boky. Po jasném a prokazatelném zastavení topa mohou baseové pokračovat v další rotaci stuntu.

D. **Twistující stunty a přechody do prodloužené pozice** jsou povoleny za následujících podmínek:

1) Prodloužené prvky s ½ twistem jsou povoleny.
Příklad: ½ up to prodlouženého jednonohého stuntu je povolen.
Ujasnění: Twist provedený s přidaným otočením baseů, bezprostředně navazujícím na otočení topa (bez zastavení), je zakázán, pokud celková rotace topa přesáhne ½ twistu. K určení celkové rotace topa budou použity jeho boky. Po jasném a prokazatelném zastavení topa mohou baseové pokračovat v další rotaci stuntu.

2) Prodloužené prvky **přesahující ½ twistu a zároveň nepřesahující 1 twist** musí dopadnout **do dvounohého stuntu, do platformy nebo do liberty** (ostatní jednonohé pozice jsou zakázány).
*Příklad: Full up do prodloužené pozice heel stretch je zakázán, ale **full up do extensionu** je povolen.*
Ujasnění 1: Prodloužený stunt musí být viditelně zastaven v pozici platformy před provedením jednonohého stuntu jiného než liberty.
Ujasnění 2: Twist provedený s přidaným otočením baseů, bezprostředně navazujícím na otočení topa (bez zastavení), je zakázán, pokud celková rotace topa přesáhne 1 twist. K určení celkové rotace topa budou použity jeho boky. Po jasném a prokazatelném zastavení topa mohou baseové pokračovat v další rotaci stuntu.

E. Během přechodu musí alespoň jeden base zůstat v kontaktu s topem.
Výjimka: Viz L4 Stuntové nadhozy.

F. Stunty a přechody s volnou flipující rotací jsou zakázány.

G. Žádný stunt, pyramida nebo jednotlivec se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem, pyramidou nebo jednotlivcem.
Ujasnění: To se týká trupu atleta pohybujícího se nad nebo pod trupem jiného atleta; nevztahuje se na ruce nebo nohy.
Příklad: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.
Výjimka 1: Jednotlivec smí přeskočit jiného jednotlivce.
Výjimka 2: Jednotlivec se smí pohybovat pod stuntem nebo stunt se smí pohybovat nad jednotlivcem.

H. Single-based split catch je zakázán.

I. Single-based stunty s více topy vyžadují spottera pro každého topa zvlášť.
Topové v prodloužených jednonohých stuntech nesmí být spojeni s jiným topem v prodlouženém jednonohém stuntu.

J. **Stuntové nadhozy:**

1) Nadhozy jsou povoleny, ale nesmí přesáhnout **úroveň prodloužených rukou**.
Ujasnění: Pokud nadhoz přesáhne úroveň prodloužených rukou base(ů), bude považován za toss a/nebo sestup a musí se řídit příslušnými pravidly pro L4 Tossy a/nebo L4 Sestupy. K určení výšky nadhozu bude v jeho nejvyšším bodě použita vzdálenost boků topa a prodloužených rukou base(ů).

2) Nadhozy nesmí dopadnout do inverze.
Nadhozy z inverze do neinverzní pozice jsou povoleny a k určení výchozí pozice bude použit nejnižší bod podřepu. Nadhozy **z inverze do neinverze** s dopadem **v úrovni prep nebo výše** vyžadují **spottera**. Nadhozy z inverze do neinverze nesmí twistovat.

3) Nadhozy dopadnuvší **do nevzpřímené pozice** vyžadují **tři chytače pro multi-based** stunty a **dva chytače pro single-based** stunty.

4) Nadhozy se musí **vrátit k původním baseům**~~*, s výjimkou situací, kdy původní base(ové) nejsou fyzicky schopni nadhoz chytit tak, jak bylo určeno*~~.
Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch bez dopomoci.
Výjimka 1: Viz L4 Sestupy, bod C.
Výjimka 2: Sestup ze single-based stuntů s více topy.

5) Nadhozy s dopadem **do prodloužené pozice** musí **začínat v úrovni pasu nebo níže** a nesmí obsahovat twist ani flip.

6) Nadhozy začínající v prodloužené úrovni nesmí twistovat.

7) **Helicopters** jsou povoleny až **do 180° rotace**, nesmí obsahovat twist a musí být chyceny alespoň **třemi chytači**, z nichž jeden se nachází v oblasti hlavy a ramen topa.

8) Nadhozy nesmí záměrně cestovat.

9) Nadhozy nad, pod nebo skrz jiné stunty, pyramidy či jednotlivce jsou zakázány.

10) Topové v jednotlivých nadhozech spolu nesmí přijít do kontaktu.
Výjimka: Sestup ze single-based stuntů s více topy.

K. Stuntové inverze:

1) **Prodloužené** inverzní stunty jsou povoleny. Také viz L4 Stunty a L4 Pyramidy.
2) **Sestupné inverze** jsou povoleny **v úrovni prep** a vyžadují dopomoc alespoň **tří chytačů**, z nichž alespoň dva stojí tak, aby chránili hlavu a ramena topa.
   Výjimka 1: Kontrolované stažení prodlouženého inverzního stuntu (např. stojka) na úroveň ramen je povoleno.
   Ujasnění 1: Stunt se nesmí dostat nad úroveň prep a potom přejít do inverze v úrovni prep nebo níže (momentum sestupujícího topa je hlavní bezpečnostní riziko).
   Ujasnění 2: Chytači musí být v kontaktu s oblastí mezi pasem a rameny topa tak, aby chránili jeho hlavu a ramena.
   Ujasnění 3: Sestupné inverze začínající pod úrovní prep nevyžadují tři base.
   *Výjimka 2: **Dvounohé pancake** stunty musí začít v úrovni ramen nebo níže a mohou na okamžik projít prodlouženou pozicí.*
   Ujasnění 4: Dvounohé pancake stunty se nesmí zastavit nebo dopadnout v inverzi.
3) Sestupné inverze musí zůstat v kontaktu s původním basem.
   *Výjimka: **Sestupné inverze rotující stranou**.*
   Příklad: V přechodech s přemetem stranou může původní base ztratit kontakt s topem ve chvíli, kdy je to nezbytné.
4) Sestupné inverze spolu nesmí přijít vzájemně do kontaktu.

L. Baseové nesmí podpírat váhu topa, jsou-li v mostu nebo v inverzi.
Ujasnění: Jednotlivec stojící na zemi není považován za topa.

LEVEL 4 - PYRAMIDY

A. Pyramidy podléhají **pravidlům pro L4 Stunty a L4 Sestupy** a jsou povoleny **do výšky 2**.
*Výjimka: Twistující vzestupy a přechody **do prodloužených pozic** jsou povoleny až **do 1½ twistu**, jsou-li ve spojení s **bracerem v úrovni prep nebo níže**. Spojení musí být navázáno před zahájením prvku a musí být udrženo po celou dobu přechodu.*

B. Základní podporu topovi musí poskytovat base.
Výjimka: L4 Pyramidové nadhozy.

C. ***Prodloužené jednonohé stunty** mohou být spojeny s **prodlouženým dvounohým stuntem**.* Prodloužené jednonohé stunty nesmí být spojeny s jinými prodlouženými jednonohými stunty.

D. Žádný stunt nebo pyramida se nesmí pohybovat nad nebo pod jiným stuntem nebo pyramidou.
Ujasnění: Top nesmí projít inverzí nad nebo pod trupem jiného topa, nehledě na to, zda je stunt nebo pyramida oddělená nebo ne.
Příklad: Sed na ramenou procházející pod prepem je zakázán.
Výjimka 1: Jednotlivec smí přeskočit jiného jednotlivce.
Výjimka 2: Jednotlivec se smí pohybovat pod stuntem nebo stunt se smí pohybovat nad jednotlivcem.

E. Jakýkoli prvek povolený u nadhozů v pyramidách je povolen také, když zůstane spojen s basem a bracerem (nebo s dvěma bracery, pokud je to vyžadováno).
*Příklad: **Prodloužený pancake** vyžaduje spojení s **dvěma bracery**.*

F. Pyramidové nadhozy:

1) Během pyramidového přechodu může top **přesáhnout výšku 2** v případě, že je v přímém **fyzickém kontaktu** s alespoň **jedním topem v úrovni prep nebo níže**. Kontakt musí být udržen se stejným bracerem(y) během celého přechodu.
   Ujasnění 1: Kontakt topa s basem(y) musí být navázán dříve, než je přerušen kontakt s bracerem(y).
   *Výjimka: Zatímco tic-tock z úrovně prep nebo vyšší do prodloužené pozice (např. '**low to high**' nebo '**high to high**') je ve stuntech zakázán, v pyramidách je povolen, je-li držen alespoň jedním bracerem v úrovni prep nebo níže po celou dobu nadhozu.*
   Ujasnění 2: Pyramidové nadhozy můžou obsahovat stuntové nadhozy, které zůstanou v kontaktu s jednou další osobou, pokud při tom nadhoz splňuje kritéria L4 Stuntových nadhozů nebo L4 Sestupů.
   Ujasnění 3: Twistující stunty a přechody jsou povoleny až do 1½ rotace, pokud jsou spojeny s alespoň jedním bracerem v úrovni prep nebo níže.
2) Top se může během pyramidového přechodu **pohybovat přes jiného topa** v úrovni prep nebo níže, je-li **s ním ve spojení**.
3) Primární váha topa nesmí být nesena v druhé úrovni.
   *Ujasnění: Přechod musí být **plynulý**.*
4) **Neinverzní** pyramidové přechody mohou zahrnovat **výměnu baseů**, pokud splňují následující podmínky:
   a. Top musí zůstat ve fyzickém kontaktu s osobou v úrovni prep nebo níže.
      Ujasnění: Kontakt topa s basem(y) musí být navázán dříve, než je přerušen kontakt s bracerem(y).
   b. Top musí být chycen alespoň dvěma chytači (minimálně jeden chytač a jeden spotter). Oba chytači můsí být stacionární a v okamžiku zahájení přechodu nesmí být zapojeni do žádného jiného prvku nebo choreografie. (Podřep před vyhozením topa je považován za zahájení prvku).

5) **Neinverzní** pyramidové nadhozy musí být chyceny alespoň **dvěma chytači** (minimálně jeden chytač a jeden spotter), a to za následujících podmínek:
   a. Oba chytači musí být stacionární.
   b. Oba chytači musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.
6) Nadhozy nesmí být spojeny s topy nad úrovní prep.

G. Pyramidové inverze:

1) Musí se řídit **pravidly pro L4 Stuntové inverze**.

H. Pyramidové nadhozy s drženou inverzí:

1) Pyramidové přechody mohou obsahovat drženou inverzi (včetně držených flipů) bez přímého kontaktu s basey, pokud je top ve spojení s alespoň **dvěma bracery v úrovni prep nebo níže**, a to se stejnými bracery během celého přechodu.
   Ujasnění 1: Kontakt topa s basem(y) musí být navázán dříve, než je přerušen kontakt s bracerem(y).
   *Ujasnění 2: Držené flipy musí být drženy dvěma různými bracery **na dvou různých stranách** (např. vpravo & vlevo, vlevo & vzad atd.). Top musí být držen na 2 že 4 stran jeho těla (vepředu, vzadu, vpravo, vlevo). Dva braceři na stejné straně jsou zakázáni.*
2) Držené inverze (včetně držených flipů) jsou povoleny až **do 1¼ flipující + 0 twistující rotace**.
3) Držené inverze (včetně držených flipů) nesmí zahrnovat výměnu baseů.
4) Držené inverze (včetně držených flipů) musí být **v plynulém pohybu**.
5) ~~*Netwistující*~~ držené inverze (včetně držených flipů) musí být chyceny alespoň **třemi chytači**.
   Výjimka: Držené flipy s dopadem do vzpřímené pozice v úrovni prep nebo výše vyžadují minimálně jednoho chytače a dva spottery.
   a. Všichni požadovaní chytači/spotteři musí být stacionární.
   b. Všichni požadovaní chytači/spotteři musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.
   c. Požadovaní chytači/spotteři nesmí být zapojeni do žádného jiného prvku nebo choreografie v okamžiku zahájení přechodu. (Podřep před vyhozením topa je považován za zahájení prvku).
6) Držené inverze (včetně držených flipů) se nesmí během inverze pohybovat směrem dolů.
7) Držené inverze (včetně držených flipů) nesmí přijít do kontaktu s jinými stuntovými / pyramidovými nadhozy.
8) Držené inverze (včetně držených flipů) nesmí být spojeny s topy nad úrovní prep.

LEVEL 4 - SESTUPY

Poznámka: Prvek je považován za sestup pouze tehdy, je-li uvolněn do kolébky nebo uvolněn a asistován na soutěžní povrch.

A. Kolébky ze single-based stuntů vyžadují **spottera**, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. Kolébky z multi-based stuntů vyžadují **dva chytače a spottera**, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

C. Sestupy se musí **vrátit k původnímu baseovi(ům)**.
Výjimka 1: Sestupy na soutěžní povrch vyžadují dopomoc původního base a/nebo spottera.
Výjimka 2: Rovné seskoky ze stuntů z úrovně pasu a nižší, neobsahující další dovednost(i), jsou jediné povolené sestupy na soutěžní povrch, které nevyžadují dopomoc.
Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch z výšky nad úrovní pasu bez dopomoci.

D. V sestupech ze všech **dvounohých** stuntů je povoleno **až 2¼ twistu**.
Ujasnění: Twistování z pozice platformy nesmí přesáhnout 1¼ twistu. Platforma není považována za dvounohý stunt. Specifické výjimky pro platformu platí pouze pro twistující stunty a přechody.

E. V sestupech ze všech **jednonohých** stuntů je povoleno **až 1¼ twistu**.
Ujasnění: Platforma není považována za dvounohý stunt. Specifické výjimky pro platformu platí pouze pro twistující stunty a přechody.

F. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod sestupem, žádný sestup nesmí být hozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce či rekvizity.

G. Během **kolébky přesahující 1¼ twistu** je **zakázán** jakýkoli **další** *trik* / **dovednost** kromě tohoto twistu.

H. Sestupy s volnou flipující rotací jsou zakázány.

I. Sestupy nesmí záměrně cestovat.

J. Sestupující topové nesmí být ve vzájemném kontaktu ve chvíli, kdy nejsou v kontaktu s basey.

K. Tension drops/rolls jakéhokoli druhu jsou zakázány.

L. Při **kolébkách ze single-based** stuntů **s více topy** musí každého topa chytat **dva chytači**. Chytači a baseové musí být před zahájením sestupu stacionární.

M. Sestupy z inverze nesmí twistovat.

LEVEL 4 - TOSSY

A. Tossy mohou vyhazovat až čtyři baseové. **Jeden base** musí být **během tossu za topem** a může pomoci topovi do tossu.

B. Všichni baseové musí provádět tossy s oběma chodidly na soutěžním povrchu. Tossy musí dopadnout **do pozice kolébky**, kde topa **chytají** alespoň **tři původní baseové**, z nichž jeden se nachází u hlavy a ramen topa. Base musí během tossu zůstat stacionární.
Ujasnění: Záměrně cestující tossy jsou zakázány.
Výjimka: ½ otočka baseů, jako např. v kick twist tossech, je povolena.

***C*.** Top v tossu musí mít obě chodidla v/na rukou svých basů ve chvíli, kdy je toss započat.*

C. Flipující, inverzní a cestující tossy jsou zakázány.

D. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod tossem a toss nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

E. V tossech jsou povoleny **dva triky** */ dovednosti*.
Příklad: Kick twist, full up toe touch jsou povolené tossy.

F. Během tossu **přesahujícího 1½ twistující** rotace je **zakázán** jakýkoli **další** *trik* / **dovednost**.
Příklad: Kick double twist je zakázaný toss.

G. Tossy jsou povoleny **do 2¼ twistující rotace**.

H. Topové v oddělených tossech spolu nesmí přijít do vzájemného kontaktu.

I. V tossu je povolen pouze jeden top.

LEVEL 5 (ELITE)

LEVEL 5 - AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí **začínat a končit na soutěžním povrchu.**
*Ujasnění: Akrobat se může odrazit z chodidel do stuntového přechodu. Pokud tento odraz z akrobatické řady obsahuje rotaci boků přes hlavu, pak musí být atlet **chycen a zastaven v neinverzní pozici** před tím, než zahájí přechod nebo stunt s rotací boků přes hlavu.*
Příklad: [Rondát + flik] s odskokem do salta s kontaktem base nebo bracera by bylo porušením tohoto pravidla. Je zapotřebí jasně oddělit akrobacii od stuntu, aby byla kombinace legální. Chycení odskoku a poté podřepnutí k vytvoření výhozu do rotace je povoleno. To platí i pro flik z místa bez předchozího rondátu.

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu je zakázána.
Ujasnění: Přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou je zakázána.

D. **Kotouly letmo** ***prohnutě*** jsou povoleny.
Výjimka: Kotouly letmo s twistující rotací jsou zakázány.

E. **Skoky nejsou** z pohledu legality považovány za **akrobacii**. Pokud je do akrobatické řady zařazen skok, pak tento skok přeruší akrobatickou řadu.

LEVEL 5 - AKROBACIE Z MÍSTA / Z BĚHU

A. Jsou povoleny prvky až **do 1 flipující + 1 twistující rotace**.

LEVEL 5 - STUNTY

A. **Spotter** je vyžadován pro každého topa **nad úrovní prep**.

B. *Úrovně stuntů:* Prodloužené jednonohé stunty jsou povoleny.

C. **Twistující stunty a přechody** jsou povoleny až **do 2¼ twistující rotace topa** vzhledem k soutěžnímu povrchu.
Ujasnění: Twist provedený s přidaným otočením baseů, bezprostředně navazujícím na otočení topa (bez zastavení), je zakázán, pokud celková rotace topa přesáhne 2¼ twistu. K určení celkové rotace topa budou použity jeho boky. Po jasném a prokazatelném zastavení topa mohou baseové pokračovat v další rotaci stuntu.

D. Stunty a přechody s volnou flipující rotací jsou zakázány.

E. Single-based split catch je zakázán.

F. Single-based stunty s více topy vyžadují spottera pro každého topa zvlášť.

G. **Stuntové nadhozy:**

1) Nadhozy jsou povoleny, ale nesmí přesáhnout výšku **0,5 m nad úrovní prodloužených rukou**.
Ujasnění: Pokud nadhoz přesáhne hranici 0,5 m nad úrovní prodloužených rukou base(ů), je považován za toss a/nebo sestup a musí se řídit příslušnými pravidly pro L5 Tossy a/nebo L5 Sestupy. K určení výšky nadhozu bude v jeho nejvyšším bodě použita vzdálenost boků topa a prodloužených rukou base(ů).

2) Nadhoz nesmí dopadnout do inverze.
Nadhozy z inverze do neinverzní pozice jsou povoleny a k určení výchozí pozice bude použit nejnižší bod podřepu. Nadhozy **z inverze do neinverze** s dopadem **v úrovni prep nebo výše** vyžadují **spottera**. Nadhozy z inverze do neinverze nesmí twistovat.
*Výjimka: **Front handspring up do prodlouženého stuntu** může obsahovat **až ½ twistu**.*

3) Nadhozy dopadnuvší **do nevzpřímené pozice** vyžadují **tři chytače pro multi-based** stunty a **dva chytače pro single-based** stunty.

4) Nadhozy se musí **vrátit k původním baseům**.
Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch bez dopomoci.
Výjimka 1: Viz L5 Sestupy, bod C.
Výjimka 2: Sestup ze single-based stuntů s více topy.

5) **Helicopters** jsou povoleny až **do 180° rotace**, *mohou **twistovat*** a musí být chyceny alespoň **třemi chytači**, z nichž jeden se nachází v oblasti hlavy a ramen topa.

6) Nadhozy nesmí záměrně cestovat.

7) Nadhozy nad, pod nebo skrz stunt, pyramidu či jednotlivce jsou zakázány.

8) Topové v jednotlivých nadhozech spolu nesmí přijít do kontaktu.
Výjimka: Sestup ze single-based stuntů s více topy.

H. **Stuntové inverze:**

1) Prodloužené inverzní stunty jsou povoleny. Také viz L5 Stunty a L5 Pyramidy.

2) **Sestupné inverze** jsou povoleny ***nad*** **úrovní prep** vyžadují dopomoc alespoň **tří chytačů**, z nichž alespoň dva stojí tak, aby chránili hlavu a ramen topa. Kontakt musí být navázán v úrovni ramen baseů nebo výše.
Ujasnění 1: Chytači musí být v kontaktu s oblastí mezi pasem a rameny topa tak, aby tak chránili jeho hlavu a ramena.
Ujasnění 2: Sestupné inverze začínající v úrovni prep nebo níže nevyžadují tři chytače. Pokud je stunt zahájen v úrovni prep nebo níže a projde nad úroveň prep, vyžaduje tři chytače (momentum sestupujícího topa je hlavní bezpečnostní riziko).
Výjimka: Kontrolované stažení prodlouženého inverzního stuntu (např. stojka) na úroveň ramen je povoleno.

3) Sestupné inverze musí zůstat v kontaktu s původním basem.
Výjimka: Původní base může ztratit kontakt s topem ve chvíli, kdy je to nezbytné.
Příklad: Přechody / sestupy s přemetem stranou.

4) **Sestupné inverze** začínající **nad úrovní prep**:

a. Nesmí se zastavit v inverzi. *Musí **plynule přejít do neinverzní pozice**.*
Příklad: Sestup přemetem stranou je povolen, protože top dopadá na svá chodidla.
Výjimka: Kontrolované stažení prodlouženého inverzního stuntu (např. stojka) na úroveň ramen je povoleno.

b. Nesmí dopadnout nebo se dotknout země, dokud je v inverzi. ***Než dopadne nebo se dotkne země**, musí **přejít do neinverze**.*
Ujasnění: Dopad z prodlouženého inverzního stuntu do pozic ležmo musí být prokazatelně zastaven a podržen v neiverzní pozici před zahájením jakékoli inverze směrem na zem.

5) Sestupné inverze spolu nesmí přijít vzájemně do kontaktu.

I. Baseové nesmí podpírat váhu topa, jsou-li v mostu nebo v inverzi.
Ujasnění: Jednotlivec stojící na zemi není považovaná za topa.

LEVEL 5 - PYRAMIDY

A. Pyramidy podléhají **pravidlům pro L5 Stunty a L5 Sestupy** a jsou povoleny **do výšky 2**.

B. Základní podporu topovi musí poskytovat base.
Výjimka: Viz L5 Pyramidové nadhozy.

C. Pyramidové nadhozy:

1) Během pyramidového přechodu může top **přesáhnout výšku 2** v případě, že je v přímém **fyzickém kontaktu** s alespoň **jednou osobou v úrovni prep nebo níže**. Kontakt musí být udržen se stejným bracerem během celého přechodu.
Ujasnění: Kontakt topa s basem(y) musí být navázán dříve, než je přerušen kontakt s bracerem(y).

2) Primární váha topa nesmí být nesena v druhé úrovni.
*Ujasnění: Přechod musí být **plynulý**.*

3) Neinverzní pyramidové nadhozy musí být chyceny alespoň **dvěma chytači** (minimálně jeden base a jeden spotter), a to za následujících podmínek:
   a. Oba chytači musí být stacionární.
   b. Oba chytači musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.

4) Neinverzní pyramidové přechody mohou zahrnovat **výměnu baseů**. Během výměny baseů:
   a. Top musí zůstat ve fyzickém kontaktu s osobou v úrovni prep nebo níže.
   Ujasnění: Kontakt topa s basem(y) musí být navázán dříve, než je přerušen kontakt s bracerem(y).
   b. Top musí být chycen alespoň dvěma chytači (minimálně jeden chytač a jeden spotter). Oba chytači musí být stacionární a nesmí být zapojeni do žádného jiného prvku nebo choreografie v okamžiku zahájení přechodu. (Podřep před vyhozením topa je považován za zahájení prvku).

5) Nadhozy nesmí být spojeny s topy nad úrovní prep.

D. Pyramidové inverze:

1) Musí se řídit **pravidly pro L5 Stuntové inverze**.

E. Pyramidové nadhozy s drženou inverzí:

1) Pyramidové přechody mohou obsahovat drženou inverzi (včetně držených flipů) bez přímého kontaktu s basey, pokud je top ve spojení s alespoň **jedním bracerem v úrovni prep nebo níže**, a to se stejným bracerem během celého přechodu.
Ujasnění: Kontakt topa s basem(y) musí být navázán dříve, než je přerušen kontakt s bracerem(y).

2) Držené inverze (včetně držených flipů) jsou povoleny až **do 1¼ flipující + ½ twistující rotace**.

3) Držené inverze (včetně držených flipů) přesahující ½ twistující a nepřesahující 1 twistující rotaci jsou povoleny do ¾ flipující rotace, a to pouze v případě, že nadhoz začíná ze vzpřímené neinverzní pozice a neprochází přes horizontální pozici (např. kolébka, flat back, prone).
*Ujasnění: Atlet může ve výhozu **ze vzpřímené neinverzní pozice** provést **¾ flipující rotace** vzad do pozice prone **+ 1 twist**, zatímco je v kontaktu s bracerem (např. basket toss nebo sponge).*

4) Inverzní pyramidové přechody mohou zahrnovat **výměnu baseů**.

5) Držené inverze (včetně držených flipů) musí být **v plynulém pohybu**.

6) Všechny netwistující držené inverze (včetně držených flipů), musí být chyceny alespoň třemi chytači.
Výjimka: Držené flipy s dopadnem do vzpřímené pozice v úrovni prep nebo výše vyžadují minimálně jednoho chytače a dva spottery.
   a. Tito tři chytači/spotteři musí být být stacionární.
   b. Tito tři chytači/spotteři musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.
   c. Tito tři chytači/spotteři nesmí být zapojeni do žádného jiného prvku nebo choreografie v okamžiku zahájení přechodu. (Podřep před vyhozením topa je považován za zahájení prvku).

7) Všechny twistující (včetně ¼ twistu) držené inverze (včetně držených flipů) musí být chyceny alespoň **třemi chytači**. Všichni tři chytači musí být při chytání v přímém kontaktu s topem.
   a. Chytači musí být stacionární.
   b. Chytači musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.
   c. Chytači nesmí být zapojeni do žádného jiného prvku nebo choreografie v okamžiku zahájení přechodu. (Podřep před vyhozením topa je považován za zahájení prvku).

8) Držené inverze (včetně držených flipů) se nesmí během inverze pohybovat směrem dolů.

9) Držené flipy nesmí přijít do kontaktu s jinými stuntovými / pyramidovými nadhozy.

10) Držené inverze (včetně držených flipů) nesmí být spojeny s topy nad úrovní prep.

LEVEL 5 - SESTUPY

Poznámka: Prvek je považován za sestup pouze tehdy, je-li uvolněn do kolébky nebo uvolněn a asistován na soutěžní povrch.

A. **Kolébky ze single-based** stuntů vyžadují **spottera**, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

B. **Kolébky z multi-based** stuntů vyžadují **dva chytače a spottera**, který alespoň jednou rukou/paží podpírá oblast mezi pasem a rameny, aby během kolébky chránil hlavu a ramena topa.

C. Sestupy se musí **vrátit k původnímu baseovi(ům)**.
Výjimka 1: Sestupy na soutěžní povrch vyžadují dopomoc původního base a/nebo spottera.
Výjimka 2: Rovné seskoky ze stuntů z úrovně pasu a nižší, neobsahující další dovednost(i), jsou jediné povolené sestupy na soutěžní povrch, které nevyžadují dopomoc.
Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch z výšky nad úrovní pasu bez dopomoci.

D. **Až 2¼ twistu** je povoleno v sestupech ze všech stuntů.

E. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod sestupem, žádný sestup nesmí být hozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce či rekvizity.

F. Sestupy s volnou flipující rotací jsou zakázány.

G. Sestupy nesmí záměrně cestovat.

H. Sestupující topové nesmí být ve vzájemném kontaktu ve chvíli, kdy nejsou v kontaktu s basey.

I. Tension drops/rolls jakéhokoli druhu jsou zakázány.

J. Při **kolébkách ze single-based** stuntů **s více topy** musí každého topa chytat **dva chytači**. Chytači a baseové musí být před zahájením sestupu stacionární.

K. Sestupy z inverze nesmí twistovat.

LEVEL 5 - TOSSY

A. Tossy mohou vyhazovat až čtyři baseové. **Jeden base** musí být **během tossu za topem** a může pomoci topovi do tossu.

B. Všichni baseové musí provádět tossy s oběma chodidly na soutěžním povrchu. Tossy musí dopadnout **do pozice kolébky**, kde topa **chytají** alespoň **tři původní baseové**, z nichž jeden se nachází u hlavy a ramen topa. Baseové musí během tossu zůstat stacionární.
Ujasnění: Záměrně cestující tossy jsou zakázány.
Výjimka: ½ otočka baseů, jako např. v kick twist tossech, je povolena.

C. Top v tossu musí mít obě chodidla v/na rukou svých basů ve chvíli, kdy je toss započat.

D. Flipující, inverzní a cestující tossy jsou zakázány.

E. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod tossem a toss nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

F. V tossech je povoleno **až 2½ twistující rotace**. *Počet triků omezen není.*

G. Topové v oddělených tossech spolu nesmí přijít do vzájemného kontaktu ~~a musí přerušit kontakt se všemi basey, bracery a/nebo topy~~.

H. Ve tossu je povolen pouze jeden top.

LEVEL 6 (PREMIER)

LEVEL 6 - AKROBACIE

A. Veškerá akrobacie musí **začínat a končit na soutěžním povrchu**.
*Výjimka 1: Akrobat se může odrazit z chodidel do stuntového přechodu. Pokud tento odraz z akrobatické řady obsahuje rotaci boků přes hlavu, pak musí být atlet **chycen a zastaven v neinverzní pozici** před tím, než zahájí přechod nebo stunt s rotací boků přes hlavu.*
*Výjimka 2: Řady **[rondát + rewind]** a **[flik vzad + rewind]** jsou povoleny. Jakékoli další akrobatické prvky před rondátem nebo flikem jsou zakázány.*

B. Akrobacie přes, pod nebo skrz stunt, jednotlivce či rekvizitu je zakázána.
Ujasnění: Přeskok přes jiného člověka je povolen.

C. Akrobacie při jakémkoli kontaktu s rekvizitou je zakázána.

D. Kotouly letmo *prohnutě* jsou povoleny.
Výjimka: Kotouly letmo s twistující rotací jsou zakázány.

LEVEL 6 - AKROBACIE Z MÍSTA / Z BĚHU

A. Jsou povoleny prvky až **do 1 flipující + 1 twistující rotace**.

LEVEL 6 - STUNTY

A. **Spotteři** jsou vyžadováni:

1) Během **one-arm stuntů nad úrovní prep**, kromě cupie a liberty.
Ujasnění: One-arm heel stretch, arabesque, high torch, scorpion, bow and arrow atd. vyžadují spottera.

2) Pokud vzestup / přechod obsahuje:
a. **Nadhoz s twistem přesahujícím 1 rotaci**.
b. **Nadhoz s inverzí** dopadnuvší **v úrovni prep nebo níže**.
c. **Volný flip**.

3) Během **inverzních** stuntů **nad úrovní prep**.

4) Při **nadhozu z úrovně nad soutěžním povrchem do one-arm stuntu**.

B. **Úrovně stuntů:**

1) Prodloužené jednonohé stunty jsou povoleny.

C. **Twistující stunty a přechody** jsou povoleny až **do 2¼ twistující rotace topa** vzhledem k soutěžnímu povrchu.
Ujasnění: Twist provedený s přidaným otočením baseů, bezprostředně navazujícím na otočení topa (bez zastavení), je zakázán, pokud celková rotace topa přesáhne 2¼ twistu. K určení celkové rotace topa budou použity jeho boky. Po jasném a prokazatelném zastavení topa mohou baseové pokračovat v další rotaci stuntu.

D. Rewindy (volné flipy) a držené **flipující stunty a přechody** jsou povoleny.
Rewindy musí **začínat v úrovni země** a jsou povoleny až **do 1 flipující + 1¼ twistující rotace**.
Výjimka 1: Rewindy do pozice kolébky jsou 1¼ flipu. Všechny rewindy chycené pod úrovní ramen vyžadují dva chytače.
Příklad: Rewind do kolébky je povolen.
*Výjimka 2: Řady [**rondát + rewind**] a [**flik vzad z místa + rewind**] jsou povoleny. Jakékoli další akrobatické prvky před rondátem nebo flikem jsou zakázány.*
Ujasnění 1: Stunty a přechody s volným flipem, které nezačínají na soutěžním povrchu, jsou zakázány.
Ujasnění 2: Toe/leg pitch a podobné typy výhozů jsou při zahájení volně flipujících prvků zakázány.

E. Single-based split catch je zakázán.

F. Single-based stunty s více topy vyžadují spottera pro každého topa zvlášť.

G. **Stuntové nadhozy:**

1) Nadhozy jsou povoleny, ale nesmí přesáhnout výšku **0,5 m nad úrovní prodloužených rukou**.
Ujasnění: Pokud nadhoz přesáhne hranici 0,5 m nad úrovní prodloužených rukou base(ů), je považován za toss a/nebo sestup a musí se řídit příslušnými pravidly pro L6 Tossy a/nebo L6 Sestupy.

2) Nadhoz nesmí dopadnout do inverze.

3) Nadhozy se musí **vrátit k původním baseům**.
*Výjimka 1: **Coedové výhozy novému baseovi** jsou povoleny, pokud je stunt vyhozen jedním basem a chycen alespoň jedním basem a spotterem, kteří nejsou v okamžiku zahájení přechodu zapojeni do žádného dalšího prvku nebo choreografie.*
*Výjimka 2: **Výhoz do single-based stuntů s více topy** jsou povoleny a nemusí se vrátit k původnímu baseovi(ům). Původní base se v tomto případě může stát požadovaným spotterem tohoto stuntu.*
Ujasnění: Jednotlivec nesmí z výšky nad úrovní pasu dopadnout na soutěžní povrch bez dopomoci.

4) **Helicopters** jsou povoleny až **do 180° rotace**, *mohou **twistovat*** a musí být chyceny alespoň **třemi chytači**, z nichž jeden se nachází v oblasti hlavy a ramen topa.

5) Nadhozy nesmí záměrně cestovat. Viz výjimky v bodě G3 výše.

6) Nadhozy nad, pod nebo skrz stunt, pyramidu či jednotlivce jsou zakázány.

7) Topové v jednotlivých nadhozech spolu nesmí přijít do kontaktu.
Výjimka: Single-based stunty s více topy.

H. **Stuntové inverze:**

1) **Sestupné inverze začínající nad úrovní prep** vyžadují dopomoc alespoň **dvou chytačů**. Top musí **udržovat kontakt s basem**.

LEVEL 6 - PYRAMIDY

A. Pyramidy jsou povoleny **do výšky 2½**.

B. Každý **top v pyramidě o výšce 2½** (jehož základní podpora má alespoň jedno chodidlo mimo zem) vyžaduje alespoň **dva spottery**, z nichž jeden poskytuje doplňující podporu pyramidě. Oba spotteři musí být v pozici ve chvíli, kdy top nastupuje do pyramidy.
Jeden spotter musí být **zezadu topa** a druhý spotter musí být **zepředu topa a nebo ze strany pyramidy** v takové pozici, aby mohl chytit topa v případě sestupu dopředu. Až bude pyramida v klidné/stabilní pozici a bude se chystat na sestup, tento spotter se může přemístit dozadu k chycení kolébky.
Vzhledem k různorodosti pyramid doporučujeme přezkoumání každé nové pyramidy, kde by umístění spotterů mohlo být nejasné.
*Ujasnění: Pro všechny **tower pyramidy** je vyžadován **bracer**, který asistuje stoji na stehnech **a navíc spotter** v pozici za topem, který není v kontaktu s pyramidou.*

C. **Volné vzestupy** jsou povoleny.
Všechny neflipující volné vzestupy jsou povoleny až do **2 twistujících rotací**.
Volné **flipující** vzestupy **začínající v úrovni země** nesmí začínat v pozici stoje na rukou a jsou povoleny až **do 1 flipující** (maximálně ¾ volné flipující rotace mezi uvolněním a chycením) **+ 1 twistující rotace**.
Volné **flipující** vzestupy **začínající nad úrovní země** jsou povoleny až **do 1 flipující** (maximálně ¾ volné flipující rotace mezi uvolněním a chycením) **+ 0 twistující rotace**.
Ujasnění: Volné vzestupy nesmí výrazně přesáhnout výšku zamýšleného prvku a nesmí procházet nad, pod nebo skrz jiný stunt, pyramidu nebo jednotlivce.

D. **Pyramidové nadhozy:**
1) Během pyramidového přechodu může top **přesáhnout výšku 2½** za těchto podmínek:
a. Kdykoliv je top během nadhozu v pyramidě uvolněn a chycen v úrovni druhého patra, musí se **vrátit k původnímu second layer** baseovi, který jej nadhodil (např. tic-tock v tower pyramidě).
b. Volné nadhozy z pyramid o výšce 2½ nesmí dopadnout do pozice prone ani do inverze.

E. **Pyramidové inverze:**
1) Inverze jsou povoleny až **do výšky 2½**.
2) **Sestupné inverze** začínající **nad úrovní prep** vyžadují dopomoc alespoň **dvou baseů**. Top musí udržovat kontakt s basem nebo jiným topem.

F. **Pyramidové nadhozy s drženou inverzí:**
1) **Držené flipy** jsou povoleny až **do 1¼ flipující + 1 twistující rotace**.
2) Držené flipy jsou povoleny, pokud je udržován přímý **fyzický kontakt** s alespoň **jedním topem v úrovni prep nebo níže**, a musí být chyceny alespoň **dvěma chytači**.
Výjimka: Držené inverze do pyramidy o výšce 2½ mohou být chyceny jednou osobou.
3) Všechny držené inverze (včetně držených flipů) s dopadem **do vzpřímené pozice v úrovni prep nebo výše** vyžadují alespoň **jednoho base a spottera**, kteří musí splňovat následující podmínky:
a. Base / spotter musí být stacionární.
b. Base / spotter musí udržovat vizuální kontakt s topem během celého přechodu.
c. Base / spotter nesmí být zapojen do žádného jiného prvku nebo choreografie v okamžiku zahájení přechodu. (Podřep před vyhozením topa je považován za zahájení prvku).

G. **Volné nadhozy z pyramid o výšce 2½:**
1) Nesmí dopadnout do pozice prone ani do inverze.
2) Jsou povoleny **do 0 flipující + 1 twistující rotace**.

H. **Prodloužené one-arm paper dolls** vyžadují **spottera pro každého topa**.

LEVEL 6 - SESTUPY

Poznámka: Prvek je považován za sestup pouze tehdy, je-li uvolněn do kolébky nebo uvolněn a asistován na soutěžní povrch.

A. **Kolébky ze single-based** stuntů **přesahující 1¼ twistující** rotace vyžadují **spottera**, který během kolébky alespoň jednou rukou/paží podpírá hlavu a ramena topa.

B. Sestupy na soutěžní povrch vyžadují dopomoc původního base a/nebo spottera.
Výjimka: Rovné seskoky ze stuntů z úrovně pasu a nižší, neobsahující další dovednosti, jsou jediné povolené sestupy na soutěžní povrch, které nevyžadují dopomoc.
Ujasnění: Jednotlivec nesmí dopadnout na soutěžní povrch z výšky nad úrovní pasu bez dopomoci.

C. **Kolébky** ze stuntů a pyramid **o výšce 2** jsou povoleny až **do 2¼ twistu** a vyžadují alespoň **dva chytače**.
Kolébky z pyramid **o výšce 2½** jsou povoleny **do 1½ twistu** a vyžadují **dva chytače**, z nichž jeden musí být v okamžiku zahájení sestupu stacionární.
*Výjimka: **Z čelních pozic** (např. extension, liberty, heel stretch) v 2-1-1 Thigh stand pyramidách je povolen sestup s **2 twisty**.*

D. ~~*Volné sestupy z pyramid o výšce 2½ nesmí dopadnout do pozice prone ani do inverze*~~.

E. **Volné flipující sestupy do kolébky:**
1) Jsou povoleny až **do 1¼ flipující + ½ twistující rotace** (arabian).
2) Vyžadují alespoň **dva chytače**, z nichž alespoň jeden je původní base.
3) Nesmí záměrně cestovat.
4) Musí začínat **v úrovni prep nebo níže** (nesmí začínat v pyramidě o výšce 2½).
*Výjimka: **¾ flip vpřed do kolébky** může být proveden **z pyramidy o výšce 2½**, nesmí twistovat a vyžaduje dva chytače, jednoho na každé straně topa, z nichž jeden musí být v okamžiku zahájení sestupu stacionární.*

F. **Volné flipující sestupy na soutěžní povrch** jsou povoleny pouze v provedení s flipem dopředu:
Ujasnění: Sestupy s flipem vzad musí dopadnout do kolébky.
1) Jsou povoleny až **do 1 vpřed flipující + 0 twistující rotace**.
2) Musí se vrátit k původnímu baseovi.
3) Vyžadují **spottera**.
4) Nesmí záměrně cestovat.
5) Musí začínat **v úrovni prep nebo níže** (nesmí začínat v pyramidě o výšce 2½).

G. Tension drops/rolls jakéhokoli druhu jsou zakázány.

H. Při **kolébkách ze single-based** stuntů **s více topy** musí každého topa chytat **dva chytači**. Chytači a baseové musí být před zahájením sestupu stacionární.

I. **Twistující kolébky z one-arm** stuntů vyžadují **spottera**, který během kolébky alespoň jednou rukou/paží podpírá hlavu a ramena topa.

J. Sestup nesmí být hozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy nebo jednotlivce.

K. Sestupy se musí **vrátit k původnímu baseovi(ům)**.
Výjimka: Sestupy ze single-based stuntů s více topy se nemusí vrátit k původnímu baseovi(ům).

L. Sestupy nesmí záměrně cestovat.

M. Sestupující topové nesmí být ve vzájemném kontaktu ve chvíli, kdy nejsou v kontaktu s basey.

LEVEL 6 - TOSSY

A. Tossy mohou vyhazovat až čtyři baseové. **Jeden base** musí být **během tossu za topem** a může pomoci topovi do tossu.
Výjimka 1: Fly away toss (do jiné skupinky baseů), který by letěl přes zadní osobu.
Výjimka 2: Arabian toss, při kterém by měla třetí osoba začít vepředu, aby byla v pozici pro chycení kolébky.

B. Tossy musí začínat v úrovni země a dopadnout do pozice kolébky. Top musí být **chycen v pozici kolébky** alespoň **třemi basey**, z nichž jeden se nachází u hlavy a ramen topa.
Tossy nesmí být nasměřovány tak, aby se baseové museli přesunout, aby chytli topa.

C. Top v tossu musí mít obě chodidla v/na rukou svých basů ve chvíli, kdy je toss započat.

D. Flipující tossy jsou povoleny až **do 1¼ flipující rotace + dvou dalších dovedností**. Salto, pike nebo layout nejsou počítány mezi tyto dva prvky.
- **Salto + x-out + full twist** je povolen (Salto + x-out + double full twist je zakázán; X-out je považován za samostatný prvek).
- **Double full twisting layout** je povolen (Full twisting layout + split + full twist je zakázán).
- **Kick + full twisting layout** je povolen (Kick + double full twisting layout / Kick + full twisting layout + kick jsou zakázány).
- **Pike + open + double full twist** je povolen (Pike + split + double full twist je zakázán).
- **Arabian front + full twist** je povolen.

*Poznámka: **Arabian front 1½ twist** je povolený toss.*

E. Žádný stunt, pyramida, jednotlivec nebo rekvizita se nesmí pohybovat nad nebo pod tossem a toss nesmí být vyhozen nad, pod nebo skrz stunty, pyramidy, jednotlivce nebo rekvizity.

F. **Neflipující** tossy jsou povoleny až **do 3½ twistu**.

G. ***Fly away tossy*** *jsou povoleny.* Topové vyhození do jiné skupinky baseů musí být chyceni v pozici kolébky alespoň třemi stacionárními chytači. Chytači nesmí být v okamžiku zahájení tossu zapojeni do žádné jiné choreografie a musí mít vizuální kontakt s topem od zahájení během celého tossu. Toss je povolen až **do 0 flipující + 1½ twistující rotace** nebo **do ¾ flipu vpřed+ 0 twistu**. Baseové zapojení v tossu musí být během vyhazování stacionární.

H. Topové v oddělených tossech spolu nesmí přijít do vzájemného kontaktu a musí přerušit kontakt se všemi basey, bracery a/nebo jinými topy.

I. V tossu je povolen pouze jeden top.

Tento dokument vydává © Česká asociace cheerleaders, z.s. v rámci evropských i světových předpisů.
Dokument podléhá autorskému zákonu č. 121/2000 Sb. ve znění pozdějších novelizací.
Tiskové chyby, omyly a změny vyhrazeny.
V Praze, dne 1. 11. 2019