

3. Cheerleading -sarjat

3.1. Termit – Cheerleading

1. ½ YMPÄRIPYÖRITYS

Nosto, jossa yksi pohjista pitää nousijasta kiinni yleensä koppiasennossa (kuten Swing-tanssissa). Pohja irrottaa otteensa jaloista ja pyöräyttää yhdessä olevat jalat pohjan selän takaa. Sen jälkeen pohja kietoo vapaan kätensä nousijan jalan ympäri, niin että nousijan vartalo nojaa pohjan selkään.

2. PERHOSVOLTTI / AERIAL (SUBSTANTIIVI)

Kärrynpyörä tai siltakaato suoritettuna ilman käsiyhteyttä maahan.

3. ILMASSA SUORITETTU / AERIAL (ADJEKTIIVI)

Ei fyysistä yhteyttä ihmiseen tai esiintymisalustaan.

4. ILMASSA SUORITETTU AKROBATIA

Ilmassa suoritettu liike, joka sisältää pyörinnän, jossa lantio menee pään yli ja jossa henkilö käyttää kehoaan ja esiintymisalustaa hyödykseen saadakseen itsensä pyörimään esiintymisalustan yläpuolella.

5. KONTTAUSASENTO

Konttausasento on asento, jossa urheilija on käsiensä ja polviensa varassa esiintymisalustalla, mutta ei ole kerämaisessä kivasennossa. Kun tämä ihminen on pohjana nostossa, konttausasento lasketaan vyötärötason nostoksi.

6. AVUSTETTU VOLTTI (NOSTO)

Nosto, jossa nousija pyörittää pänsä lantion yli ollessaan suorassa yhteydessä pohjaan tai toiseen nousijaan ylösalaisen asennon läpimenon aikana (katso Keskeytetty voltti ja Tuettu voltti).

7. TAAKSETAIVUTUS

Urheilijan vartalon muodostama kaariasento, joka on yleensä käsien ja jalkojen tukema, ja jossa vatsa on kohti kattoa (silta-asento).

8. SILTAKAATO TAAKSE

Maassa suoritettava akrobatiataito, jossa urheilija taivuttaa itsensä taaksepäin silta-asentoon, niin että kädet koskevat maahan ennen lantion viemistä pään yli. Jalat laskeutuvat esiintymisalustalle yksi jalka kerrallaan.

9. TAKAPERIN KUPERKEIKKA

Maassa suoritettava akrobatiataito, jossa urheilija pyörii takaperin asentoon tai sellaisen asennon läpi, jossa pää ja olkapäät ovat lantion alapuolella ja selkäranka kääntyneenä keräasentoon luoden liikkeen, joka muistuttaa lattialla pyörivää palloa.

10. KERÄ – X

Vartalon asento (yleensä suoritetaan heitossa), jossa nousija avaa keräasentonsa haara/X-asentoon joko aukaisten myös kätensä tai pelkästään jalat.

11. TYNNYRIPYÖRINTÄ

Katso tukkipyörintä.

12. POHJA

Henkilö, joka on suorassa painoa kannattelevassa kontaktissa esiintymisalustaan ja joka kannattelee toista henkilöä. Henkilö tai henkilöt, jotka pitävät, nostavat tai heittävät nousijan nostoon. (Katso myös Uudet pohjat ja/tai Alkuperäinen pohja). Jos nousijan jalan alla on vain yksi ihminen, pidetään tätä ihmistä pohjana käden asettelusta välittämättä.

13. BASKET-HEITTO

Heitto, johon osallistuu 2 tai 3 pohjaa ja spotteri – kaksi pohjista yhdistää kätensä toisiinsa puristamalla toisiaan ranteista.

14. HARTIATYÖNTÖ

Voimistelutermi, joka viittaa korkeuden lisäämiseen työntämällä kädellä tai käsillä ja ylävartalon voimalla itseä pois esiintymisalustasta akrobaattisen taidon aikana.

15. VAUHTIKÄRRYNPYÖRÄ

Hetkellisesti ilmassa suoritettu kärrynpyörä, jossa urheilija tekee hartiatyönnön olkapäillään esiintymisalustaa vasten taidon suorittamisen aikana.

16. TUKI

Fyysinen yhteys, joka lisää tasapainoa kahden nousijan välillä. Nousijan hiukset ja/tai puku ei ole sopiva tai sallittu kehonosa käytettäväksi pyramidin tai pyramidin transition tukena.

17. TUETTU VOLTTI

Nosto, jossa nousija suorittaa pyörinnän, jossa lantio pyörii pään yli, ollessaan fyysisessä yhteydessä toiseen tai useampaan nousijaan.

18. TUKIJA

Henkilö, joka on suorassa yhteydessä nousijaan ja joka auttaa luomaan tasapainoa nousijalle. Tämä henkilö ei ole pohja eikä spotteri.

19. KÄRRYNPYÖRÄ

Maassa suoritettu akrobatiataito, jossa urheilija kannattelee kehonpainoaan käsiensä varassa samalla pyörien sivuttain inversioasennon kautta laskeutuen maahan yksi jalka kerrallaan.

20. KIINNIOTTAJA

Henkilö tai henkilöt, jotka ovat vastuussa nousijan turvallisesta alastulosta noston, alastulon, heiton tai irrotusliikkeen aikana.

1 Kaikkien kiinniottajien tulee olla tarkkaavaisia.

2 Kukaan kiinniottajista ei saa osallistua muuhun koreografiaan.

3 Kaikkien kiinniottajien täytyy saada fyysinen yhteys nousijaan kiinniotettaessa.

4 Kaikkien kiinniottajien tulee olla esiintymisalustalla taidon alkaessa.

21. TUOLI

Puolivälitason nosto, jossa pohja tai pohjat tukevat yhdellä kädellä nousijan nilkkaa toisen käden ollessa istuimena nousijan takapuolen alla. Tuetun jalan täytyy olla pystysuorassa asennossa nousijan vartalon alapuolella.

22. SEKAJOUKKUE-TYYLINEN HEITTO

Yksi pohja ottaa nousijaa vyötäröltä kiinni ja heittää nousijan maasta.

23. KOPPI

Alastulo, jossa nousija otetaan kiinni koppiasentoon.

24. KOPPIASENTO

Pohja tai pohjat tukevat nousijaa kietomalla kätensä nousijan jalkojen ja selän ali. Nousijan tulee laskeutua V/taitto/kuppiasennossa (kasvot ylöspäin ja jalat suorina ja yhdessä) puolivälitason alapuolelle.

25. CUPIE

Nosto, jossa nousija on pystyasennossa (seisten) ja jalat yhdessä pohjan tai pohjien kädellä tai käsillä. Toiselta nimeltään awesome.

26. ALASTULO

Noston tai pyramidin lopetusliike koppiin tai esiintymisalustalle. Liikkeet lasketaan alastuloiksi vain, jos niissä on irrotus koppiin tai irrotus ja avustaminen esiintymisalustalle. Liike koppiasennosta maahan ei ole alastulo. Jos/kun esitetään taito kopista maahan, taidon tulee noudattaa nostoihin liittyviä sääntöjä (kierteet, transitiot jne.).

27. LENTOKUPERKEIKKA

Ilmassa suoritettava akrobatiataito, jossa itsensä ympäri kuperkeikassa pyörivän urheilijan jalat irtoavat maasta ennen kuin kädet koskettavat maata.

28. KAHDEN JALAN NOSTO

Katso Nosto.

29. TUPLAKÄRRYPYÖRÄ

Inversion sisältävä nosto, jossa suoritetaan parin kanssa samanaikaisesti käärrypyörä käsi/nilkka tai käsivarsi/reisi yhteydellä.

30. ALASPÄIN SUUNTAUTUVA INVERSIO

Nosto tai pyramidi, jossa inversiossa olevan nousijan painopiste laskeutuu kohti esiintymisalustaa.

31. PUDOTUS

Putoaminen polvilleen, reidelle, istuma-asentoon, haara-asentoon, selälleen tai vartalon etupuoli edellä esiintymisalustalle ilmassa suoritettavasta asennosta tai inversiosta, niin että kädet tai jalat eivät ensin jarruta alastuloa.

32. SUORIEN KÄSIEN TASO

Pohjien (ei spotterien) suoristettujen käsien korkein kohta, kun pohja tai pohjat seisovat suorassa. Suoristetut kädet eivät välttämättä tarkoita suorien käsien tasolla suoritettavaa nostoa. Katso Suoristettu nosto tarkemman selityksen saamiseksi.

33. SUORISTETTU ASENTO

Nousija seisoo suorana pohjien suorien käsien tukemana. Suoristetut kädet eivät välttämättä tarkoita suorien käsien tasolla suoritettavaa nostoa. Katso Suoristettu nosto tarkemman selityksen saamiseksi.

34. SUORISTETTU NOSTO

Kyseessä on suoristettu nosto, kun nousijan koko pystyssä oleva vartalo on pohjien yläpuolella.

Esimerkkejä suoristetusta nostosta: suorilla käsillä suoritettut extension-nosto, liberty ja cupie.

Esimerkkejä nostoista, jotka eivät ole suoristettuja nostoja: tuolit, torchit, selällä makuu, käsivarsi-käsivarsinostot ja satulanostot. (Nämä ovat nostoja, joissa pohjan kädet ovat suoristettuina pään yläpuolelle, mutta niitä ei lasketeta suoristetuiksi nostoiksi, koska nousijan vartalon korkeus on samankaltainen hartiatason tai puolivälitason noston korkeuden kanssa.)

35. SUORISTETTU PUOLIVÄLI

Katso puoliväli.

36. SELÄLLÄ MAKUU

Nosto, jossa nousija makaa vaakatasossa katse ylöspäin yleensä kahden tai useamman pohjan tukemana.

37. VOLTTI (NOSTO)

Nosto, joka sisältää pyörinnän, jossa lantio menee pään yli ilman yhteyttä esiintymisalustaan tai pohjaan/pohjiin, kun vartalo menee inversioasennon läpi.

38. VOLTTI (AKROBATIA)

Akrobatiataito, joka sisältää pyörinnän, jossa lantio menee pään yli ilman yhteyttä esiintymisalustaan, kun vartalo menee inversioasennon läpi.

39. VOLTTIHEITTO

Heitto, jossa nousija pyörii inversioasennon läpi.

40. LATTIANOSTO

Pohja makaa esiintymisalustalla selällään käsi tai kädet suoristettuina ylöspäin. Lattianosto lasketaan vyötärötason nostoksi.

41. LENTÄJÄ

Katso nousija.

42. ETUPERIN KUPERKEIKKA

Maassa suoritettava akrobatiataito, jossa pyöritään eteenpäin inversioasennon kautta nostamalla lantio pään ja olkapäiden yli selkäranka kääntyneenä keräasentoon luoden liikkeen, joka muistuttaa lattialla pyörivää palloa.

43. VAPAA VOLTTI (NOSTO)

Irrotusliikkeen sisältävä nosto, jossa nousija menee inversioasennon läpi ilman fyysistä yhteyttä pohjaan, tukeen tai esiintymisalustaan. Tämä ei tarkoita irrotusliikkeen sisältäviä nostoja, jotka alkavat inversioasennosta ja pyörivät asentoon, jossa ei ole inversiota.

44. VAPAA IRROTUSLIIKE

Irrotusliike, jossa nousija ei ole yhteydessä yhteenkään pohjaan, tukijaan tai esiintymisalustaan.

45. LIMBER / ETUPERIN KÄSILLÄSEISONTASILLASTA YLÖSNOUSU

Maassa suoritettava akrobatiataito, jossa pyritään eteenpäin inversioasennon kautta asentoon, joka ei sisällä inversiota. Taito suoritetaan niin, että jalat ja lantio taivutetaan pään yli ja alas esiintymisalustalle molemmat jalat yhtä aikaa ennen ylösnousua.

46. ETUPERIN KERÄ

Akrobatiataito, jossa akrobatiaa suorittava henkilö aikaansaa liikettä ylöspäin suorittaakseen etuperin voltin.

47. ETUPERIN SILTAKAATO

Maassa suoritettava akrobatiataito, jossa urheilija pyörii eteenpäin inversioasennon kautta asentoon, jossa ei ole inversiota kaartamalla selkärankaansa ja viemällä jalat ja lantion pään yli alas esiintymisalustalle laskeutuen yksi jalka kerrallaan.

48. KOKOKIERRE

360 astetta pyörivä kierrelleike.

49. MAAN TASO

Olla esiintymisalustalla.

50. PUOLIKAS (NOSTO)

Katso Puoliväli.

51. KÄSI-/KÄSIVARSIYHTEYS

Fyysinen yhteys kahden tai useamman urheilijan välillä käyttäen käsiä tai käsivarsia. Olkapäätä ei lasketa sallituksi yhteydeksi, kun käsi-/käsivarsikontakti on vaadittu säännöissä.

52. PUOLIVOLTTI

Ilmassa suoritettava akrobatiataito, jossa urheilija aloittaa jaloiltaan ja hyppää eteen tai taaksepäin käsilläseisonta-asennon läpi. Käsilläseisonnassa ollessaan urheilija laittaa painoa käsivarsillansa painoa käsille ja tekee hartiatyönnön käyttämällä olkapäistään tulevaa työntöä avuksi saadakseen itsensä laskeutumaan takaisin jaloilleen viimeistellen pyörinnän.

53. KÄSILLÄSEISONTA

Suoravartaloinen inversioasento, jossa urheilijan käsivarret ovat suoristettuina pään ja korvien viereen.

54. ROIKKUVA PYRAMIDI

Pyramidi, jossa yksi tai useampi ihminen roikkuu jännitetyssä asennossa esiintymisalustan yläpuolella yhden tai useamman nousijan kannattelemana. Roikkuva pyramidi lasketaan 2,5-korkeuksiseksi, koska nousijan painopiste on tuettuna toiselle tasolle.

55. HELIKOPTERIHEITTO (HELIKOPTERI)

Nosto, jossa vaakatasossa makaava nousija heitetään pyörien vertikaalisen akselinsa ympäri (kuten helikopterin siivet) niin, että nousija laskeutuu pyörinnän jälkeen takaisin alkuperäisille pohjille.

56. HORISONTAALINEN AKSELI / VAAKA-AKSELI (KIERTEET NOSTOISSA)

Näkymätön viiva, joka on vedetty nousijan edestä navan läpi selkään.

57. LIIKKEELLEPANO / ALOITTAMINEN

Taidon alku; kohta, josta taito lähtee liikkeelle. Liikkeellepanokohta nostolle on jouston alin kohta, josta taito alkaa.

58. INVERSIO

Katso inversioasento; inversioasennossa oleminen.

59. INVERSIOASENTO

Urheilijan olkapäävät ovat hänen vyötärönsä alapuolella ja vähintään yksi jalka on pään yläpuolella.

60. HYPPI

Ilmassa oleva asento, joka ei sisällä pyörintää, jossa lantio menisi pään yli ja joka tuotetaan käyttämällä omia jalkoja ja alavartaloa ponnistukseen esiintymisalustalta.

61. HYPPITAITO

Taito, joka sisältää muutoksen kehonasennossa hypyn aikana, esim. toe touch, taitto jne.

62. HYPPIKÄÄNNÖS

Mikä tahansa käännös, joka on lisätty hyppyyn. Suora hyppy, jossa on kierre ei tee siitä hyppytaitoa.

63. POTKUTUPLAKIERRE (POTKUTUPLA)

Taito, joka yleensä tehdään heitossa ja joka sisältää potkun ja 720-asteisen kierteen. Nousijan suorittama yhden neljäsosan käännös potkuosuuden aikana on tavallinen ja sallittu kierteiden aloittamiseksi.

64. POTKUKIERRE

Taito, joka yleensä tehdään heitossa ja joka sisältää potkun ja 360-asteisen kierteen. Nousijan suorittama yhden neljäsosan käännös potkuosuuden aikana on tavallinen ja sallittu kierteiden aloittamiseksi.

65. PUTOAMINEN POLVILLEEN

Katso Pudotus.

66. SUORAVOLTTI

Ilmassa suoritettava venytetyssä kuppiasennossa pyörivä akrobatiataito, jossa lantio menee pään yli.

67. LEAP FROG / SAMMAKKOYLITYS

Nosto, jossa nousijan vartalo nousee pohjan suoristettujen käsien läpi niin, että nousija siirtyy uusille pohjille tai takaisin alkuperäisille pohjille. Nousija pysyy pää jalkojen yläpuolella ja jatkuvassa yhteydessä tuen kanssa koko siirtymän ajan. Toisen tason sammakkoilytys: sama kuin yllä mutta nousija on pohjan/pohjien sijaan yhteydessä tukijaan/tukijoihin siirtyessään ensimmäisiltä pohjilta toisille (tai alkuperäisille) pohjille.

(TOISEN KERROKSEN) LEAP FROG

Sama kuin leap frog, mutta nousija on pohjan/pohjien sijaan yhteydessä tukijaan/tukijoihin siirtyessään ensimmäisiltä pohjilta toisille (tai alkuperäisille) pohjille.

68. JALKAYHTEYS

Fyysinen yhteys kahden tai useamman urheilijan välillä käyttäen jalkaterää/jalkateriä tai jalkaa/jalkoja. Mikä tahansa yhteys säärestä varpaaseen on sääntöjenmukainen jalkayhteys, kun jalkayhteys on sallittu.

69. LIBERTY

Nosto, jossa pohja tai pohjat pitävät kiinni nousijan yhdestä jalasta nousijan toisen jalan ollessa koukistettuna niin, että koukistetun jalan jalkaterä on tuetun jalan polven vieressä.

70. LÄHTÖASENTO

Nostossa oleva asento, jossa nousijalla on vähintään yksi jalka pohjan tai pohjien käsillä. Pohjan tai pohjien kädet ovat vyötärön korkeudella.

71. TUUKKIPYÖRINTÄ

Irrutusliike, jossa nousijan vartalo kiertää vähintään 360 astetta ja pysyy samansuuntaisena esiintymisalustan kanssa. Avustettu tukkipyörintä tarkoittaa samaa taitoa, mutta niin että ylimääräinen pohja pysyy jatkuvassa yhteydessä nousijaan koko siirtymän ajan.

72. STUNTTI

Katso Nosto.

73. MONIPOHJAINEN NOSTO

Nosto, jossa spotteria mukaan laskematta on kaksi tai useampia pohjia.

74. UUSI POHJA / UUDET POHJAT

Pohjat, jotka eivät aiemmin olleet suorassa yhteydessä noston nousijaan.

75. INVERSIOTON ASENTO

Vartalonasento, jossa jompi kumpi alla olevista ehdoista täyttyy:

- Nousijan olkapäät ovat vyötärön tasolla tai sen yläpuolella.
- Nousijan olkapäät ovat vyötärön alapuolella ja molemmat jalat ovat pään alapuolella.

76. KIVI

Vartalonasento, jossa urheilija on kerämaisessä asennossa käsiensä ja polviensa päällä esiintymisalustalla. Kun kiviasennossa oleva urheilija kannattelee nousijaa, lasketaan kiviasennossa olija vyötärötason noston pohjaksi.

77. ONODI

Takaperin puolivoltin tapaan aloitettava taito, jossa urheilija suorittaa ½-kierteen ponnistusvaiheen kohdalla ja päättää taidon etuperin siltakaadon tavoin.

78. ALKUPERÄINEN POHJA / ALKUPERÄISET POHJAT

Pohja tai pohjat, jotka ovat yhteydessä nousijaan taidon tai noston liikkeellepanossa.

79. TAITTOSUKELLUS

Alaspäin suuntautuva inversionosto, jossa molemmat nousijan jalat tai jalkaterät pysyvät pohjan tai pohjien otteessa tämän tehdessä taidon eteenpäin päätyäkseen selälleen kiinniotettavaksi.

80. PAPERINUKET

Yhden jalan nostot, jotka tukevat toisiaan olleessaan yhdellä jalalla. Stuntit voivat olla tai olla olematta suoristettuja nostoja.

81. TAITTO

Vartalo taivutettuna eteenpäin lantion kohdalta jalat suorina ja yhdessä.

82. TARGET-ASENTO

Yhden jalan nosto, jossa nousijan pohjista irti oleva jalka on suorana pohjien tukeman jalan vieressä. Toiselta nimeltään dangle tai tasanneasento.

83. ALAKAUTTA JOUSTO / POWER PRESS

Kun pohjat tuovat nousijan suoristetusta nostosta alas puolivälitasolle tai alemmas ja sitten välittömästi palaavat takaisin suoristettuun nostoon.

84. PUOLIVÄLI (NOSTO)

Monipohjainen kahden jalan nosto, jossa pohjat kannattelevat nousijaa hartiatasolla pystyasennossa.

85. PUOLIVÄLITASO

Matalin yhteys pohjan tai pohjien ja nousijan välillä on vyötärötasoa korkeammalla ja matalammalla kuin suoristetussa nostossa esim. puoliväli, hartiatason hitch, olkapäilläistäntä jne. Nosto tulkitaan puolivälitason nostoksi, vaikka pohjan tai pohjien kädet olisivat suorina, JOS nostoa ei lasketa suoristetuksi nostoksi, koska nousijan vartalo on samalla korkeudella hartiatason tai puolivälitason nostossa, esim. selällä makuu, haaraistuntanosto, tuoli tai T-nosto.

Selvennys: Nostoa pidetään alle puolivälitason nostona, jos vähintään yksi nousijan jalka on pohjan asennon ja paikan takia vyötärön korkeudella. (Poikkeuksina tuoli, T-nosto ja olkapäilläistäntä, jotka ovat puolivälitason nostoja.)

86. ENSISIJAINEN TUKI

Kannattelee suurinta osaa nousijan painosta.

87. PÄINMAKU

Kasvot alaspäin oleva suora vartalonasento.

88. REKVISIITTA

Esine, jota voidaan käsitellä. Liput, bannerit, kyltit, huiskat, megafonit ja vaatekappaleet ovat ainoita sallittuja rekvisiittoja. Mikä tahansa esiintymisasun osa, joka irrotetaan tarkoituksellisesti, ja jota hyödynnetään visuaalisesti, lasketaan rekvisiitaksi.

89. PUNCH

Katso Rebound.

90. ETEENPÄIN PUNCH

Katso Etuperin voltti.

91. PYRAMIDI

Kaksi tai useampi toisiinsa yhteydessä olevaa nostoa.

92. REBOUND

Ilmassa oleva asento, jossa lantio ei nouse pään yläpuolelle ja johon on päädytty jalkojen ja alavartalon tekemästä vastaponnistuksesta esiintymisalustalta – yleensä esitetään ennen akrobatiataittoa tai sen jälkeen.

93. IRROTUSLIIKE

Kun nousija irtoaa yhteydestään kaikkiin esiintymisalustalla oleviin ihmisiin. Katso Vapaa irrotusliike.

94. REWIND

Maan tasolta tehty vapaa voltti, jota käytetään ylösmenona nostoon.

95. ARABIALAINEN

Kärrynpyörän kaltainen liike, jossa urheilijan jalat tulevat maahan yhtä aikaa erijalka-alastulon sijaan ja jossa urheilijan kasvot osoittavat suuntaan, josta hän tuli.

96. JUOKSEVA AKROBATIA

Akrobatia, jossa eteenpäin askel tai pomppuvauhti lisää vauhtia ennen akrobatiataittoa.

97. TOINEN KERROS

Kuka tahansa henkilö, jota yksi tai useampi pohja kannattelee esiintymisalustan yläpuolella.

98. (TOISEN KERROKSEN) LEAP FROG

Sama kuin leap frog, mutta nousija on pohjan/pohjien sijaan yhteydessä tukijaan/tukijoihin siirtyessään ensimmäisiltä pohjilta toisille (tai alkuperäisille) pohjille.

99. PUOLIVOLTTISARJA

Kaksi tai useampi urheilijan peräkkäin esittämä etuperin tai takaperin puolivoltti.

100. SHOW AND GO

Siirtymänosto, jossa nosto käy suoristetun noston tasolla ja palaa takaisin ei-suoristetun tason nostoon.

101. HARTIATASO

Nosto, jossa pohjan tai pohjien ja nousijan välinen yhteys on pohjan/pohjien hartioiden korkeudella.

102. OLKAPÄILLÄISTUNTA

Nosto, jossa nousija istuu pohjan tai pohjien olkapäällä tai olkapäillä. Olkapäilläistunta on puolivälitason nosto.

103. OLKAPÄILLÄSEISONTA

Nosto, jossa urheilija seisoo pohjan tai pohjien olkapäällä tai olkapäillä.

104. SHUSHUNOVA

Istuntahyppy (toe touch), joka laskeutuu esiintymisalustalle makuu-/punnerrusasentoon.

105. YHDEN POHJAN NOSTO

Nosto, jossa on vain yksi kannatteleva pohja.

106. YHDEN POHJAN TUPLA-CUPIE

Yksi pohja tukee kahta nousijaa, jotka seisovat molemmilla jaloilla toistensa kanssa pohjan eri käden päällä. Katso cupie.

107. YHDEN JALAN NOSTO

Katso nosto.

108. HAARAKIINNIOTTO

Nosto, jossa nousija on pystyasennossa polvet eteenpäin. Pohja tai pohjat pitävät kiinni nousijan sisäreisistä nousijan yleensä tehdessä ylä-V –motionin ja näin muodostaessa X-asennon vartalolleen.

109. LÄHTÖASENTOHEITTO

Basket-heiton tyylinen nosto, jossa nousijaa heitetään lähtöasennosta. Ennen heittoa nousijalla on molemmat jalat pohjien käsillä.

110. SPOTTERI / VARMENTAJA

Henkilö, jonka päävastuuna on ehkäistä loukkaantumisia suojelemalla nousijan pään, niskan, selän ja olkapäiden aluetta noston, pyramidin tai heiton esittämisen aikana. Kaikille spottereille tulee opettaa asianmukaiset spottaustekniikat.

Määräyksiä spotterille

- Täytyy seistä noston, pyramidin tai heiton vieressä tai takana.
- Täytyy olla suorassa yhteydessä esiintymisalustaan.
- Täytyy olla tarkkaavainen esitettävän taidon suhteen.
- Täytyy pystyä koskettamaan spottaamansa noston pohjaa mutta ei tarvitse olla fyysisessä suorassa yhteydessä nostoon.
- Ei saa seistä vartalo noston alla.

- Saa tarttua pohjan tai pohjien ranteeseen tai ranteisiin, muihin pohjan tai pohjien käden osiin, nousijan tai nousijoiden jalkoihin tai nilkkoihin mutta ei tarvitse koskea nostoon ollenkaan.
- Ei saa pitää molempia käsiään nousijan jalkapohjan tai pohjien käsien alla.
- Ei voi olla samanaikaisesti pohja ja vaadittu spotteri. Jos nousijan jalan alla on vain yksi henkilö, tuo henkilö on käden asettelusta riippumatta pohja.

Esimerkki: Kahden jalan nostossa toisen jalan alla olevaa pohjaa ei voi tulkita vaadituksi spotteriksi (otteella ei ole vaikutusta tulkintaan).

Huomio: Jos spotterin käsi on nousijan jalan alla, kyseessä täytyy olla etummainen käsi. Spotterin taaimmainen käsi täytyy olla nousijan nilkan tai jalan takana tai pohjan taaimman ranteen takana.

111. PAIKALTAAN AKROBATIA

Akrobatiataito tai taitosarja, joka esitetään seisovasta asennosta ilman minkäänlaista edeltävää eteenpäin otettua vauhtia. Vaikka ennen akrobatiaa otettaisiin mikä tahansa määrä askeleita taaksepäin, on kyseinen akrobatia edelleen paikaltaan akrobatiaa.

112. ASKEL ULOS

Akrobatiataito, joka laskeutuu yksi jalka kerrallaan sen sijaan, että molemmat jalat tulisivat alas yhtä aikaa.

113. SUORA KOPPI

Irrotusliike tai alastulo nostosta koppi-kiinniottoasentoon niin, että nousija pitää vartalonsa suorana (suora heitto) eikä esitä taitoa (esim. käännös, potku, kierre, pretty girl jne.)

114. SUORA HEITTO

Nousijan vartalon asento heitossa tai alastulossa, kun se ei sisällä minkäänlaista taitoa tai tempua ilmassa. Asento on suoralinjainen asento, jonka avulla nousija oppii saavuttamaan ja säilyttämään heiton suurimman mahdollisen korkeuden.

115. NOSTO

Mikä tahansa taito, jossa yksi tai useampi henkilö tukee nousijan esiintymisalustan yläpuolelle. Nosto määritellään yhden tai kahden jalan nostoiksi sen mukaan, kuinka monta nousijan jalkaterää on pohjan/pohjien tuettavana. Jos nousijaa ei tueta yhdenkään jalkaterän alta, tulkitaan taito kahden jalan nostoksi. Poikkeus: Tuoli-nostoa pidetään kahden jalan nostona.

116. TUETTU KUPERKEIKKA

Nostotaito joka sisältää pyörinnän, jossa nousijan lantio pyöriin pään yli tämän ollessa yhteydessä kädestä/ranteesta esiintymisalustalla olevan pohjan tai pohjien käteen/ranteeseen. Pohjien kädet ovat suoristettuina taidon pyörinnän aikana. Nousija voi pyöriä vain etu- tai takaperin.

117. TUETTU ETUPERIN KUPERKEIKKA

Autettu kuperkeikka, joka pyörii etuperin. Katso Tuettu kuperkeikka.

118. TUETTU TAKAPERIN KUPERKEIKKA

Autettu kuperkeikka, joka pyörii takaperin. Katso Tuettu kuperkeikka.

119. T-NOSTO

Nosto, jossa kaksi pohjaa kannattelee molemmilta puolilta nousijaa käsistä ja käsien alta, kun nousija pitää käsiään T-asennossa. Nousija pysyy vertikaalisessa asennossa, jossa ei ole inversiota, kun häntä tuetaan nostossa.

120. KAATUVA KUPERKEIKKA / KAATUVA PUDOTUS

Pyramidi tai nosto jossa pohja(t) ja nousija(t) nojaavat yhdessä eteenpäin, kunnes nousija tai nousijat irtoavat ilman avustusta pohjan tai pohjien päältä. Perinteisesti nousija(t) ja pohja(t) tekevät etuperin kuperkeikan, kun he eivät ole enää fyysisessä yhteydessä toisiinsa.

121. KOLMENELJÄSOSA (3/4) ETUPERIN VOLTTI (NOSTO)

Nousija irtoaa pystyasennosta ja tekee eteenpäin pyörinnän, jossa lantio pyörii pään yli ja joka otetaan kiinni koppiin.

122. KOLMENELJÄSOSA (3/4) ETUPERIN VOLTTI (AKROBATIA)

Eteenpäin pyörintä pystyasennosta istuma-asentoon maahan niin että kädet ja/tai jalkaterät laskeutuvat ensimmäisinä.

123. TIKTOK

Nosto, joka pysyy paikoillaan yhdellä jalalla ja jossa pohja tai pohjat joustavat ja päästävät irti nousijasta ylöspäin nousijan vaihtaessa painonsa toiselle jalalle ja laskeutuen paikoilleen eri jalan päälle.

124. PITCH

Yhden tai useamman pohjan taito, jossa pohja tai pohjat heittävät nousijaa ylöspäin yhdestä jalkaterästä tai jalasta lisätäkseen nousijan korkeutta.

125. VARTALO

Urheilijan kehon keskiosa / vyötäröalue.

126. HEITTO

Ilmassa suoritettava nosto, jossa pohja tai pohjat suorittavat vyötärötasolta aloitetun heittoliikkeen lisätäkseen nousijan korkeutta. Nousija irtoaa yhteydestään kaikkiin pohjiin, tukijoihin ja muihin nousijoihin. Nousija ei ole yhteydessä esiintymisalustaan, kun heitto aloitetaan (esim. basket-heitto tai lähtöasentoheitto). Huomio: Heittoa käsille, heittoa suoristettuun nostoon ja heittoa tuoliin ei tulkita tämän säännön mukaan (katso Irrotusliike).

Kierreheitot: Kiertäminen on kumulatiivista. Kaikki kierteet $1\frac{1}{4}$ -kierteeseen asti lasketaan yhdeksi taidoksi, yli $1\frac{1}{4}$ -kierrettä $2\frac{1}{4}$ -kierteeseen asti lasketaan kahdeksi taidoksi. Esimerkiksi puolikierre – X – puolikierre lasketaan kahdeksi taidoksi: 1 kokokierre ja 1 muu taito.

127. NOUSIJA

Urheilija tai urheilijat, jotka ovat tuettuina esiintymisalustan yläpuolelle nostossa, pyramidissa tai heitossa.

128. TORNIPYRAMIDI

Nosto, joka on vyötärötason noston päällä.

129. TRANSITIO PYRAMIDISSA

Nousija vaihtaa yhdestä asennosta toiseen pyramidissa. Transitio voi sisältää pohjien vaihdon, kun vähintään yksi urheilija, joka on puolivälitasolla tai alempana, pysyy yhteydessä nousijaan.

130. TRANSITIO NOSTOSSA

Nousija tai nousijat liikkuvat yhdestä nostoasennosta toiseen ja muuttavat siten aloitusnoston rakennetta. Jokainen liikkellepanokohta määrittelee transition alun. Transition loppu on joko uusi liikkellepanokohta, liikkeen pysähtyminen ja/tai nousijan esiintymisalustaan ottama yhteys.

131. LIIKKUVA HEITTO

Heitto, joka vaatii pohjien ja kiinniottajien liikkumista tiettyyn suuntaan nousijan kiinniottamiseksi (tämä ei sisällä pohjien puolikasta tai ¼ -käännöstä potkukierteissä tai sen tapaisissa heitoissa).

132. KERÄASENTO

Asento, jossa vartalo on taivutettu vyötärön/lantion kohdalta polvet vedettyinä vartaloon kiinni.

133. AKROBATIA

Mikä tahansa taito, jossa lantio menee pään yli, alkaa esiintymisalustalta ja päättyy takaisin esiintymisalustalle ilman pohjan tukea.

134. KIERRE

Urheilija suorittaa kierteen oman vartalonsa vertikaalisen akselin ympäri (vertikaalinen akseli = päästä varpasiin akseli)

135. KIERRENOSTO

Mikä tahansa kierteen sisältävä transitio, jossa on nousija ja pohja(t). Kierteiden määrä määritellään yleensä sen mukaan, kuinka paljon nousijan lantio pyörii jatkuvassa liikkeessä suhteessa esiintymisalustaan. Kierreet määritellään käyttämällä sekä vertikaalista akselia (päästä varpasiin) että horisontaalista akselia (navan läpi ei-pystyssä olevassa asennossa). Yhtäaikainen pyörintä vertikaalisella ja horisontaalisella akselilla lasketaan erillisinä toisistaan, ei kumulatiivisina, kun määritellään kierteiden määrää. Pohjien jousto ja/tai kierteen suunnan muutos aloittavat uuden transition.

136. KIERREHEITTO

Heitto, jossa urheilija kiertää vartalonsa vertikaalisen akselin.

137. KIERREAKROBATIA

Akrobatiataito, joka sisältää pyörinnän, jossa lantio menee pään yli ja jossa urheilija kiertää vartalonsa vertikaalisen akselin.

138. KAHDENKORKUINEN PYRAMIDI

Pyramidi, jossa kaikki nousijat ovat pääasiallisesti sellaisen pohjan tai pohjien kannattelemia, jotka kannattelevat pyramidin painoa suoraan esiintymisalustalla. Kun nousija irtoaa pohjasta tai pohjista pyramidissa tapahtuvassa irrotusliikkeessä, nousijan määritellään olevan *väliaikaisesti yli kahden ihmisen korkeudella* irrotusliikkeen korkeudesta riippumatta. *Väliaikaisesti yli kahden ihmisen korkeudella* ei liity nousijoiden todelliseen korkeuteen vaan niiden kerrosten määrään, joihin he ovat yhteydessä.

139. 2 ½ KORKEA PYRAMIDI

Pyramidi, jossa nousija tai nousijat ovat vähintään yhden toisen nousijan kannattelemina (ei tuki) ja jossa he eivät ole yhteydessä pohjaan tai pohjiin.

Pyramidin korkeus 2½ korkeaksi pyramidiksi määritellään seuraavien vartalon pituuksien mukaan:

- Tuolit, reisiseisonnat ja olkapäilläistunnat ovat 1–½ vartalonmittaa.
- Olkapäilläseisonnat ovat 2 vartalonmittaa.

140. PYSTYSSÄ OLEVA

Nousijan vartalonasento, jossa urheilija on seisovassa asennossa vähintään yhdellä jalalla pohjien tukemana.

141. HAARAISTUNTA

Nousijan vartalonasento, kun nousija istuu nostossa esiintymisalustan kanssa samansuuntaisesti olevilla suorilla jaloilla, jotka muodostavat V-asennon.

142. VERTIKAALINEN AKSELI / PYSTYAKSELI (KIERTEET NOSTOISSA TAI AKROBATIASSA)

Näkymätön viiva, joka on vedetty akrobatiaa suorittavan urheilijan tai nousijan päästä vartalon läpi varpasiin.

143. SILTAKAATO

Maassa tapahtuva akrobatiataito, jossa lantio pyörii pään yli etu- tai takaperin (esitetään yleensä jalat haara-asennossa), niin että yksi tai molemmat kädet ovat tuettuina maahan.

144. VYÖTÄRÖN TASO

Nosto, jossa alin yhteys pohjan tai pohjien ja nousijan välillä on maantason yläpuolella ja puolivälitason alapuolella ja/tai vähintään yksi nousijan jalka on pohjan korkeuden ja asemoinnin mukaisesti puolivälitason alapuolella. Esimerkkejä nostoista, jotka ovat vyötärön tasolla: Konttausasento-pohjaiset nostot, kiviasento-pohjaiset nostot. Tuoli ja olkapäilläistunta ovat pohjiin luotavan yhteyden muodostuskohdan takia puolivälitason, eivät vyötärön tason, nostoja.

145. PIISKA

Taaksepäin liikkuva ilmassa tapahtuva akrobatiataito, joka ei sisällä kierrettä, mutta jossa urheilijan jalat pyörivät pään ja vartalon yli venytetyssä asennossa. Piiska näyttää takaperin puolivoltilta ilman käsiyhteyttä maahan.

146. X-OUT

Akrobatiataito tai heitto, jossa urheilija esittää voltin, jossa urheilija avaa voltin aikana kädet ja jalat X-asentoon.

3.4. Level 1 -taso (Aloittelijasarja)

ALOITTELIJAT YLEISET AKROBATIASÄÄNNÖT

- A. Kaiken akrobatian tulee lähteä ja päättyä esiintymisalustalle.
Selvennys: Akrobatian suorittaja saa tehdä vastaponnistuksen jaloillaan nostotransitioon. Jos tietyissä sarjoissa mahdollinen akrobatiasarja, joka sisältää vastaponnistuksesta (rebound) pyörinnän, jossa lantio menee pään yli, akrobatiaa suorittava henkilö tai nousija täytyy ottaa kiinni ja pysäyttää asentoon, jossa ei ole inversiota ennen kuin jatketaan nostoon tai transitioon, jossa lantio pyörii pään yli.
Esimerkki: Arabialainen yhdistettynä puolivolttiin ja sen jälkeen törmäys tai yhteys pohjaan tai tukijaan jatkaen suoraan takaperin volttiin rikkoo tätä sääntöä Aloittelija–Elite-sarjassa. Edellisen tekeminen sallituksi vaatii selkeän eron tekemistä akrobatian ja noston välille. Reboundin kiinniottaminen ja sen jälkeen joustaminen pyörintää varten tarvittavan heiton aikaansaamiseksi on sallittu. Tämä pitää paikkansa myös, jos nostoon tullaan vain paikaltaan takaperin puolivoltista ilman arabialaista.
Poikkeus: Vastaponnistus makuuasentoon vatsalleen (puolikierre vatsalleen) nostoon on sallittu aloittelijasarjassa (level 1)
- B. Akrobatian suorittaminen noston, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi ei ole sallittua.
Selvennys: Henkilö voi hypätä (tehdä vastaponnistuksen) toisen yli.
- C. Akrobatian suorittaminen rekvisiittaa pidellessä tai siihen yhteydessä ollessa ei ole sallittua.
- D. Lentokuperkeikat eivät ole sallittuja.
- E. Hypyt eivät ole sääntöjen näkökulmasta akrobatiataitoja. Jos akrobatiasarja sisältää hyppytaidon, hyppy keskeyttää akrobatiasarjan.

ALOITTELIJAT PAIKALTAAN/JUOKSEVA AKROBATIA

- A. Taitojen täytyy olla jatkuvassa yhteydessä esiintymisalustaan.
Poikkeus: Hartiatyönnölliset kärrynpyörät ja arabialaiset ovat sallittuja.
- B. Etuperin ja takaperin kuperkeikat, etuperin ja takaperin siltakaadot ja käsilläseisonnat ovat sallittuja.
- C. Kärrynpyörät ja arabialaiset ovat sallittuja.
- D. Minkäänlaista akrobatiaa ei sallita suoraan arabilaisen perään yhdistettynä. Jos arabialaisen jälkeen tehdään akrobatiaa, täytyy välittömästi arabialaisen tai vastaponnistuksen jälkeen olla selkeä ja erottuva tauko.
- E. Etuperin ja takaperin puolivoltit eivät ole sallittuja.

ALOITTELIJAT NOSTOT

- A. Spotterit
1. Spotteri vaaditaan jokaista puolivälitasolla tai ylempänä olevaa nousijaa kohden.
Esimerkki: Haaranostot, vaakatasossa olevat asennot ja puolivälit ovat esimerkkejä puolivälitason nostoista. Suorien käsien nostot, jotka eivät ole pystyasennossa (esimerkiksi haaraistuntanosto, suorilla käsillä tehty makuuasentonosto jne.) tulkitaan puolivälitason nostoiksi.
Selvennys: Keskimmäinen nostaja suorilla käsillä tehdyssä haaraistuntanostossa voidaan tulkita spotteriksi niin kauan kuin hän on asemoitunut niin, että pystyy turvaamaan nousijan pään ja olkapäät.

Selvennys 2: Jos ensisijaiset pohjat kyykkäävät, menevät polvilleen tai pudottavat noston kokonaiskorkeutta heidän käsiensä ollessa suoristettuina (lukuun ottamatta lattianostoja), tulkittaisiin nosto suoristettujen käsien nostoksi ja siksi kielletyksi takaihmissen asemoinnista välittämättä.

Poikkeus: Olkapäälläistunnat tai reppuselkänostot, T-nostot ja nostot, joiden transiioissa on enintään puolikierre ja jossa nousija aloittaa ja päättää liikkeen esiintymisalustalle, ei tarvita spotteria, kun nousija on tuettuna jatkuvasti vyötäröltä.

2. Spotteri vaaditaan jokaista lattianostossa olevaa nousijaa kohden.

Selvennys: Spotteri saa tarttua nousijaa vyötäröltä lattianostossa.

B. Nostojen tasot

1. Yhden jalan nostot ovat sallittuja vain vyötärön tasolla.

Poikkeus: Puolivälitasolla tehdyt yhden jalan nostot ovat sallittuja, jos nousija on yhteydessä johonkin muuhun esiintymisalustalla seisovaan henkilöön kuin pohjaan, pohjiin tai spotteriin. Yhteyden täytyy olla käden/käsivarren ja käden/käsivarren välillä ja yhteys täytyy luoda ennen lähtöä yhden jalan puolivälitason nostoon.

Poikkeus 2: Kävelen olkapäälläseisannon tekeminen on sallittu aloittelijatasolla (level 1), kun nousijan molemmat kädet ovat yhteydessä pohjan molempiin käsiin, kunnes molemmat nousijan jalat ovat aseteltuina pohjan olkapäille.

2. Yli puolivälitason nostot eivät ole sallittuja. Nosto ei voi käydä yli puolivälitasossa.

Selvennys: nousijan nostaminen pohjien päiden yläpuolelle ei ole sallittua.

C. Kierteet nostoissa ja transiioissa ovat sallittuja niin että nousija tekee yhteensä enintään $\frac{1}{4}$ -kierteen suhteessa esiintymisalustaan.

Selvennys: Kierreylösmeno, jonka aikana pohjat kääntyvät, ei ole sallittu, jos kierteiden kumulatiivinen määrä ylittää $\frac{1}{4}$ -kierteen. Turvallisuustuomari määrittelee nousijan lantion mukaan, kuinka paljon nousija on kiertänyt yhden taidon aikana. Noston pysähtyttyä (esimerkiksi puoliväliin) ja urheilijoiden esitettyä selkeän ja erottuvan pysähdyksen paikallaan olevan nousijan kanssa, urheilijat voivat jatkaa kiertämistä lisää kävelen.

Poikkeus 1: Vastaponnistus makuuasentoon vatsalleen (puolikas kierre vatsalleen) on sallittuja aloittelijatason (level 1) nostossa.

Poikkeus 2: $\frac{1}{2}$ ympäripyöritys -nostot ovat sallittuja aloittelijatasolla (level 1).

Poikkeus 3: Enintään puolikas kierre on sallittu, jos nousija aloittaa ja päättää taidon esiintymisalustalle, häntä tuetaan vain vyötäröltä eikä hän tarvitse lisäksi spotteria.

D. Transioiden aikana vähintään yhden pohjan tulee säilyttää yhteys nousijaan.

Poikkeus: Sammakkoilytykset ja niiden variaatiot eivät ole sallittuja aloittelijatasolla (level 1).

E. Vapaat voltit tai avustetut voltinostot ja -transiitot eivät ole sallittuja.

F. Yksikään nosto, pyramidi tai yksilö ei saa liikkua toisen noston, pyramidin tai toisen yksilön yli tai ali.

Selvennys 1: Tämä sääntö koskee urheilijan vartaloa (urheilijan kehon keskiosaa) ja sen liikkumista toisen urheilijan vartalon yli tai ali; tämä sääntö ei koske urheilijan käsiä tai jalkoja.

Selvennys 2: Nousija ei saa käydä toisen urheilijan vartalon (urheilijan kehon keskiosan) yllä tai alla riippumatta siitä onko kyseessä erillinen nosto tai pyramidi vai ei.

Esimerkki: Olkapäälläistunnanostot ei saa kävellä puolivälitason ali.

Poikkeus: Yksilö saa hypätä toisen yksilön yli.

G. Yhden pohjan haarakiinnitöt eivät ole sallittuja.

H. Yhden pohjan nostot useammalla nousijalla eivät ole sallittuja.

I. Aloittelijat nostot – irrotusliikkeet

1. Muut irrotusliikkeet kuin aloittelijatason (level 1) alastuloissa sallitut liikkeet eivät ole sallittuja.
2. Irrotusliikkeet eivät saa laskeutua makuuasentoon vatsalleen tai inversioasentoon.
3. Irrotusliikkeiden tulee palata takaisin alkuperäisille pohjille.
Selvennys: Yksilö ei voi laskeutua esiintymisalustalle ilman avustusta.
4. Helikopterinostot eivät ole sallittuja.
5. Yksittäiset kokokierteen tekevät tukkipyörinnät eivät ole sallittuja.
6. Irrotusliikkeet eivät saa tahallisesti liikkua.
7. Irrotusliikkeet eivät saa mennä toisen noston, pyramidin tai yksilön yli, ali tai läpi.

J. Aloittelijat nostot – inversiot

1. Inversiot eivät ole sallittuja.
Selvennys: Kaikkien inversioasennossa olevien urheilijoiden (nousijoiden) täytyy pysyä yhteydessä esiintymisalustaan (katso aloittelijataso [level 1] paikaltaan/juokseva akrobatia -säännöt).
Esimerkki: Tuettua käsilläseisontaa esiintymisalustalla ei tulkita nostoksi, mutta se on sallittu inversioasento.

- K. Pohjat eivät saa kannatella yhtään nousijan painoa pohjan ollessa taaksetaivutuksessa tai inversioasennossa.

Selvennys: Maassa seisova henkilö ei ole nousija.

ALOITTELIJAT – PYRAMIDIT

- A. Pyramidien tulee seurata aloittelijoiden level 1 -nostojen ja alastulojen sääntöjä ja ne sallitaan enintään kahdenkorkuisina.
Huomio: Yhden pohjan nostot tai avustetut yhden pohjan nostot suorille käsille eivät ole sallittuja mini-ikäisille tai sitä nuoremmille.
- B. Nousijan tulee saada tukea pääasiassa pohjalta.
Selvennys: Milloin tahansa, kun nousija irtoaa pohjien käsistä pyramidin transition aikana, nousijan tulee laskeutua koppiasentoon tai tehdä alastulo esiintymisalustalle. Nousija ei saa olla yhteydessä tukijaan, joka on puolivälitasoa korkeammalla ja alastulojen tulee noudattaa aloittelijoiden (level 1) alastulosääntöjä.
- C. Kahden jalan nostot
1. Kahden jalan suorien käsien nostojen täytyy olla puolivälitasolla tai alempana olevan nousijan käsi-käsivarsiyhteyden tukemia seuraavin ehdoin:
 - a. Yhteyden tulee olla muodostettu ennen lähtöä suorilla käsillä olevaan kahden jalan nostoon.
 - b. Puolivälitasolla olevilla nousijan tukijoilla tulee olla molemmat jalat pohjiensa käsissä.
Poikkeus: Puolivälitasolla olevilla nousijan tukijoilla ei tarvitse olla molemmat jalat pohjiensa käsissä, mikäli nousija on olkapäilläistunnassa, makuuasennossa, reppuselässä tai olkapäilläseisonnassa.
 2. Kahden jalan suorilla käsillä olevat nostot eivät saa ottaa tukea tai olla tukena muille suoristetuille nostoille.

D. Yhden jalan nostot

1. Yhden jalan suorien käsien nostojen täytyy olla puolivälitasolla tai alempana olevan nousijan käsi-käsivarsiyhteyden tukemia seuraavin ehdoin:

- a. Yhteyden tulee olla muodostettu ennen lähtöä suorilla käsillä olevaan yhden jalan nostoon.
- b. Puolivälitasolla olevilla nousijan tukijoilla tulee olla molemmat jalat pohjiensa käsissä.

Poikkeus: Puolivälitasolla olevilla nousijan tukijoilla ei tarvitse olla molemmat jalat pohjiensa käsissä, mikäli nousija on olkapäilläistunnassa, makuuasennossa, reppuselässä tai olkapäilläiseisonnassa.

2. Suorilla käsillä olevat yhden jalan nostot eivät ole sallittuja.

E. Yksikään nosto, pyramidi tai yksilö ei saa liikkua toisen noston, pyramidin tai toisen yksilön yli tai ali.

Selvennys: Nousija ei saa käydä toisen urheilijan vartalon (urheilijan kehon keskiosan) yllä tai alla riippumatta siitä onko kyseessä erillinen nosto tai pyramidi vai ei.

Esimerkki: Olkapäilläistuntanosto ei saa kävellä puolivälinoston ali.

ALOITTELIJAT ALASTULOT

Huomio: liikkeet tulkitaan alastuloiksi vain, jos ne irrotetaan koppiasentoon tai jos nousija irrotetaan ja otetaan alas esiintymisalustalle.

- A. Koppialastulossa yhden pohjan nostoista täytyy olla spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta nousijan pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi koko koppiasennon ajan.
- B. Koppialastuloissa useamman pohjan nostoista täytyy olla vähintään 2 kiinniottajaa ja spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi koko koppiasennon ajan.
Selvennys 1: Lähtöasennosta ja sen variaatioista tehdyt kopit lasketaan heitoiksi ja eivät siten ole sallittuja aloittelijatasolla (level 1).
Selvennys 2: Kaikki vyötärötason kopit ovat kiellettyjä
- C. Alastulojen tulee palata takaisin alkuperäiselle pohjalle tai pohjille.
Poikkeus 1: Kaikkien esiintymisalustalle palaavien alastulojen täytyy olla joko alkuperäisen pohjan ja/tai spotterin avustamia.
Poikkeus 2: Suorat pudotukset ja pienet hypäytykset alas, jotka eivät sisällä muita taitoja ja jotka alkavat vyötärön tasolta tai alempaa ovat ainoita alastuloja esiintymisalustalle, jotka voidaan suorittaa ilman apua.
Selvennys: Yksilö ei voi laskeutua esiintymisalustalle yli vyötärön tasolta ilman avustusta
- D. Vain suorat pompautusalastulot ja perinteiset suorat koppialastulot ovat sallittuja.
- E. Kierrealastulot (sisältäen ¼ käännökset ja kierteet) eivät ole sallittuja.
- F. Nostot, pyramidit, henkilöt tai rekvisiitat eivät saa liikkua alastulon ali tai yli ja alastuloa ei saa heittää minkään noston, pyramidin, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi.
- G. Mitkään alastulot eivät ole sallittuja yli puolivälitason taidoista pyramideista.
- H. Vapaat tai avustetut voltiaalastulot eivät ole sallittuja.
- I. Alastulot eivät saa tarkoituksellisesti liikkua.

- J. Ollessaan irrotettuina pohjista alastuloa suorittavat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa.
- K. Minkäänlaiset kaatuvat kuperkeikat tai kaatuvat pudotukset eivät ole sallittuja.

ALOITTELIJAT HEITOT

- A. Heitot eivät ole sallittuja.
 - Selvennys 1: Tämä sisältää lähtöasennosta (toiselta nimeltään kanasta tai sienestä) heitot.
 - Selvennys 2: Kaikki vyötärötason kopit ovat kiellettyjä.

3.5. Level 2 -taso (Alempi keskitaso)

ALEMPI KESKITASO YLEISET AKROBATIASÄÄNNÖT

- A. Kaiken akrobatian tulee lähteä ja päättyä esiintymisalustalle.
Selvennys: Akrobatian suorittaja saa tehdä vastaponnistuksen jaloillaan nostotransitioon. Jos akrobatiasarja, joka sisältää vastaponnistuksesta (rebound) pyörinnän, jossa lantio menee pään yli, akrobatiaa suorittava henkilö tai nousija täytyy ottaa kiinni ja pysäyttää asentoon, jossa ei ole inversiota ennen kuin jatketaan nostoon tai transitioon, jossa lantio pyörii pään yli.
Esimerkki: Arabialainen yhdistettynä puolivolttiin ja sen jälkeen törmäys tai yhteys pohjaan tai tukijaan jatkaen suoraan takaperin volttiin rikkoo tätä sääntöä Aloittelija–Elite-sarjassa. Edellisen tekeminen sallitaksi vaatii selkeän eron tekemistä akrobatian ja noston välille. Reboundin kiinniottaminen ja sen jälkeen joustaminen pyörintää varten tarvittavan heiton aikaansaamiseksi on sallittu. Tämä pitää paikkansa myös, jos nostoon tullaan vain paikaltaan takaperin puolivoltista ilman arabialaista.
- B. Akrobatian suorittaminen noston, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi ei ole sallittua.
Selvennys: Henkilö voi hypätä (tehdä vastaponnistuksen) toisen yli.
- C. Akrobatian suorittaminen rekvisiittaa pidellessä tai siihen yhteydessä ollessa ei ole sallittua.
- D. Lentokuperkeikat ovat sallittuja.
Poikkeus 1: Lentokuperkeikan tekeminen joutsenasennossa tai kaarella ei ole sallittua.
Poikkeus 2: Lentokuperkeikan, joka sisältää kiertämistä, tekeminen ei ole sallittua.
- E. Hypyt eivät ole sääntöjen näkökulmasta akrobatiataitoja. Jos akrobatiasarja sisältää hyppytaidon, hyppy keskeyttää akrobatiasarjan.
- F. Takaperin puolivoltista alas astuminen ei saa sisältää kiertämistä tai kääntymistä. Jalkojen tulee tulla yhteen taidon suorittamisen jälkeen ennen kiertämistä tai kääntymistä.
Esimerkki: Takaperin puolivoltista alas astuminen siirtyen välittömästi puolikkaaseen käännökseen ei ole sallittua.

ALEMPI KESKITASO PAIKALTAAN AKROBATIA

- A. Voltit ja aerialit eivät ole sallittuja.
- B. Takaperin ja etuperin puolivolttisarjat eivät ole sallittuja.
Selvennys: Takaperin siltakaadosta takaperin puolivoltti on sallittu.
- C. Hyppytaidon välitön yhdistäminen puolivolttiin tai puolivoltteihin ei ole sallittua.
Esimerkki: Toe touch -hypystä puolivoltin tekeminen tai puolivoltista Toe touch -hypyn tekeminen ei ole sallittua.
- D. Ilmassa suoritettavissa taidoissa ei saa olla kierrettä.
Poikkeus: Arabialaiset ovat sallittuja.

ALEMPI KESKITASO JUOKSEVA AKROBATIA

- A. Voltit ja aerialit eivät ole sallittuja.
- B. Takaperin ja etuperin puolivolttisarjat ovat sallittuja.
- C. Ilmassa suoritettavissa taidoissa ei saa olla kierrettä.
Poikkeus: Arabialaiset ovat sallittuja.

ALEMPI KESKITASO NOSTOT

A. Spotterit

1. Spotteri vaaditaan jokaista puolivälitasolla tai ylempänä olevaa nousijaa kohden.
2. Spotteri vaaditaan jokaista lattianostossa olevaa nousijaa kohden.
Selvennys: Spotteri saa tarttua nousijaa vyötäröltä lattianostossa.

B. Nostojen tasot

1. Yhden jalan nostot eivät ole sallittuja puolivälitason yläpuolella. Yhden jalan nosto ei voi käydä yli puolivälitasossa.
Selvennys 1: Nousijan nostaminen yhden jalan nostossa pohjien päiden yläpuolelle ei ole sallittua.
Selvennys 2: Jos ensisijaiset pohjat kyykkäävät, asettavat polvensa maahan tai pudottavat noston kokonaiskorkeutta heidän käsiensä ollessa suoristettuina (lukuun ottamatta lattianostoja), tulkittaisiin nosto suoristettujen käsien nostoksi ja siksi kielletyksi takaihmissen asemoinnista välittämättä.

C. Kierteet nostoissa ja transiioissa ovat sallittuja niin, että nousija tekee yhteensä enintään ½-kierteen suhteessa esiintymisalustaan.

Selvennys 1: Kierreylösmeno, jonka aikana pohjat kääntyvät, ei ole sallittu, jos kierteiden kumulatiivinen määrä ylittää ½-kierteen. Turvallisuustuomari määrittelee nousijan lantion mukaan, kuinka paljon nousija on kiertänyt yhden taidon aikana. Noston pysähdyttyä (esimerkiksi puoliväliin) ja urheilijoiden esitettyä selkeän ja erottuvan pysähdyksen paikallaan olevan nousijan kanssa, urheilijat voivat jatkaa kiertämistä lisää kävellen.
Poikkeus: Yhden kokokierteen tekeminen on sallittua tukkiyörinnässä niin kauan kuin se alkaa ja päättyy koppiasentoon ja on pohjan avustama.

Selvennys 2: Tukkiyörintä ei saa sisältää kierteen lisäksi muita taitoja (kuten potkukierrettä jne.).

Selvennys 3: Toinen nousija ei saa avustaa tukkiyörintää.

D. Transioiden aikana vähintään yhden pohjan tulee säilyttää yhteys nousijaan.

E. Vapaat voltit tai avustetut voltinostot ja -transiitot eivät ole sallittuja.

F. Yksikään nosto, pyramidi tai yksilö ei saa liikkua toisen noston, pyramidin tai toisen yksilön yli tai ali.

Selvennys 1: Tämä sääntö koskee urheilijan vartaloa (urheilijan kehon keskiosaa) ja sen liikkumista toisen urheilijan vartalon yli tai ali; tämä sääntö ei koske urheilijan käsiä tai jalkoja.

Selvennys 2: Nousija ei saa käydä toisen urheilijan vartalon (urheilijan kehon keskiosan) yllä tai alla riippumatta siitä onko kyseessä erillinen nosto tai pyramidi vai ei.

Esimerkki: Olkapäälläistuntanosto ei saa kävellä puolivälitason ali.

Poikkeus: Yksilö saa hypätä toisen yksilön yli.

G. Yhden pohjan haarakiinniotot eivät ole sallittuja.

H. Yhden pohjan nostot useammalla nousijalla eivät ole sallittuja.

I. Alempi keskitaso nostot – irrotusliikkeet

1. Muut irrotusliikkeet kuin keskitason (level 2) alastuloissa ja heitoissa sallitut liikkeet eivät ole sallittuja.
2. Irrotusliikkeet eivät saa laskeutua makuuasentoon vatsalleen tai inversioasentoon.
3. Irrotusliikkeiden tulee palata takaisin alkuperäisille pohjille.

Selvennys: Yksilö ei voi laskeutua esiintymisalustalle ilman avustusta.

Poikkeus: Katso alastulo C.

4. Inversioasennosta asentoon, joka ei sisällä inversiota, irrottaminen on kielletty.
5. Helikopterinostot eivät ole sallittuja.
6. Yhden kokokierteen tekeminen on sallittua tukkiyörinnässä niin kauan kuin se alkaa ja päättyy koppiasentoon.
Selvennys 1: Yhden pohjan tukkiyörinnässä tulee olla kaksi kiinniottajaa. Useamman nostajan tukkiyörinnällä täytyy olla kolme kiinniottajaa.
Selvennys 2: Toinen nousija ei saa avustaa tukkiyörintää.
Selvennys 3: Tukkiyörinnan tulee palata takaisin alkuperäisille pohjille ja se ei saa sisältää kierteen lisäksi muita taitoja.
Esimerkki: Ei potkukierteitä.
7. Irrotusliikkeet eivät saa tahallisesti liikkua.
8. Irrotusliikkeet eivät saa mennä toisen noston, pyramidin tai yksilön yli, ali tai läpi.

J. Alempi keskitaso nostot – inversiot

1. Transitiot maan tasolta olevista inversioasunnoista asentoihin, jotka eivät sisällä inversiota, ovat sallittuja. Muut inversiot eivät ole sallittuja.
Selvennys: Kaikkien inversioasennossa olevien urheilijoiden (nousijoiden) täytyy pysyä yhteydessä esiintymisalustaan, ellei heitä nostetaan suoraan asentoon, joka ei sisällä inversiota.
Esimerkki 1: Sallittu: Transition maassa olevasta käsilläseisonnasta nostoon, jossa ei ole inversiota (esim. olkapäälläistunta).
Esimerkki 2: Ei sallittu: Transition kopista käsilläseisontaan tai transition makuuasennosta vatsallaan etuperin kuperkeikkaan.

- K. Pohjat eivät saa kannatella yhtään nousijan painoa pohjan ollessa taaksetaivutuksessa tai inversioasennossa.
Selvennys: Maassa seisova henkilö ei ole nousija.

ALEMPI KESKITASO – PYRAMIDIT

- A. Pyramidien tulee seurata keskitason level 2 -nostojen ja alastulojen sääntöjä ja ne sallitaan enintään kahdenkorkuisina.
Huomio: Yhden pohjan nostot tai avustetut yhden pohjan nostot suorille käsille eivät ole sallittuja mini-ikäisille tai sitä nuoremmille.
- B. Nousijan tulee saada tukea pääasiassa pohjalta.
Selvennys: Milloin tahansa, kun nousija irtoaa pohjien käsistä pyramidin transition aikana, nousijan tulee laskeutua koppiasentoon tai tehdä alastulo esiintymisalustalle. Nousija ei saa olla yhteydessä tukijaan, joka on puolivälitasoa korkeammalla ja alastulojen tulee noudattaa keskitason (level 2) alastulosääntöjä.
- C. Suorilla käsillä olevat nostot eivät saa ottaa tukea tai olla tukena muille suoritetuille nostoille.
- D. Yksikään nosto, pyramidi tai yksilö ei saa liikkua toisen noston, pyramidin tai toisen yksilön yli tai ali.

Selvennys: Nousija ei saa käydä toisen urheilijan vartalon (urheilijan kehon keskiosan) yllä tai alla riippumatta siitä onko kyseessä erillinen nosto tai pyramidi vai ei.

Esimerkki: Olkapäilläistuntanosto ei saa kävellä puolivälinoston ali.

E. Suoristetut yhden jalan nostot

1. Suoristettujen yhden jalan nostojen tulee olla vähintään yhden puolivälitasolla tai alempana olevan nousijan käsi-käsivarsiotteella tukemia. Nousijan käsi-käsivarsiyhteyden tulee olla ja säilyä yhteydessä tukijan käteen-käsivarteen.
2. Yhteys tulee muodostaa ennen suoristetun yhden jalan noston aloittamista.
3. Puolivälitason nousijoilla tulee olla molemmat jalat pohjien käsissä.

Poikkeus: Puolivälitasolla olevilla nousijan tukijoilla ei tarvitse olla molemmat jalat pohjiensa käsissä, mikäli nousija on olkapäilläistunnassa, makuuasennossa, reppuselässä tai olkapäilläiseisonnassa.

ALEMPI KESKITASO ALASTULOT

Huomio: liikkeet tulkitaan alastuloiksi vain, jos ne irrotetaan koppiasentoon tai jos nousija irrotetaan ja otetaan alas esiintymisalustalle.

- A. Koppialastulossa yhden pohjan nostoista täytyy olla spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta nousijan pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi koko koppiasennon ajan.
- B. Koppialastuloissa useamman pohjan nostoista täytyy olla vähintään 2 kiinniottajaa ja spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi koko koppiasennon ajan.
- C. Alastulojen tulee palata takaisin alkuperäiselle pohjalle tai pohjille.
Poikkeus 1: Kaikkien esiintymisalustalle palaavien alastulojen täytyy olla joko alkuperäisen pohjan ja/tai spotterin avustamia.
Poikkeus 2: Suorat pudotukset ja pienet hypäytykset alas, jotka eivät sisällä muita taitoja ja jotka alkavat vyötärön tasolta tai alemmaa ovat ainoita alastuloja esiintymisalustalle, jotka voidaan suorittaa ilman apua.
Selvennys: Yksilö ei voi laskeutua esiintymisalustalle yli vyötärön tasolta ilman avustusta.
- D. Vain suorat pompautusalastulot, perinteiset suorat koppialastulot ja ¼-käännökset ovat sallittuja.
- E. Kierrealastulot, joissa on yli ¼-käännös tai kierre eivät ole sallittuja. Kaikki muut asennot tai lisätaidot ovat kiellettyjä.
Esimerkki: Toe touch, taitto, kerä jne. asennot tai lisätaidot eivät ole sallittuja alastulossa.
- F. Nostot, pyramidit, henkilöt tai rekvisiitat eivät saa liikkua alastulon ali tai yli ja alastuloa ei saa heittää minkään noston, pyramidin, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi.
- G. Koppialastulot ovat sallittuja suoristetuista yhden jalan nostoista pyramideissa.
- H. Vapaat tai avustetut voltiaalastulot eivät ole sallittuja.
- I. Alastulot eivät saa tarkoituksellisesti liikkua.
- J. Ollessaan irrotettuina pohjista alastuloa suorittavat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa.
- K. Minkäänlaiset kaatuvat kuperkeikat tai kaatuvat pudotukset eivät ole sallittuja.

ALEMPI KESKITASO HEITOT

- A. Heittoihin saa osallistua enintään 4 heittävää pohjaa. Yhden (1) pohjan täytyy olla nousijan takana heiton ajan ja hän voi avustaa nousijan heittoon.
- B. Heitot täytyy suorittaa niin, että kaikilla pohjilla on jalat esiintymisalustalla ja heitot laskeutuvat koppiasentoon. Nousijaa kiinniottamassa täytyy olla vähintään 3 alkuperäistä pohjaa, joista yhden täytyy olla asemituna nousijan pää- ja olkapääalueelle. Pohjien tulee pysyä paikoillaan heiton ajan.
Esimerkki: Ei tahallisesti liikkuvia heittoja.
- C. Voltit, kierteet, inversiot ja liikkuvat heitot eivät ole sallittuja.
- D. Nostot, pyramidit, henkilöt tai rekvisiitat eivät saa liikkua heiton ali tai yli ja heittoa ei saa heittää minkään noston, pyramidin, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi.
- E. Ainoa sallittu vartalonasento on suora heitto.
Selvennys: Liioiteltu kaari ei ole osa suoraa heittoa ja tulkitaan siten kielletyksi taidoksi.
- F. Suoran heiton aikana nousija saa käyttää erilaisia variaatioita käsissään kuten (mutta ei pelkästään) tervehdys tai lentosuukon lähettäminen, mutta hänen tulee pitää jalkansa ja vartalonsa suoran heiton lentoasennossa.
- G. Erillisissä heitoissa olevat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa.
- H. Vain yksi nousija sallitaan kussakin heitossa.

3.7. Level 3 -taso (Ylempi keskitaso)

YLEMPI KESKITASO YLEISET AKROBATIASÄÄNNÖT

- A. Kaiken akrobatian tulee lähteä ja päättyä esiintymisalustalle.
Selvennys: Akrobatian suorittaja saa tehdä vastaponnistuksen jaloillaan transitoon. Jos akrobatiasarja, joka sisältää vastaponnistuksesta (rebound) pyörinnän, jossa lantio menee pään yli, akrobatiaa suorittava henkilö tai nousija täytyy ottaa kiinni ja pysäyttää asentoon, jossa ei ole inversiota ennen kuin jatketaan nostoon tai transitoon, jossa lantio pyörii pään yli.
Esimerkki: Arabialainen yhdistettynä puolivolttiin ja sen jälkeen törmäys tai yhteys pohjaan tai tukijaan jatkaen suoraan takaperin volttiin rikkoo tätä sääntöä Aloittelija–Elite-sarjassa. Edellisen tekeminen sallitaksi vaatii selkeän eron tekemistä akrobatian ja noston välille. Reboundin kiinniottaminen ja sen jälkeen joustaminen pyörintää varten tarvittavan heiton aikaansaamiseksi on sallittu. Tämä pitää paikkansa myös, jos nostoon tullaan vain paikaltaan takaperin puolivoltista ilman arabialaista.
- B. Akrobatian suorittaminen noston, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi ei ole sallittua, ellei rekvisiittaa ole määritelty liikkumista helpottavaksi välineeksi urheilijalle, jolla on erityistarpeita.
Selvennys: Henkilö voi hypätä (tehdä vastaponnistuksen) toisen yli.
- C. Akrobatian suorittaminen rekvisiittaa pidellessä tai siihen yhteydessä ollessa ei ole sallittua, ellei rekvisiittaa ole määritelty liikkumista helpottavaksi välineeksi urheilijalle, jolla on erityistarpeita.
- D. Lentokuperkeikat ovat sallittuja.
Poikkeus 1: Lentokuperkeikan tekeminen joutsenasennossa tai kaarella ei ole sallittua.
Poikkeus 2: Lentokuperkeikan, joka sisältää kiertämistä, tekeminen ei ole sallittua.
- E. Hypyt eivät ole sääntöjen näkökulmasta akrobatiataitoja. Jos akrobatiasarja sisältää hyppytaidon, hyppy keskeyttää akrobatiasarjan.
Esimerkki: Jos level 3 -tason urheilija esittää yhdistelmän arabialainen – toe touch – takaperin puolivoltti – takaperin voltti, ei tätä taitoa sallittaisi, koska takaperin voltti ei ole sallittu paikaltaan akrobatiassa level 3 -tasolla.

YLEMPI KESKITASO PAIKALTAAN AKROBATIA

- A. Voltit eivät ole sallittuja.
Selvennys: Hypyt yhdistettynä etuperin $\frac{3}{4}$ -volttiin eivät ole sallittuja.
- B. Takaperin ja etuperin puolivolttisarjat ovat sallittuja.
Selvennys: Takaperin siltakaadosta takaperin puolivoltti on sallittu.
- C. Ilmassa suoritettavissa taidoissa ei saa olla kierrettä.
Poikkeus: Arabialaiset ovat sallittuja.

YLEMPI KESKITASO JUOKSEVA AKROBATIA

- A. Voltit
1. Takaperin voltin saa tehdä vain keräasennossa ja vain arabialaiseen tai arabilaisen jälkeen tehtävään tai tehtäviin takaperin puolivolteihin yhdistettynä.
Esimerkkejä taidoista, jotka eivät ole sallittuja: X-out, takaperin voltti suorin vartaloin, suoravoltti askeleella taakse, piiska, taittovoltti, aerial siltakaato ja arabian.

2. Käsituella tehtävät muut taidot ennen arabialaista tai arabialaista yhdistettynä takaperin puolivolttiin ovat sallittuja.
Esimerkki: Etuperin puolivoltti ja etuperin siltakaato siirtyen arabialaiseen ja siitä takaperin puolivolttiin on sallittu.
 3. Kärrenpyörästä kerävoltti ja/tai kärrenpyörästä puolivoltti tai puolivoltit ja siitä kerävoltti tai kerävoltit eivät ole sallittuja.
 4. Aerial kärrenpyörät, juoksusta etuperin voltit ja etuperin $\frac{3}{4}$ -voltit ovat sallittuja.
Selvennys: Etuperin puolivoltista (tai mistä tahansa muusta akrobatia-aidosta) tehtynä etuperin voltti ei ole sallittu.
- B. Minkäänlainen akrobatia ei ole sallittua voltin tai aerial kärrenpyörän perään.
Selvennys: Jos voltin tai aerial kärrenpyörän jälkeen tehdään akrobatiaa, tulee akrobatiasarjojen välissä olla vähintään yksi askel erottamaan sarjat toisistaan. Voltista ulos askel tulkitaan saman akrobatiasarjan jatkoksi. Urheilijan tulee ottaa lisäaskel voltista ulos astumisen jälkeen. Kuitenkin jos urheilija päättää akrobatia-aitonsa jalat yhdessä, yhden askeleen ottaminen riittää uuden akrobatiasarjan luomiseen.
- C. Ilmassa suoritettavissa taidoissa ei saa olla kierrettä.
Poikkeus 1: Arabialaiset ovat sallittuja.
Poikkeus 2: Aerial kärrenpyörät ovat sallittuja.

YLEMPI KESKITASO NOSTOT

- A. Spotteri vaaditaan jokaista puolivälitasoa ylempänä olevaa nousijaa kohden.
- B. Suoristettujen käsien yhden jalan nostot ovat sallittuja.
Huomio: Yhden pohjan nostot tai avustetut yhden pohjan nostot suorille käsille eivät ole sallittuja mini-ikäisille tai sitä nuoremmille.
- C. Kierteet nostoissa ja transiioissa
 1. Kierteet nostoissa ja transiioissa ovat sallittuja niin, että nousija tekee yhteensä enintään yhden kierteen suhteessa esiintymisalustaan.
Selvennys: Kierreylösmeno, jonka aikana pohjat kääntyvät, ei ole sallittu, jos kierteiden kumulatiivinen määrä ylittää yhden kierteen. Turvallisuustuomari määrittelee nousijan lantion mukaan, kuinka paljon nousija on kiertänyt yhden taidon aikana. Noston pysähdyttyä (esimerkiksi puoliväliin) ja urheilijoiden esitettyä selkeän ja erottuvan pysähdyksen paikallaan olevan nousijan kanssa, urheilijat voivat jatkaa kiertämistä lisää kävellen.
 2. Kokokierre transioiden täytyy saada alkunsa ja päättyä puolivälitasolle tai sitä alemmaksi.
Esimerkki: Ei kierreylösmeno suoristetuille käsille.
 3. Kierteet suoristetuille käsille tai sieltä alas eivät saa ylittää $\frac{1}{2}$ -kierrettä
Selvennys: Saman taidon aikana esitetty kiertäminen ja lisäksi pohjien kääntyminen ei ole sallittu, mikäli nousijan kierteiden kumulatiivinen määrä ylittää $\frac{1}{2}$ -kierteen.
- D. Transioiden aikana vähintään yhden pohjan tulee säilyttää yhteys nousijaan.
Poikkeus: katso ylempi keskitaso – irrotusliikkeet.
- E. Vapaat voltit ylösmenoissa ja transiioissa eivät ole sallittuja.
- F. Yksikään nosto, pyramidi tai yksilö ei saa liikkua toisen noston, pyramidin tai toisen yksilön yli tai ali.

Selvennys 1: Tämä sääntö koskee urheilijan vartaloa (urheilijan kehon keskiosaa) ja sen liikkumista toisen urheilijan vartalon yli tai ali; tämä sääntö ei koske urheilijan käsiä tai jalkoja.

Selvennys 2: Nousija ei saa käydä toisen urheilijan vartalon (urheilijan kehon keskiosan) yllä tai alla riippumatta siitä onko kyseessä erillinen nosto tai pyramidi vai ei.

Esimerkki: Olkapäälläistuntanosto ei saa kävellä puolivälinoston ali.

Poikkeus: Yksilö saa hypätä toisen yksilön yli.

- G. Yhden pohjan haarakiinniotot eivät ole sallittuja.
- H. Yhden pohjan nostot useammalla nousijalla vaativat oman spotterin jokaista nousijaa kohden. Suoristetuissa yhden jalan nostoissa olevat nousijat eivät saa olla yhteydessä kehenkään muuhun suoristetussa nostossa olevaan nousijaan.

I. Ylempi keskitaso nostot – irrotusliikkeet

1. Irrotusliikkeet ovat sallittuja, mutta ne eivät saa käydä yli suoristettujen käsien tasolla.
Selvennys: Jos irrotusliike käy korkeammalla kuin pohjien suoristettujen käsien tasolla, tulkitaan taito heitoksi ja/tai alastuloksi, jolloin taidon tulee noudattaa heittoja ja/tai alastuloja koskevia sääntöjä. Irrotusliikkeen korkeuden määrittelemisessä hyödynnetään irrotuksen korkeinta kohtaa ja nousijan lantion etäisyyttä pohjien suoristetuista käsistä. Jos mainittu etäisyys pohjien käsien ja nousijan lantion välillä on suurempi kuin nousijan jalkojen mitta, tulkitaan taito heitoksi tai alastuloksi ja sen tulee noudattaa kyseisiä liikkeitä koskevia sääntöjä.
2. Irrotusliikkeet eivät saa laskeutua inversioasentoon. Irrotusliikkeen tekeminen inversioasennosta asentoon, joka ei sisällä inversiota, ei ole sallittua.
3. Irrotusliikkeiden tulee alkaa vyötärön tasolta tai alemmaa ja ne tulee ottaa kiinni puolivälitasolla tai alempana.
4. Irrotusliikkeillä, jotka päättyvät muuhun kuin pystyssä olevaan asentoon, tulee olla kolme kiinniottajaa useamman nostajan nostossa ja kaksi kiinniottajaa yhden pohjan nostossa.
5. Irrotusliikkeessä saa olla enintään yksi taito eikä siinä saa olla kierteitä. Vain taidot, jotka esitetään irrotuksen aikana, lasketaan. Tästä syystä vartalon asennon esittämistä välittömästi irrotuksen päätyttyä ei lasketa taidoksi.
Poikkeus: Tukkipyörinnässä saa esittää enintään yhden kierteen ja sen tulee päättyä koppiasentoon tai tasaiseen makuuasentoon (eli makuulle selälleen tai vatsalleen).
Selvennys: Yhden pohjan tukkipyörinnöissä tulee olla kaksi kiinniottajaa. Useamman pohjan tukkipyörinnöissä tulee olla kolme kiinniottajaa.
6. Irrotusliikkeiden tulee palata takaisin alkuperäisille pohjille.
Selvennys: Yksilö ei voi laskeutua esiintymisalustalle ilman avustusta.
Poikkeus 1: Katso ylempi keskitaso alastulo C.
Poikkeus 2: Useammalla nousijalla tehtyjen yhden pohjan nostojen alastulot.
7. Helikopterinostot eivät ole sallittuja.
8. Irrotusliikkeet eivät saa tahallisesti liikkua.
9. Irrotusliikkeet eivät saa mennä toisen noston, pyramidin tai yksilön yli, ali tai läpi.
10. Erillisissä irrotusliikkeissä olevat nousijat eivät saa olla yhteydessä toisiinsa.
Poikkeus: Alastulot yhden pohjan nostoissa, joissa on useampi nousija.

J. Ylempi keskitaso nostot – inversiot

1. Yli olkapäiden tasolla tehdyt inversiot eivät ole sallittuja. Pohjien tuki ja yhteys nousijaan tulee olla hartiatasolla tai alempana.
Poikkeus: Useamman pohjan kaatuvat kuperkeikat koppiin, lähtöasentoon, makuuasentoon puolivälitasolle tai esiintymisalustalle ovat sallittuja. Useamman pohjan kaatuvien kuperkeikkojen täytyy olla kahdella kädellä kannateltuja. Nousijan molempien käsien tulee olla yhteydessä pohjan tai pohjien käteen.
 2. Inversioissa saa olla enintään ½-kierre suoristettujen käsien tasolle ja enintään yksi kierre puolivälitasolle ja alemmas.
Poikkeus: Useamman pohjan kaatuva kuperkeikka tai kaatuvat kuperkeikat saavat sisältää enintään yhden kierteen (katso ensimmäinen poikkeus yllä).
 3. Eteenpäin kaatuvien kuperkeikkojen, joissa on yli ½-kierre, tulee laskeutua koppiasentoon.
Poikkeus: Useamman pohjan takaperin kaatuvassa kuperkeikassa nousija ei saa kiertää.
 4. Alaspäin suuntautuvat inversiot ovat sallittuja vyötärötasolla ja niiden tulee olla vähintään kahden vyötärö- ja olkapääalueelle nousijan päätä ja hartioita turvaamaan asemoituneen kiinniottajan avustamia. Nousijan tulee säilyttää yhteys alkuperäiseen pohjaan.
Selvennys 1: Nosto ei saa käydä puolivälitasolla ja sitten vaihtaa inversioasentoon puolivälitason alapuolella (turvallisuuden takia alas tulevan nousijan vauhti on pääasiallinen huolenaihe).
Selvennys 2: Kiinniottajien täytyy luoda yhteys vyötärö- ja olkapääalueelle nousijan pään ja hartioiden turvaamiseksi.
Selvennys 3: Kahden jalan taittosukellukset eivät ole sallittuja ylemmällä keskitasolla.
 5. Alaspäin suuntautuvat inversiot eivät saa koskettaa toisiaan.
- K. Pohjat eivät saa kannatella yhtään nousijan painoa pohjan ollessa taaksetaivutuksessa tai inversioasennossa.
Selvennys: Maassa seisova henkilö ei ole nousija.

YLEMPI KESKITASO – PYRAMIDIT

- A. Pyramidien tulee seurata ylemmän keskitason level 3 -nostojen ja alastulojen sääntöjä ja ne sallitaan enintään kahdenkorkuisina.
Huomio: Yhden pohjan nostot tai avustetut yhden pohjan nostot suorille käsille eivät ole sallittuja mini-ikäisille tai sitä nuoremmille.
- B. Nousijan tulee saada tukea pääasiassa pohjalta.
Poikkeus: Katso ylemmän keskitason pyramidit – irrotusliikkeet.
- C. Suorilla käsillä olevat nostot eivät saa ottaa tukea tai olla tukena muille suoristetuille nostoille.
- D. Yksikään nosto, pyramidi tai yksilö ei saa liikkua toisen noston, pyramidin tai toisen yksilön yli tai ali.
Selvennys: Nousija ei saa käydä toisen urheilijan vartalon (urheilijan kehon keskiosan) yllä tai alla riippumatta siitä onko kyseessä erillinen nosto tai pyramidi vai ei.
Esimerkki: Olkapäillääistuntanosto ei saa kävellä puolivälinoston ali.

- E. Kierteitä nostoissa tai transiatioissa suoristettujen käsien tasolle sallitaan enintään yksi, jos nousija on yhteydessä vähintään yhteen puolivälitasolla tai alempana olevaan tukijaan ja vähintään yhteen pohjaan. Tukijaan olevan yhteyden täytyy olla kädestä/käsivarresta käteen/käsivarteeseen. Yhteys täytyy muodostaa ennen taidon aloittamista ja yhteyden tulee säilyä koko taidon suorittamisen ajan. Mainittu käsi-/käsivarsiyhteys ei pidä sisällään olkapäätä.

F. Ylempi keskitaso pyramidit – irrotusliikkeet

Mikä tahansa taito, joka on sallittu pyramideissa irrotusliikkeessä, on sallittu myös, jos yhteys nousijan ja pohjan ja nousijan ja kahden tukijan välillä säilyy. Milloin tahansa, kun nousija irtoaa pohjasta pyramiditransition aikana ja ei noudata alla mainittuja sääntöjä, nousijan tulee laskeutua koppiasentoon tai tehdä alastulo esiintymisalustalle. Tällöin tulee noudattaa ylempien keskitason alastulosääntöjä.

1. Pyramiditransition aikana nousija voi käydä yli kahden korkeudella ollessaan yhteydessä vähintään kahteen puolivälitasolla tai alempana olevaan henkilöön. Yhteyden täytyy säilyä samoihin tukijoihin koko transition ajan.
Selvennys 1: Kierteet nostoissa ja transiatioissa ovat sallittuja enintään yhteen kierteeseen asti, jos käsi-/käsivarsiyhteys säilyy vähintään kahteen tukijaan, jotka ovat puolivälitasolla tai alempana. Yhteys täytyy muodostaa ennen taidon aloittamista ja yhteyden tulee säilyä koko taidon suorittamisen ajan.
Selvennys 2: Ylempien keskitason pyramidien irrotusliikkeissä voidaan hyödyntää nostojen irrotusliikkeitä, joissa yhteys toiseen nousijaan säilyy sillä ehdolla, että irrotusliike on ylempien keskitason nostojen irrotusliikkeiden ja alastulojen sääntöjen mukainen.
2. Nousijan täytyy säilyttää yhteys vähintään kahteen eri puolivälitasolla tai alempana olevaan nousijaan. Yhden näistä yhteyksistä täytyy olla kädestä/käsivarresta yhteys jalkaterään/jalan alaosaan (polven alapuolella).
Selvennys 1: Pyramidien irrotusliikkeiden tulee olla kahden eri tukijan kahdesta eri suunnasta (eli oikealta ja vasemmalta, vasemmalta ja takaa jne.) tukemia. Nousijan tulee olla tuettuna kahdesta suunnasta seuraavista neljästä vaihtoehdosta: nousijan vartalon edestä, takaa, oikealta tai vasemmalta.
Selvennys 2: Kahdella tukijalla ei ole lupaa olla tukemassa samalta puolelta.
Selvennys 3: Nousijan ja esiintymisalustalla olevan pohjan tai pohjien välinen yhteys täytyy muodostaa ennen kuin yhteys tukijaan tai tukijoihin katoaa.
3. Pääasiallinen painon kannattelu toisessa kerroksessa on kielletty.
Selvennys: Transition tulee olla jatkuva.
4. Nämä irrotustransitiot eivät saa sisältää pohjien vaihtumista.
5. Nämä irrotustransitiot tulee ottaa kiinni vähintään kahdella kiinniottajalla (vähintään yksi kiinniottaja ja yksi spotteri) seuraavien ehtojen mukaisesti:
 - a. Molempien kiinniottajien tulee pysyä paikallaan.
 - b. Molempien kiinniottajien tulee säilyttää näköyhteys nousijaan koko transition ajan.
6. Irrotusliikkeet eivät saa olla yli puolivälitasolla oleviin nousijoihin yhteydessä tai heidän tukemia.

G. Ylempi keskitaso pyramidit – inversiot

1. Inversioiden tulee noudattaa ylemmän keskitason nostojen inversiosääntöjä.
2. Nousija saa käydä inversioasennossa pyramiditransition aikana, jos nousijan yhteys suoraan esiintymisalustalla painoa kannattelevaan pohjaan tai pohjiin ja puolivälitasolla tai alempana olevaan tukijaan säilyy. Nousijan yhteys tukijaan ja pohjaan täytyy säilyä koko transition ajan. Nousijaan yhteydessä oleva pohja saa suoristaa kätensä transition aikana, jos taito alkaa ja päättyy puolivälitasolla tai alempana olevaan asentoon.
Esimerkki 1: Selällä makuuasennossa tehdystä haara-asennosta tehty rullaus lähtöasentoon olisi sallittu myös, jos pohja suoristaisi kätensä inversiotaidon aikana.
Esimerkki 2: Selällä makuuasennossa tehdystä haara-asennosta tehty rullaus asentoon suoristetuille käsille ei ole sallittu, koska taito ei ensin laskeutunut suoristettujen käsien tasoa alemmas.

H. Ylempi keskitaso pyramidit – irrotusliikkeet tuetuilla inversioilla

1. Pyramiditransitio ei saa sisältää inversiota ollessaan irronneena pohjien käsiltä.

YLEMPI KESKITASO ALASTULOT

Huomio: liikkeet tulkitaan alastuloiksi vain, jos ne irrotetaan koppiasentoon tai jos nousija irrotetaan ja otetaan alas esiintymisalustalle.

- A. Koppialastulossa yhden pohjan nostoista täytyy olla spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta nousijan pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi koko koppiasennon ajan.
- B. Koppialastuloissa useamman pohjan nostoista täytyy olla vähintään 2 kiinniottajaa ja spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi koko koppiasennon ajan.
- C. Alastulojen tulee palata takaisin alkuperäiselle pohjalle tai pohjille.
Poikkeus 1: Kaikkien esiintymisalustalle palaavien alastulojen täytyy olla joko alkuperäisen pohjan tai pohjien ja/tai spotterin tai spottereiden avustamia.
Poikkeus 2: Suorat pudotukset ja pienet hypäytykset alas, jotka eivät sisällä muita taitoja ja jotka alkavat vyötärön tasolta tai alemmaa ovat ainoita alastuloja esiintymisalustalle, jotka voidaan suorittaa ilman apua.
Selvennys: Yksilö ei voi laskeutua esiintymisalustalle yli vyötärön tasolta ilman avustusta.
- D. Vain suorat pompautusalastulot, perinteiset suorat koppialastulot ja $\frac{1}{4}$ käännökset ovat sallittuja mistä tahansa yhden jalan nostoista.
- E. Kierrealastulot, joissa on enintään $1\frac{1}{4}$ -käännös tai kierre ovat sallittuja mistä tahansa kahden jalan nostosta.
Selvennys: Target-asennosta kiertäminen ei ole sallittua. Target-asentoa ei tulkita kahden jalan nostoksi. Target-asentoon liittyy myös nimenomaan kierteiden tekemiseen nostoissa ja transiioissa tiettyjä poikkeuksia ylemmän keskitason nostosäännöissä.
- F. Nostot, pyramidit, henkilöt tai rekvisiitat eivät saa liikkua alastulon ali tai yli ja alastuloa ei saa heittää minkään noston, pyramidin, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi.
- G. Enintään yksi temppu on sallittu minkä tahansa kahden jalan noston alastulossa.

- H. Kaikki puolivälitasolta tai sen yläpuolelta alkavat taidot tai temput (kuten kierre tai toe touch) tulee ottaa kiinni koppiasentoon.
- I. Vapaat voltialastulot eivät ole sallittuja.
- J. Alastulot eivät saa tarkoituksellisesti liikkua.
- K. Ollessaan irrotettuina pohjista alastuloa suorittavat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa.
- L. Minkäänlaiset kaatuvat kuperkeikat tai kaatuvat pudotukset eivät ole sallittuja.
- M. Kun yhden pohjan nostosta, jossa on useampi nousija, tullaan alas koppiasentoon, tulee kullakin nousijalla olla kaksi kiinniottajaa. Kiinniottajien ja pohjien tulee olla paikoillaan ennen alastulon liikkeellepanoa.
- N. Alastulot inversioasennosta eivät saa sisältää kierrettä.

YLEMPI KESKITASO HEITOT

- A. Heittoihin saa osallistua enintään 4 heittävää pohjaa. Yhden pohjan täytyy olla nousijan takana heiton ajan ja hän voi avustaa nousijan heittoon.
- B. Heitot täytyy suorittaa niin, että kaikilla pohjilla on jalat esiintymisalustalla ja heitot laskeutuvat koppiasentoon. Nousijaa kiinniottamassa täytyy olla vähintään 3 alkuperäistä pohjaa, joista yhden täytyy olla asemoituna nousijan pää- ja olkapääalueelle. Pohjien tulee pysyä paikoillaan heiton ajan.
Esimerkki: Ei tahallisesti liikkuvia heittoja.
- C. Voltit, inversiot ja liikkuvat heitot eivät ole sallittuja.
- D. Nostot, pyramidit, henkilöt tai rekvisiitat eivät saa liikkua heiton ali tai yli ja heittoa ei saa heittää minkään noston, pyramidin, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi.
- E. Heiton aikana on sallittua esittää yksi temppu. Kierteiden määrä heitoissa ei saa ylittää yhtä kierrettä.
Esimerkki 1: Sallittuja: Toe touch, keräsuoristus, pretty girl
Esimerkki 2: Kiellettyjä: Tuplapotku, pretty girl - potku, tupla-toe touch
Selvennys: Kaari ei ole temppu.
Poikkeus: Kerä-X on poikkeuksellisesti heitossa sallittu tällä tasolla.
- F. Kierreheiton aikana kierteen lisäksi muiden taitojen esittäminen on kielletty.
Esimerkki: Ei potkukierteitä, ei ½-kierre toe toucheja
- G. Erillisissä heitoissa olevat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa.
- H. Vain yksi nousija sallitaan kussakin heitossa.

3.8. Level 4 -taso (Edistyneet-taso)

EDISTYNEET-TASO YLEISET AKROBATIASÄÄNNÖT

- A. Kaiken akrobatian tulee lähteä ja päättyä esiintymisalustalle.
Selvennys: Akrobatian suorittaja saa tehdä vastaponnistuksen jaloillaan transitoon. Jos akrobatiasarja, joka sisältää vastaponnistuksesta (rebound) pyörinnän, jossa lantio menee pään yli, akrobatiaa suorittava henkilö tai nousija täytyy ottaa kiinni ja pysäyttää asentoon, jossa ei ole inversiota ennen kuin jatketaan nostoon tai transitoon, jossa lantio pyörii pään yli.
Esimerkki: Arabialainen yhdistettynä puolivolttiin ja sen jälkeen törmäys tai yhteys pohjaan tai tukijaan jatkaen suoraan takaperin volttiin rikkoo tätä sääntöä Aloittelija–Elite-sarjassa. Edellisen tekeminen sallitaksi vaatii selkeän eron tekemistä akrobatian ja noston välille. Reboundin kiinniottaminen ja sen jälkeen joustaminen pyörintää varten tarvittavan heiton aikaansaamiseksi on sallittu. Tämä pitää paikkansa myös, jos nostoon tullaan vain paikaltaan takaperin puolivoltista ilman arabialaista.
- B. Akrobatian suorittaminen noston, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi ei ole sallittua, ellei rekvisiittaa ole määritelty liikkumista helpottavaksi välineeksi urheilijalle, jolla on erityistarpeita.
Selvennys: Henkilö voi hypätä toisen yli.
- C. Akrobatian suorittaminen rekvisiittaa pidellessä tai siihen yhteydessä ollessa ei ole sallittua, ellei rekvisiittaa ole määritelty liikkumista helpottavaksi välineeksi urheilijalle, jolla on erityistarpeita.
- D. Lentokuperkeikat ovat sallittuja.
Poikkeus 1: Lentokuperkeikan tekeminen joutsenasennossa tai kaarella ei ole sallittua.
Poikkeus 2: Lentokuperkeikan, joka sisältää kiertämistä, tekeminen ei ole sallittua.
- E. Hypyt eivät ole sääntöjen näkökulmasta akrobatiataitoja. Jos akrobatiasarja sisältää hyppytaidon, hyppy keskeyttää akrobatiasarjan.
Esimerkki: Jos level 4 / Edistyneet-tason urheilija esittää yhdistelmän arabialainen – toe touch – takaperin puolivoltti – takaperin piiskavoltti – suoravoltti, ei tätä taitoa sallittaisi, koska peräkkäisten volttien esittäminen ei ole sallittua paikaltaan akrobatiassa level 4 / Edistyneet-tasolla.

EDISTYNEET-TASO PAIKALTAAN AKROBATIA

- A. Paikaltaan voltit ja voltit takaperin puolivoltista tehtynä ovat sallittuja
- B. Esitettävät taidot saavat sisältää enintään yhden voltin ja ei yhtään kierrettä.
Poikkeus: Aerial kärrynpyörät ja onodit ovat sallittuja.
- C. Peräkkäiset voltit eivät ole sallittuja.
Esimerkki: Takaperin kerävoltti – takaperin kerävoltti, takaperin kerävoltti – vastaponnistuksesta etuperin voltti (punch) eivät ole sallittuja
- D. Hyppytaidon välitön yhdistäminen paikaltaan volttiin ei ole sallittua.
Esimerkki: Toe touch -hypystä takaperin kerävoltin, takaperin kerävoltista Toe touch -hypyn tai taittohypystä etuperin voltin tekeminen ei ole sallittua.
Selvennys 1: $\frac{3}{4}$ -etuperin voltteihin hyppyjen yhdistäminen ei ole sallittua.
Selvennys 2: Toe touch -hypystä takaperin puolivoltin jälkeen takaperin voltin tekeminen on sallittua, koska volttitaito ei ole välittömästi hypyn yhteydessä.

EDISTYNEET-TASO JUOKSEVA AKROBATIA

- A. Taidot, joissa on enintään yksi volttti ja ei yhtään kierrettä ovat sallittuja.
Poikkeus: Aerial karrynpyörät ja onodit ovat sallittuja.

EDISTYNEET-TASO NOSTOT

- A. Spotteri vaaditaan jokaista puolivälitasoa ylempänä olevaa nousijaa kohden.
- B. Suoristettujen käsien yhden jalan nostot ovat sallittuja.
- C. Kierteet nostoissa ja transiatioissa on sallittu puolivälitasolle niin, että nousija tekee yhteensä enintään 1 ½ -kierteen suhteessa esiintymisalustaan.
Selvennys: Kierreylösmeno, jonka aikana pohjat kääntyvät, ei ole sallittu, jos kierteiden kumulatiivinen määrä ylittää 1 ½ kierrettä. Turvallisuustuomari määrittelee nousijan lantion mukaan, kuinka paljon nousija on kiertänyt yhden taidon aikana. Noston pysähdyttyä (esimerkiksi puoliväliin) ja urheilijoiden esitettyä selkeän ja erottuvan pysähdyksen paikallaan olevan nousijan kanssa, urheilijat voivat jatkaa kiertämistä lisää kävellen.
- D. Kierteet nostoissa ja transiatioissa on sallittu suoristettujen käsien tasolle seuraavien ehtojen mukaisesti:
1. Kierteet suoristetuille käsille eivät saa ylittää ½-kierrettä
Esimerkki: ½-kierre yhden jalan nostoon on sallittu.
Selvennys: Kierreylösmeno, jonka aikana pohjat kääntyvät, ei ole sallittu, jos kierteiden kumulatiivinen määrä ylittää ½ kierrettä. Turvallisuustuomari määrittelee nousijan lantion mukaan, kuinka paljon nousija on kiertänyt yhden taidon aikana. Noston pysähdyttyä (esimerkiksi puoliväliin) ja urheilijoiden esitettyä selkeän ja erottuvan pysähdyksen paikallaan olevan nousijan kanssa, urheilijat voivat jatkaa kiertämistä lisää kävellen.
 2. Suoristetuille käsille tehtävien kierteiden, joissa on yli ½ kierrettä, mutta ei enempää kuin yksi kierre, tulee päättyä kahden jalan nostoon, target-asentoon tai libertyyn (variaatiot vartalonasennossa eivät ole sallittuja).
Esimerkki: Kokokierreylösmeno (yksi kierre) välittömästi suoristetuilla käsillä olevaan stretch-asentoon ei ole sallittu, mutta kokokierreylösmeno (yksi kierre) suorilla käsillä olevaan kahden jalan nostoon on sallittu.
Selvennys 1: Suoristetuilla käsillä oleva target-asento täytyy esittää selkeästi havaittavasti ennen muun yhden jalan kuin liberty-asennon esittämistä.
Selvennys 2: Kierreylösmeno, jonka aikana pohjat kääntyvät, ei ole sallittu, jos kierteiden kumulatiivinen määrä ylittää 1 kierteen. Turvallisuustuomari määrittelee nousijan lantion mukaan, kuinka paljon nousija on kiertänyt yhden taidon aikana. Noston pysähdyttyä (esimerkiksi puoliväliin) ja urheilijoiden esitettyä selkeän ja erottuvan pysähdyksen paikallaan olevan nousijan kanssa, urheilijat voivat jatkaa kiertämistä lisää kävellen.
- E. Transioiden aikana vähintään yhden pohjan tulee säilyttää yhteys nousijaan.
Poikkeus: katso Edistyneet-taso – irrotusliikkeet.
- F. Vapaat voltit ylösmenoissa ja transiatioissa eivät ole sallittuja.
- G. Yksikään nosto, pyramidi tai yksilö ei saa liikkua toisen noston, pyramidin tai toisen yksilön yli tai ali.
Selvennys 1: Tämä sääntö koskee urheilijan vartaloa (urheilijan kehon keskiosaa) ja sen liikkumista toisen urheilijan vartalon yli tai ali; tämä sääntö ei koske urheilijan käsiä tai jalkoja.

Esimerkki: Olkapäälläistuntanosto ei saa kävellä puolivälinoston ali.

Poikkeus 1: Yksilö saa hypätä toisen yksilön yli.

Poikkeus 2: Yksilö saa liikkua noston ali tai nosto voi liikkua yksilön yli.

H. Yhden pohjan haarakiinniotot eivät ole sallittuja.

I. Yhden pohjan nostot useammalla nousijalla vaativat oman spotterin jokaista nousijaa kohden. Suoristetuissa yhden jalan nostoissa olevat nousijat eivät saa olla yhteydessä kehenkään muuhun suoristetussa nostossa olevaan nousijaan.

J. Edistyneet-taso nostot – irrotusliikkeet

1. Irrotusliikkeet ovat sallittuja, mutta ne eivät saa käydä yli suoristettujen käsien tasolla.
Selvennys: Jos irrotusliike käy korkeammalla kuin pohjien suoristettujen käsien tasolla, tulkitaan taito heitoksi ja/tai alastuloksi, jolloin taidon tulee noudattaa heittoja ja/tai alastuloja koskevia sääntöjä. Irrotusliikkeen korkeuden määrittelemisessä hyödynnetään irrotuksen korkeinta kohtaa ja nousijan lantion etäisyyttä pohjien suoristetuista käsistä. Jos mainittu etäisyys pohjien käsien ja nousijan lantion välillä on suurempi kuin nousijan jalkojen mitta, tulkitaan taito heitoksi tai alastuloksi ja sen tulee noudattaa kyseisiä liikkeitä koskevia sääntöjä.
2. Irrotusliikkeet eivät saa laskeutua inversioasentoon. Esitettäessä irrotusliikettä inversioasennosta asentoon, jossa ei ole inversiota, jouston alin kohta määrittelee sen, oliko liikettä aloitettaessa inversiota. Irrotusliikkeet inversio-asennosta asentoon, jossa ei ole inversiota, eivät saa sisältää kierrettä. Irrotusliikkeillä inversioasennosta inversiottomaan asentoon puolivälitasolle tai ylemmäs täytyy olla spotteri.
3. Irrotusliikkeillä, jotka päättyvät muuhun kuin pystyssä olevaan asentoon, tulee olla kolme kiinniottajaa useamman nostajan nostossa ja kaksi kiinniottajaa yhden pohjan nostossa.
4. Irrotusliikkeiden tulee palata takaisin alkuperäisille pohjille, paitsi jos alkuperäinen pohja tai alkuperäiset pohjat eivät ole fyysisesti kykeneviä ottamaan irrotusliikettä kiinni suunnitellusti.
Selvennys: Yksilö ei voi laskeutua esiintymisalustalle ilman avustusta.
Poikkeus 1: Katso Edistyneet-taso alastulo C.
Poikkeus 2: Useammalla nousijalla tehtyjen yhden pohjan nostojen alastulot.
5. Irrotusliikkeiden, jotka päättyvät suoristetuille käsille, täytyy alkaa vyötärön tasolta tai alemmalla ja ne eivät saa sisältää voltteja tai kierteitä.
6. Irrotusliikkeissä, jotka aloitetaan suoristettujen käsien tasolla, ei saa olla kierrettä.
7. Helikopterinnostot ovat sallittuja 180 asteen pyörintään, mutta ei yhteenkään kierteseen, saakka, kun kiinniottajia on vähintään kolme ja yksi heistä on asemoitunut nousijan pää- ja olkapääalueelle.
8. Irrotusliikkeet eivät saa tahallisesti liikkua.
9. Irrotusliikkeet eivät saa mennä toisen noston, pyramidin tai yksilön yli, ali tai läpi.
10. Erillisissä irrotusliikkeissä olevat nousijat eivät saa olla yhteydessä toisiinsa.
Poikkeus: Alastulot yhden pohjan nostoissa, joissa on useampi nousija.

K. Edistyneet-taso nostot – inversiot

1. Suoristettujen käsien nostot, joissa on inversioasento, ovat sallittuja. Katso myös nostot ja pyramidit.
2. Alaspäin suuntautuvat inversiot ovat sallittuja puolivälitasolla ja niiden täytyy olla vähintään kolmen kiinniottajan tukemia. Kahden kyseisistä kiinniottajista tulee olla asemoituna suojelemaan nousijan pää- ja olkapääaluetta.
Poikkeus: Suoristetuilla käsillä olevan inversioasennon (esimerkiksi käsilläseisannon) hallittu laskeminen olkapäiden tasolle on sallittu.
Selvennys 1: Nosto ei saa käydä yli puolivälitasolla ja sitten vaihtaa inversioasentoon puolivälitasolla tai sen alapuolella (turvallisuuden takia alas tulevan nousijan vauhti on pääasiallinen huolenaihe).
Selvennys 2: Kiinniottajien täytyy luoda yhteys vyötärö- ja olkapääalueelle nousijan pään ja hartioiden turvaamiseksi.
Selvennys 3: Alaspäin suuntautuvat inversiot, jotka alkavat puolivälitason alapuolelta eivät vaadi kolmea pohjaa.
Poikkeus: Kahden jalan taittosukellusten tulee alkaa olkapäiden tasolta tai alemmaa ja niille on sallittua käydä välittömästi suoristetuilla käsillä olevassa asennossa taidon aikana.
Selvennys 4: Kahden jalan taittosukellukset eivät saa pysähtyä tai päättyä inversioasentoon.
3. Alaspäin suuntautuviissa inversioissa täytyy säilyä yhteys alkuperäiseen pohjaan.
Poikkeus: Sivuttain pyörivät inversiot alaspäin.
Esimerkki: Kärrynpyörätyylisissä alastuloissa alkuperäinen pohja saa menettää yhteytensä nousijaan, kun se tulee tarpeelliseksi.
4. Alaspäin suuntautuvat inversiot eivät saa on yhteydessä toisiinsa.

- L. Pohjat eivät saa kannatella yhtään nousijan painoa pohjan ollessa taaksetaivutuksessa tai inversioasennossa.

Selvennys: Maassa seisova henkilö ei ole nousija.

EDISTYNEET-TASO – PYRAMIDIT

- A. Pyramidien tulee seurata Edistyneet-tason nostojen ja alastulojen sääntöjä ja ne sallitaan enintään kahdenkorkuisina.
Poikkeus: Kierreylösmentot ja transitiot ovat sallittuja 1 ½ -kierteeseen saakka niiden ollessa yhteydessä puolivälitasolla tai alempana olevaan tukijaan. Yhteys täytyy muodostaa ennen taidon aloittamista ja yhteyden tulee säilyä koko transition suorittamisen ajan.
Huomio: Yhden pohjan nostot tai avustetut yhden pohjan nostot suorille käsille eivät ole sallittuja mini-ikäisille tai sitä nuoremmille.
- B. Nousijan tulee saada tukea pääasiassa pohjalta.
Poikkeus: Edistyneet-tason pyramidit – irrotusliikkeet.
- C. Suorilla käsillä olevat yhden jalan nostot eivät saa ottaa tukea tai olla tukena muille suoristetuille yhden jalan nostoille.
- D. Yksikään nosto tai pyramidi ei saa liikkua toisen noston tai pyramidin yli tai ali.

Selvennys: Nousija ei saa kääntää itseään toisen urheilijan vartalon (urheilijan kehon keskiosan) ylle tai alle riippumatta siitä onko kyseessä erillinen nosto tai pyramidi vai ei. Esimerkki: Olkapäälläistuntonosto ei saa kävellä puolivälinnoston ali.

Poikkeus 1: Yksilö saa hypätä toisen yksilön yli.

Poikkeus 2: Yksilö saa liikkua noston ali tai nosto voi liikkua yksilön yli.

- E. Mikä tahansa taito, joka on sallittu Edistyneet-tason pyramideissa irrotusliikkeessä, on sallittu myös, jos yhteys nousijan ja pohjan ja nousijan ja tukijan (tai sitä edellyttäessä kahden tukijan) välillä säilyy.

Esimerkki: Suoristetuilta käsiltä tehtävä taittosukellus vaatii yhteyden säilyttämistä kahteen tukijaan.

F. Edistyneet-taso pyramidit – irrotusliikkeet

1. Pyramiditransition aikana nousija voi käydä yli kahden korkeudella ollessaan yhteydessä vähintään yhteen puolivälitasolla tai alempana olevaan henkilöön. Yhteyden täytyy säilyä samaan tukijaan tai tukijoihin koko transition ajan.

Selvennys 1: Nousijan ja esiintymisalustalla olevan pohjan välinen yhteys täytyy muodostaa ennen kuin yhteys tukijaan tai tukijoihin katoaa.

Poikkeus: Tiktok-vaihto, jonka tekeminen puolivälitasolta tai suoristettujen käsien tasolta (esim. tiktok-vaihto puolivälitasolta suoristetuille käsille tai suoristetuilta käsiltä suoristetuille käsille) on kielletty nostoissa, on sallittu pyramideissa taidon ollessa vähintään yhden puolivälitasolla tai alempana olevan henkilön tukema. Tiktok-vaihtoa tekevän nousijan tulee olla tuettuna koko pohjista irrotettuna olemisen ajan.

Selvennys 2: Edistyneet-tason pyramidien irrotusliikkeet saavat sisältää nostojen irrotusliikkeitä, joissa yhteys toiseen nousijaan säilyy edellyttäen, että irrotusliike on Edistyneet-tason nostojen irrotusliike- ja alastulosääntöjen mukainen.

Selvennys 3: Kierteet nostoissa ja transitioissa ovat sallittuja enintään $1\frac{1}{2}$ -kierteeseen asti, jos yhteys säilyy vähintään yhteen puolivälitasolla tai alempana olevaan tukijaan.

2. Pyramiditransitiossa nousija saa liikkua toisen nousijan yli ollessaan yhteydessä kyseiseen nousijaan, joka on puolivälitasolla tai alempana.
3. Pääasiallinen painon kannattelu toisessa kerroksessa on kielletty.

Selvennys: Transition tulee olla jatkuva.

4. Inversiottomissa pyramiditransitioissa saa tapahtua pohjien vaihtumista seuraavin edellytyksin:

- a. Nousijan tulee säilyttää fyysinen yhteys vähintään yhteen puolivälitasolla tai alempana olevaan henkilöön.

Selvennys: Nousijan ja esiintymisalustalla olevan pohjan välinen yhteys täytyy muodostaa ennen kuin yhteys tukijaan tai tukijoihin katoaa.

- b. Nousijaa täytyy olla ottamassa kiinni vähintään 2 kiinniottajaa (vähintään yksi kiinniottaja ja yksi spotteri). Molempien kiinniottajien tulee pysyä paikoillaan ja he eivät saa osallistua muihin taitoihin tai muuhun koreografiaan, kun transitio on aloitettu. (Nousijan heittämiseksi tehty jousto tulkitaan taidon liikkeellepanoksi.)

5. Inversiottomat pyramidien irrotustransitiot tulee ottaa kiinni vähintään kahdella kiinniottajalla (vähintään yksi kiinniottaja ja yksi spotteri) seuraavien ehtojen mukaisesti:

- a. Molempien kiinniottajien tulee pysyä paikallaan.

- b. Molempien kiinniottajien tulee säilyttää näköyhteys nousijaan koko transition ajan.
6. Irrotusliikkeet eivät saa olla yli puolivälitasolla oleviin nousijoihin yhteydessä tai heidän tukemia.

G. Edistyneet-taso pyramidit – inversiot

1. Inversioiden tulee noudattaa Edistyneet-tason nostojen inversiosääntöjä.

H. Edistyneet-taso pyramidit – irrotusliikkeet tuetuilla inversioilla

1. Pyramidien transiitot saavat sisältää tuettuja inversioita (sisältäen tuetut voltit), kun ne irtoavat pohjista niin, että yhteys säilyy vähintään kahteen puolivälitasolla tai alempana olevaan henkilöön. Yhteyden tulee säilyä samaan tukijaan tai tukijoihin koko transition ajan.

Selvennys 1: Yhteys esiintymisalustalla olevaan pohjaan pitää muodostaa ennen kuin yhteys tukijaan tai tukijoihin katkeaa.

Selvennys 2: Pyramideissa tuettujen voltti-irrotusliikkeiden tulee olla kahden eri tukijan kahdesta eri suunnasta (eli oikealta ja vasemmalta, vasemmalta ja takaa jne.) tukemia. (Esimerkki: kaksi tukijaa samassa käsivarressa ei ole enää sallittua.) Nousijan tulee olla tuettuna kahdesta suunnasta seuraavista neljästä vaihtoehdosta: nousijan vartalon edestä, takaa, oikealta tai vasemmalta.

2. Tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit) on sallittu enintään 1 ¼ volttiin ja 0 kierteseen asti.
3. Tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit) eivät saa sisältää pohjien vaihtoa.
4. Tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit) täytyy suorittaa ilman taukoa jatkuvassa liikkeessä.
5. Kaikki tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit), joissa ei ole kierrettä täytyy ottaa kiinni vähintään kolmella kiinniottajalla.

Poikkeus: Tuettu voltti, joka laskeutuu pystyssä olevaan asentoon puolivälitasolle tai ylemmäs vaatii vähintään yhden kiinniottajan ja kaksi spotteria.

- a. Kaikkien vaadittujen kiinniottajien/spotterien tulee olla paikoillaan.
 - b. Kaikkien vaadittujen kiinniottajien/spotterien täytyy säilyttää näköyhteys nousijaan koko transition ajan.
 - c. Kiinniottajat/Spotterit eivät saa osallistua transition aloituksen kanssa samanaikaisesti mihinkään muuhun taitoon tai koreografiaan. Nousijan heittämiseksi tehtävä alasjousto tulkitaan taidon liikkeellepanoksi.
6. Tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit) eivät saa liikkua alaspäin inversiossa.
7. Tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit) eivät saa olla yhteydessä muihin nostojen tai pyramidien irrotusliikkeisiin.
8. Tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit) eivät saa olla tuettuina tai yhteydessä nousijoihin, jotka ovat puolivälitason yläpuolella.

EDISTYNEET-TASO ALASTULOT

Huomio: liikkeet tulkitaan alastuloiksi vain, jos ne irrotetaan koppiasentoon tai jos nousija irrotetaan ja otetaan alas esiintymisalustalle.

- A. Koppialastulossa yhden pohjan nostoista täytyy olla spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta nousijan pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi koko koppiasennon ajan.
- B. Koppialastuloissa useamman pohjan nostoista täytyy olla vähintään 2 kiinniottajaa ja spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi koko koppiasennon ajan.
- C. Alastulojen tulee palata takaisin alkuperäiselle pohjalle tai pohjille.
Poikkeus 1: Esiintymisalustalle palaavien alastulojen täytyy olla joko alkuperäisen pohjan tai pohjien ja/tai spotterin tai spottereiden avustamia.
Poikkeus 2: Suorat pudotukset ja pienet hypäytykset alas, jotka eivät sisällä muita taitoja ja jotka alkavat vyötärön tasolta tai alemmaa ovat ainoita alastuloja esiintymisalustalle, jotka voidaan suorittaa ilman apua.
Selvennys: Yksilö ei voi laskeutua esiintymisalustalle yli vyötärön tasolta ilman avustusta.
- D. Kierrealastulot, joissa on enintään $2\frac{1}{4}$ -kierre, ovat sallittuja kaikista kahden jalan nostosta.
Selvennys: Target-asennosta kierrealastuloa tehtäessä kierteiden määrä ei saa ylittää $1\frac{1}{4}$ -kierrettä. Target-asentoa ei tulkita kahden jalan nostoksi. Target-asentoon liittyy myös nimenomaan kierteiden tekemiseen nostoissa ja transiatioissa tiettyjä poikkeuksia Edistyneet-tason nostosäännöissä.
- E. Kierrealastulot, joissa on enintään $1\frac{1}{4}$ -kierre, ovat sallittuja kaikista yhden jalan nostosta.
Selvennys: Target-asentoa ei tulkita kahden jalan nostoksi. Target-asentoon liittyy myös nimenomaan kierteiden tekemiseen nostoissa ja transiatioissa tiettyjä poikkeuksia Edistyneet-tason nostosäännöissä.
- F. Nostot, pyramidit, henkilöt tai rekvisiitat eivät saa liikkua alastulon ali tai yli ja alastuloa ei saa heittää minkään noston, pyramidin, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi.
- G. Koppialastulossa, jossa on yli $1\frac{1}{4}$ -kierrettä, ei kierteen lisäksi saa olla muita taitoja.
- H. Vapaat voltiaalastulot eivät ole sallittuja.
- I. Alastulot eivät saa tarkoituksellisesti liikkua.
- J. Ollessaan irrotettuina pohjista alastuloa suorittavat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa.
- K. Minkäänlaiset kaatuvat kuperkeikat tai kaatuvat pudotukset eivät ole sallittuja.
- L. Kun yhden pohjan nostosta, jossa on useampi nousija, tullaan alas koppiasentoon, tulee kullakin nousijalla olla kaksi kiinniottajaa. Kiinniottajien ja pohjien tulee olla paikoillaan ennen alastulon liikkeellepanoa.
- M. Alastulot inversioasennosta eivät saa sisältää kierrettä.

EDISTYNEET-TASO HEITOT

- A. Heittoihin saa osallistua enintään 4 heittävää pohjaa. Yhden pohjan täytyy olla nousijan takana heiton ajan ja hän voi avustaa nousijan heittoon.
- B. Heitot täytyy suorittaa niin, että kaikilla pohjilla on jalat esiintymisalustalla ja heitot laskeutuvat koppiasentoon. Nousijaa kiinniottamassa täytyy olla vähintään 3 alkuperäistä pohjaa, joista yhden täytyy olla asemoituna nousijan pää- ja olkapääalueelle. Pohjien tulee pysyä paikoillaan heiton ajan.
Esimerkki: Ei tahallisesti liikkuvia heittoja.
Poikkeus: Pohjat saavat tehdä $\frac{1}{2}$ -käännöksen potku-kierreheitossa.

- C. Voltit, inversiot ja liikkuvat heitot eivät ole sallittuja.
- D. Nostot, pyramidit, henkilöt tai rekvisiitat eivät saa liikkua heiton ali tai yli ja heittoa ei saa heittää minkään noston, pyramidin, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi.
- E. Heiton aikana on sallittua esittää kaksi temppua.
Esimerkki: Potku-kierre, kokokierre toe touch.
- F. Kierreheitossa, joka sisältää yli $1\frac{1}{2}$ -kierrettä, kierteen lisäksi muiden taitojen esittäminen on kielletty.
Esimerkki: Ei potkutuplakierteitä.
- G. Heitot eivät saa sisältää yli $2\frac{1}{4}$ -kierrettä.
- H. Erillisissä heitoissa olevat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa.
- I. Vain yksi nousija sallitaan kussakin heitossa.

3.10. Level 5 -sarja (Elite)

ELITE YLEISET AKROBATIASÄÄNNÖT

- A. Kaiken akrobatian tulee alkaa esiintymisalustalta ja päättyä sille.
Selvennys: Akrobatiaa suorittava henkilö voi tehdä vastaponnistuksen (rebound) jaloiltaan transitiioon. Jos akrobatian jälkeen tuleva rebound sisältää pyörinnän, jossa lantio pyörii pään yli, akrobatiaa suorittava henkilö tai nousija täytyy ottaa kiinni ja pysäyttää asentoon, jossa ei ole inversiota ennen kuin jatketaan nostoon tai transitiioon, jossa lantio pyörii pään yli.
Esimerkki: Arabialainen, puolivoltti ja sen jälkeen törmäys tai yhteys pohjaan tai tukijaan jatkaen suoraan takaperin volttiin rikkoo tätä sääntöä Aloittelija–Elite-sarjassa. Edellisen tekeminen sallituksi vaatii selkeän eron tekemisen akrobatian ja noston välille. Reboundin kiinniottaminen ja sen jälkeen joustaminen pyörintää varten tarvittavan heiton aikaansaamiseksi on sallittu. Tämä pitää paikkansa myös, jos nostoon tullaan vain paikaltaan takaperin puolivoltista ilman arabialaista.
- B. Akrobatian suorittaminen noston, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi ei ole sallittua.
Selvennys: Henkilö voi hypätä toisen yli.
- C. Akrobatian suorittaminen rekvisiittaa pidellessä tai siihen yhteydessä ollessa ei ole sallittua.
- D. Lentokuperkeikat ovat sallittuja.
Poikkeus: Lentokuperkeikat, joissa on kierre, eivät ole sallittuja.
- E. Hyyt eivät ole sääntöjen näkökulmasta akrobatiataitoja. Jos akrobatiasarja sisältää hyytämisen, hyyt keskeyttää akrobatiasarjan.

ELITE PAIKALTAAN AKROBATIA

- A. Taidot, joissa on enintään yksi voltti ja yksi kierre ovat sallittuja.

ELITE JUOKSEVA AKROBATIA

- A. Taidot, joissa on enintään yksi voltti ja yksi kierre ovat sallittuja.

ELITE NOSTOT

- A. Spotteri vaaditaan jokaista yli puolivälitason nousevaa nousijaa kohden.
- B. Yhden jalan suoristetut nostot ovat sallittuja.
- C. Nousijan suhteessa esiintymisalustaan tekemät kierrenostot ja kierretransitiot ovat sallittuja enintään 2 ¼ kierteeseen asti.
Selvennys: Kierre, jossa pohjat pyörivät saman taidon esittämisen aikana, on kielletty, mikäli kumulatiivinen kierteiden määrä ylittää 2 ¼ kierrettä. Turvallisuustuomari määrittelee nousijan lantion tekemien kierteiden perusteella, kuinka paljon nousija on kiertänyt taidon aikana. Kun nosto on pysähtynyt (esim. puoliväliin) ja urheilijat esittävät varman ja selkeän pysähdyksen, jossa nousija on paikoillaan, he voivat jatkaa noston kiertämistä kävelemällä.
- D. Vapaat voltтинostot ja transitiot eivät ole sallittuja.
- E. Yhden pohjan haarakiinnitöt eivät ole sallittuja.
- F. Yhden pohjan nostot, joissa on useampi nousija vaativat erillisen spotterin jokaista nousijaa kohden.

G. Elite nostot – Irrotusliikkeet

1. Irrotusliikkeet ovat sallittuja mutta ne eivät saa nousta yli 46 cm (18 tuumaa) korkeuteen suoristettujen käsien tasolta.
Selvennys: Jos irrotusliike on enemmän kuin 46 senttimetriä (18 tuumaa) suoristettujen käsien tason yläpuolella, se tulkitaan heitoksi ja sen tulee noudattaa heittoa koskevia sääntöjä. Irrotusliikkeen korkeuden määrittelemisessä hyödynnetään irrotuksen korkeinta kohtaa ja lantion etäisyyttä pohjien suoristetuista käsistä. Jos mainittu etäisyys pohjien käsien ja nousijan lantion välillä on suurempi kuin nousijan jalkojen mitta lisättyä 46 senttimetriin (18 tuumaa), tulkitaan taito heitoksi tai alastuloksi ja sen tulee noudattaa kyseisiä liikkeitä koskevia sääntöjä.
2. Irrotusliikkeet eivät saa laskeutua inversioasentoon. Irrotusliikettä tehtäessä inversioasennosta asentoon, jossa inversiota ei ole, jouston alin kohta määrittelee, oliko alkuasento inversiossa. Irrotusliikkeet inversioasennosta asentoon, jossa ei ole inversiota, eivät saa sisältää kierrettä.
Poikkeus: Etuperin puolivoltti suoristettuun nostoon saa sisältää enintään $\frac{1}{2}$ kierteen. Irrotusliikkeillä, jotka alkavat inversioasennosta ja päättyvät asentoon, jossa inversiota ei ole ja päättyvät puolivälitasolle tai korkeammalle, täytyy olla spotteri.
3. Irrotusliikkeillä, jotka päättyvät muuhun kuin pystyssä olevaan asentoon, tulee olla kolme kiinniottajaa useamman nostajan nostossa ja kaksi kiinniottajaa yhden pohjan nostossa.
4. Irrotusliikkeiden tulee palata takaisin alkuperäisille pohjille.
Selvennys: Henkilö ei saa laskeutua esiintymisalustalle ilman apua.
Poikkeus 1: Katso Elite alastulot kohta C.
Poikkeus 2: Alastulot yhden pohjan nostoissa, joissa on useampi nousija.
5. Helikopterit ovat sallittuja 180 asteiseen pyörintään asti ja niissä tulee olla vähintään 3 kiinniottajaa, joista yhden (1) täytyy olla asemoituna nousija pää- ja hartia-alueelle.
6. Irrotusliikkeet eivät saa tahallisesti liikkua.
7. Irrotusliikkeet eivät saa mennä muiden nostojen, pyramidien tai henkilöiden yli, ali tai läpi.
8. Erillisissä irrotusliikkeissä olevat nousijat eivät saa olla yhteydessä toisiinsa.
Poikkeus: Alastulot yhden pohjan nostoissa, joissa on useampi nousija.

H. Elite nostot – inversiot

1. Suoristetuissa nostoissa inversiot ovat sallittuja. Katso myös Elite nostot ja Elite pyramidit.
2. Alaspäin suuntautuvat inversiot ovat sallittuja puolivälitasolta ja ylempää ja niiden tulee olla vähintään 3 kiinniottajan auttamia niin että vähintään kahden täytyy olla asemoituneena suojaamaan pää- ja hartia-aluetta. Yhteys täytyy aloittaa pohjien hartiatasolla tai ylempänä.
Selvennys 1: Kiinniottajien tulee olla yhteydessä vyötärön ja olkapäiden väliseen alueeseen pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi.
Selvennys 2: Alaspäin suuntautuvat inversiot jotka saavat alkunsa puolivälitasolta tai alemmaa eivät vaadi kolmea kiinniottajaa. Jos nosto alkaa puolivälitasolta tai alemmaa ja

käy puolivälitasolla, vaaditaan 3 kiinniottajaa. (Turvallisuustekijät täytyy huomioida nousijan tullessa vauhdilla alas.)

Poikkeus: Hallittu alakautta jousto suoristetusta nostosta, joka sisältää inversion (esim. käsilläseisonta), hartiatasolle on sallittu.

3. Alaspäin suuntautuviissa inversioissa täytyy säilyä yhteys alkuperäiseen pohjaan.

Poikkeus: Alkuperäinen pohja saa menettää yhteyden nousijaan, kun otteen irtoaminen on tarpeellinen.

Esimerkki: Kärrynpyörätyyliset transitioalastulot

4. Alaspäin suuntautuvat inversiot yli puolivälitasolta:

- a. Eivät saa pysähtyä inversioasentoon.

Esimerkki: Kärrynpyörästä kuperkeikka pois on sallittu, koska nousija laskeutuu jaloilleen.

Poikkeus: Suoristetuilla käsillä olevan inversioasennon (esimerkiksi käsilläseisannon) hallittu laskeminen olkapäiden tasolle on sallittu.

- b. Eivät saa laskeutua tai koskettaa maata ollessaan inversioasennossa.

Selvennys: Makuuasentoon selälleen tai vatsalleen suoristetusta nostosta tulevat laskeutumiset tulee selkeästi pysäyttää asentoon, jossa ei ole inversiota ja pitää siinä ennen minkäänlaista inversiota maahan.

5. Alaspäin suuntautuvat inversiot eivät saa olla yhteydessä toisiinsa.

- I. Pohjien ollessa taaksetaivutuksessa tai inversioasennossa he eivät saa kannatella yhtään nousijan painoa.

Selvennys: Henkilöä, joka seisoo maassa ei tulkita nousijaksi.

ELITE PYRAMIDIT

- A. Pyramidien tulee noudattaa Elite nostojen ja alastulojen sääntöjä ja ne sallitaan enintään kahdenkorkuisina.

- B. Nousijoiden täytyy saada ensisijaisesti tukea pohjalta.

Poikkeus: Katso Elite sarjan pyramidien irrotusliikkeet.

C. Elite pyramidit - irrotusliikkeet

1. Pyramiditransition aikana nousija saa nousta yli kahden henkilön korkeudelle ollessaan suorassa fyysisessä yhteydessä vähintään yhteen henkilöön puolivälitasolla tai alempana. Yhteys tulee säilyä samaan tukijaan koko transition ajan.

Selvennys: Yhteys esiintymisalustalla olevaan pohjaan pitää muodostaa ennen kuin yhteys tukijaan tai tukijoihin katkeaa.

2. Pääasiallinen painonkannattelu ei saa tapahtua toisessa kerroksessa.

Selvennys: Transition tulee olla jatkuva.

3. Pyramidissa tapahtuvalla irrotusliikkeellä, jossa ei ole inversiota täytyy olla vähintään 2 kiinniottajaa (vähintään 1 kiinniottaja ja 1 spotteri) seuraavien ehtojen mukaisesti:

- a. Molempien kiinniottajien tulee olla paikoillaan.

- b. Molempien kiinniottajien tulee säilyttää näköyhteys nousijaan koko transition ajan.

4. Pyramidi, jossa on ilman inversiota oleva transitio, saa sisältää pohjien vaihdon. Kun pohjat vaihtuvat:
 - a. Nousijan täytyy säilyttää fyysinen yhteys henkilöön, joka on puolivälitasolla tai alempana.
Selvennys: Yhteys esiintymisalustalla olevaan pohjaan pitää muodostaa ennen kuin yhteys tukijaan tai tukijoihin katkeaa.
 - b. Nousijalla täytyy olla vähintään 2 kiinniottajaa (vähintään 1 kiinniottaja ja 1 spotteri). Molempien kiinniottajien tulee olla paikoillaan ja he eivät saa osallistua transition aloituksen (alaszousto nousijan heittämiseksi tulkitaan taidon liikkeellepanoksi) kanssa samanaikaisesti mihinkään muuhun taitoon tai koreografiaan.
5. Irrotusliikkeet eivät saa olla yli puolivälitasolla olevien nousijoiden tukemia tai yhteydessä heihin.

D. Elite pyramidit – inversiot

1. Inversioissa täytyy noudattaa Elite-sarjan inversioita koskevia nostosääntöjä.

E. Elite pyramidit – irrotusliikkeet tuettujen inversioiden kanssa

1. Pyramidien transitiot saavat sisältää tuettuja inversioita (sisältäen tuetut voltit), kun ne irtoavat pohjista niin, että yhteys säilyy vähintään yhteen henkilöön puolivälitasolla tai alempana. Yhteyden tulee säilyä samaan tukijaan koko transition ajan.
Selvennys: Yhteys esiintymisalustalla olevaan pohjaan pitää muodostaa ennen kuin yhteys tukijaan tai tukijoihin katkeaa.
2. Tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit) on sallittu enintään $1 \frac{1}{4}$ volttiin ja $\frac{1}{2}$ kierteeseen asti.
3. Tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit), jotka kiertävät enemmän kuin $\frac{1}{2}$ kierrettä ovat sallittuja vain $\frac{3}{4}$ volttiin asti, jos irrotus on aloitettu pystyssä olevasta asennosta, jossa ei ole inversiota eikä transitio mene horisontaalisen asennon (esim. koppi, selällämakuu, päinmakuu) kautta, eikä siinä ole enempää kuin yksi kierre.
Selvennys: Sallittu – Urheilija heitetään pystyssä olevasta asennosta, jossa ei ole inversiota (esim. basket-heitto tai lähtöasento) ilmaan, jossa hän ollessaan yhteydessä yhteen tukijaan tekee koko kierteen ja taaksepäin $\frac{3}{4}$ pyörinnän makuuasentoon.
4. Inversion sisältävät transitiot pyramideissa saavat sisältää pohjien vaihdon.
5. Tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit) täytyy suorittaa ilman taukoa jatkuvassa liikkeessä.
6. Kaikki tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit), joissa ei ole kierrettä täytyy ottaa kiinni vähintään kolmella kiinniottajalla.
Poikkeus: Tuettu voltti, joka laskeutuu pystyssä olevaan asentoon puolivälitasolle tai ylemmäs vaatii vähintään yhden kiinniottajan ja kaksi spotteria.
 - a. Kaikkien kolmen kiinniottajan/spotterin tulee olla paikoillaan.
 - b. Kaikkien kolmen kiinniottajan/spotterin täytyy säilyttää näköyhteys nousijaan koko transition ajan.
 - c. Kiinniottajat/Spotterit (3 hlö) eivät saa osallistua transition aloituksen (alaszousto nousijan heittämiseksi tulkitaan taidon liikkeellepanoksi) kanssa samanaikaisesti mihinkään muuhun taitoon tai koreografiaan.

7. Kaikki tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit), joissa on kierre ($\frac{1}{4}$ kierrettä tai enemmän) tulee ottaa kiinni vähintään kolmella kiinniottajalla. Kaikkien kolmen kiinniottajan täytyy muodostaa yhteys kiinnioton aikana.
 - a. Kiinniottajien tulee olla paikoillaan.
 - b. Kiinniottajien täytyy säilyttää näköyhteys nousijaan koko transition ajan.
 - c. Kiinniottajat eivät saa osallistua transition aloituksen (alaspouso nousijan heittämiseksi tulkitaan taidon liikkeellepanoksi) kanssa samanaikaisesti mihinkään muuhun taitoon tai koreografiaan.
8. Tuettu inversio (sisältäen tuetut voltit) eivät saa liikkua alaspäin inversiossa.
9. Tuettu voltit eivät saa olla yhteydessä muihin nostojen tai pyramidien irrotusliikkeisiin.
10. Tuettu inversio (sisältäen tuetut voltit) eivät saa olla tuettuina tai yhteydessä nousijoihin, jotka ovat puolivälitason yläpuolella.

ELITE ALASTULOT

Huomio: Liikkeet tulkitaan alastuloiksi, jos ne irrotetaan koppiasentoon tai autetaan esiintymisalustalle.

- A. Koppialastulossa yhden pohjan nostoista täytyy olla erillinen spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta nousijan pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi koko koppiasennon ajan.
- B. Koppialastuloissa useamman pohjan nostoista täytyy olla vähintään 2 kiinniottajaa ja erillinen spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta pää- ja hartia-alueen suojelemiseksi koko koppiasennon ajan.
- C. Alastulojen tulee palata alkuperäiselle pohjalle tai alkuperäisille pohjille.

Poikkeus 1: Esiintymisalustalle laskeutuvien alastulojen täytyy olla joko alkuperäisen pohjan tai pohjien ja/tai spotterin tai spotterien avustamia.

Poikkeus 2: Suorat pudotukset ja pienet hypäytykset alas, jotka eivät sisällä muita taitoja ja jotka alkavat vyötärön tasolta tai alemmaa ovat ainoita alastuloja esiintymisalustalle, jotka voidaan suorittaa ilman apua.

Selvennys: Henkilö ei saa laskeutua esiintymisalustalle vyötärön tason yläpuolelta ilman apua.
- D. Kaikista nostoista alastuloissa sallitaan enintään $2\frac{1}{4}$ kierrettä
- E. Nostot, pyramidit, henkilöt tai rekvisiitat eivät saa liikkua alastulon ali tai yli ja alastuloa ei saa heittää minkään noston, pyramidin, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi.
- F. Vapaat voltialastulot eivät ole sallittuja.
- G. Alastulot eivät saa tarkoituksella liikkua.
- H. Ollessaan irrotettuina pohjista alastuloa suorittavat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa.
- I. Minkäänlaiset kaatuvat kuperkeikat tai kaatuvat pudotukset eivät ole sallittuja.
- J. Kun yhden pohjan nostossa on useampi nousija, 2 kiinniottajaa tarvitaan jokaista nousijaa kohden koppialastulossa. Kiinniottajien ja pohjien tulee pysyä paikoillaan ennen alastulon liikkeellepanoa.
- K. Alastuloissa, jotka lähtevät inversion sisältävästä asennosta, ei saa olla kierrettä.

ELITE HEITOT

- A. Heittoihin saa osallistua enintään 4 heittävää pohjaa. Yhden (1) pohjan täytyy olla nousijan takana heiton ajan ja hän voi avustaa nousijan heittoon.
- B. Heitot täytyy suorittaa niin, että kaikilla pohjilla on jalat esiintymisalustalla ja heitot laskeutuvat koppiasentoon. Nousijaa kiinniottamassa täytyy olla vähintään 3 alkuperäistä pohjaa, joista yhden täytyy olla asemoituna nousijan pää- ja hartia-alueelle. Pohjien tulee pysyä paikoillaan heiton ajan.
Esimerkki: Ei tahallisesti liikkuvia heittoja.
Poikkeus: Potkukierreheiton aikana pohjat saavat kääntyä puolikkaan kierteen verran.
- C. Heitossa olevalla nousijalla tulee olla molemmat jalat pohjien käsissä tai niiden päällä, kun heitto aloitetaan.
- D. Voltit, inversiot ja liikkuvat heitot eivät ole sallittuja.
- E. Nostot, pyramidit, henkilöt tai rekvisiitat eivät saa liikkua heiton ali tai yli ja heittoa ei saa heittää minkään noston, pyramidin, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi.
- F. Enintään 2 ½ kierrettä on sallittu.
- G. Erillisissä basket-heittoissa olevat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa ja heidän täytyy olla vapaana kaikista yhteyksistä pohjiin, tukijoihin ja/tai nousijoihin.
- H. Vain yksi nousija sallitaan kussakin basket-heitossa.

3.11. Level 6 –sarja (Premier)

PREMIER YLEISET AKROBATIASÄÄNNÖT

- A. Kaiken akrobatian tulee alkaa esiintymisalustalta ja päättyä sille.
Poikkeus 1: Akrobatiaa suorittava henkilö voi tehdä vastaponnistuksen (rebound) jaloiltaan nostotransitioon. Jos akrobatian jälkeen tuleva rebound sisältää pyörinnän, jossa lantio pyörii pään yli, akrobatiaa suorittava henkilö tai nousija täytyy ottaa kiinni ja pysäyttää asentoon, jossa ei ole inversiota ennen kuin jatketaan nostoon tai transitioon, jossa lantio pyörii pään yli.
Poikkeus 2: Arabialainen ennen rewindia ja paikaltaan tehtävät yhden takaperin puolivoltin ennen rewindia sisältävät rewindit ovat sallittuja. Arabialaista tai takaperin puolivoltia ei saa edeltää muita akrobatiataitoja.
- B. Akrobatian suorittaminen noston, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi ei ole sallittua.
Selvennys: Henkilö voi hypätä toisen yli.
- C. Akrobatian suorittaminen rekvisiittaa pidellessä tai siihen yhteydessä ollessa ei ole sallittua.
- D. Lentokuperkeikat ovat sallittuja.
Poikkeus: Lentokuperkeikat, joissa on kierre, eivät ole sallittuja.

PREMIER PAIKALTAAN / JUOKSEVA AKROBATIA

- A. Taidot, joissa on enintään yksi voltti ja yksi kierre ovat sallittuja.

PREMIER NOSTOT

- A. Spotteri vaaditaan:
1. Yli puolivälitason nousevissa yhden käden nostoissa, jotka eivät ole cupie tai liberty.
Selvennys: Yhden käden kantapään takaa pidettävä venytys (stretch), vaaka, korkea torch, skorpion, bow and arrow jne. tarvitsevat spotterin.
 2. Kun lähtöasento tai transitio sisältää
 - a. Irrotusliikkeen, jossa on suurempi kuin 360 asteen kierre
 - b. Irrotusliikkeen, jossa nousija on inversioasennossa ja joka laskeutuu puolivälitasolle tai alemmas.
 - c. Vapaan voltin
 3. Sellaisten nostojen aikana, joissa nousija on inversioasennossa puolivälitasoa korkeammalla.
 4. Kun nousija irrotetaan maan tason yläpuolelta yhden käden nostoon
- B. Nostotasot:
1. Yhden jalan suoristetut nostot ovat sallittuja.
- C. Nousijan suhteessa esiintymisalustaan tekemät kierrenostot ja kierretransitiot ovat sallittuja enintään 2 ¼ kierteeseen asti.
Selvennys: Kierre, jossa pohjat pyörivät saman taidon esittämisen aikana, on kielletty, mikäli kumulatiivinen kierteiden määrä ylittää 2 ¼ kierrettä. Turvallisuustuomari määrittelee nousijan lantion tekemien kierteiden perusteella, kuinka paljon nousija on kiertänyt taidon aikana. Kun nosto on pysähtynyt (esim. puoliväliin) ja urheilijat esittävät varman ja selkeän pysähdyksen, jossa nousija on paikoillaan, he voivat jatkaa noston kiertämistä kävelemällä.

D. Rewindit (vapaat voltit) ja avustetut voltit nostoissa tai transitoissa ovat sallittuja. Rewindit saavat lähteä vain maan tasolta ja ne sallitaan enintään yhteen volttiin ja 1 ¼ kierteeseen asti.

Poikkeus 1: Rewindit koppiasentoon ovat 1 ¼ voltteja. Kaikissa rewindeissa, jotka otetaan kiinni hartiatason alapuolella, täytyy olla kaksi kiinniottajaa (esim. rewind, joka laskeutuu koppiasentoon).

Poikkeus 2: Arabialainen ennen rewindia ja paikaltaan tehtävät yhden takaperin puolivoltin ennen rewindia sisältävät rewindit ovat sallittuja. Ennen arabialaista tai takaperin puolivolttia ei saa esittää muita akrobatiataitoja.

Selvennys: Vapaat volttinostot ja transitiot, jotka eivät ala esiintymisalustalta eivät ole sallittuja.

Selvennys: Pitch (varpaasta tai jalasta) ja muut vastaavanlaiset heitot eivät ole sallittuja vapaiden volttitaitojen liikkeellepanossa.

E. Yhden pohjan haarakiinniotot eivät ole sallittuja.

F. Yhden pohjan nostot, joissa on useampi nousija vaativat erillisen spotterin jokaista nousijaa kohden.

G. Premier nostot – Irrotusliikkeet

1. Irrotusliikkeet ovat sallittuja, mutta ne eivät saa nousta yli 46 cm (18 tuumaa) korkeuteen suoristettujen käsien tasolta.

Selvennys: Jos irrotusliike on enemmän kuin 46 senttimetriä (18 tuumaa) suoristettujen käsien tason yläpuolella, se tulkitaan heitoksi ja sen tulee noudattaa heittoa koskevia sääntöjä.

2. Irrotusliikkeet eivät saa laskeutua inversioasentoon.

3. Irrotusliikkeiden tulee palata takaisin alkuperäisille pohjille.

Poikkeus 1: Sekajoukkuetyyliset heitot uudelle pohjalle ovat sallittuja, jos nostoa on heittämässä vain yksi pohja ja nostoa on ottamassa kiinni vähintään yhden pohjan lisäksi spotteri, joka ei ole osallisena mihinkään muuhun taitoon tai koreografiaan, kun taito aloitetaan.

Poikkeus 2: Heitto yhden pohjan nostoihin, joissa on useampi nousija, on sallittu ilman, että irrotusliike palaa takaisin alkuperäiselle tai alkuperäisille nostajille. Alkuperäisestä pohjasta voi tulla vaadittu spotteri heitossa yhden pohjan nostoihin, joissa on useampi nousija.

Selvennys: Henkilö ei saa laskeutua esiintymisalustalle ilman apua yli vyötärön tason korkeudelta.

4. Helikopterit ovat sallittuja 180 asteiseen pyörintään asti ja niissä tulee olla vähintään 3 kiinniottajaa, yhden (1) täytyy olla asemoituna nousija pää- ja hartia-alueelle.

5. Irrotusliikkeet eivät saa tahallisesti liikkua. Katso poikkeukset kohdassa #3 yllä.

6. Irrotusliikkeet eivät saa mennä muiden nostojen, pyramidien tai henkilöiden yli, ali tai läpi.

7. Erillisissä irrotusliikkeissä olevat nousijat eivät saa olla yhteydessä toisiinsa.

Poikkeus: Yhden pohjan nostot, joissa on useampi nousija.

H. Premier nostot – inversiot

1. Alaspäin suuntautuva inversio korkeammalta kuin puolivälitasolta täytyy olla vähintään kahden kiinniottajan auttama. Nousijan täytyy säilyttää yhteys pohjaan.

PREMIER PYRAMIDIT

- A. Pyramidit saavat olla korkeudeltaan enintään $2\frac{1}{2}$ korkeita.
- B. $2\frac{1}{2}$ korkeilla pyramideilla täytyy olla vähintään 2 spotteria, joista toinen antaa pyramidille lisätukea ja joista molempien tulee olla osoitettu kullekin nousijalle, joka on yli kahden henkilön korkeudella ja jonka pääasiallisella kannattelijalla ei ole vähintään yhtä jalkaa maassa. Molempien spottereiden tulee olla valmiina paikoillaan, kun nousija on lähdössä pyramidin päälle. Yhden spotterin täytyy olla nousijan takana ja toisen spotterin nousijan edessä tai pyramidin vieressä paikassa, josta hän pääsee nousijan luokse, mikäli tämä tulee alas eteen. Kun pyramidi on riittävän vakaa, spotteri saa liikkua taakse ottamaan kopin kiinni, mutta vasta juuri ennen alastuloa. Koska pyramidin rakenteet vaihtelevat paljon, suosittelemme minkä tahansa uuden pyramidin läpikäyntiä ennakkoon, jos spotterin paikka voi olla kyseenalainen.

Selvennys: Kaikissa tornipyramideissa täytyy olla spotteri, joka ei ole yhteydessä pyramidiin ja jonka täytyy sijoittua nousijan taakse ja yksi tukija, joka auttaa reiseisoinnassa keskimmäistä kerrosta.

- C. Vapaasti lentävät ylösmenot, jotka alkavat maan tasolta, eivät saa lähteä käsilläseisonta-asennosta ja ne on sallittu enintään yhteen volttiin (josta enintään $\frac{3}{4}$ on vapaassa voltissa irrotuksen ja kiinnioton välissä) ja yhteen kierteeseen saakka tai ei yhteenkään volttiin ja enintään kahteen kierteeseen asti. Vapaasti lentävät ylösmenot, jotka alkavat maan tason yläpuolelta ovat sallittuja ja niissä saa suorittaa enintään yhden voltin (enintään $\frac{3}{4}$ vapaassa voltissa irrotuksen ja kiinnioton välissä) ja ei yhtään kierrettä tai ei yhtään voltia ja enintään kaksi kierrettä.

Selvennys: Vapaasti lentävät ylösmenot eivät saa merkittävästi ylittää tarkoitetun taidon korkeutta ja ne eivät saa liikkua muiden nostojen, pyramidien tai henkilöiden yli, ali tai läpi.

D. Premier pyramidit - irrotusliikkeet

6. Pyramiditransition aikana nousija saa nousta yli $2\frac{1}{2}$ henkilön korkeudelle seuraavien ehtojen täyttyessä:
 - a. Milloin tahansa, kun pyramidin irrotusliike irtoaa pyramidin toisen kerroksen pohjasta ja sama toisen kerroksen pohja ottaa sen kiinni (esim. tornipyramidissa tiktokit)
 - b. Vapaat irrotusliikkeet $2\frac{1}{2}$ korkeista pyramideista eivät saa laskeutua makuuasentoon tai inversioasentoon.

E. Premier pyramidit – inversiot

1. Inversionostot ovat sallittuja $2\frac{1}{2}$ henkilön korkeuteen asti.
2. Puolivälitason yläpuolelta tehtävien alaspäin suuntautuvien inversioiden täytyy olla vähintään kahden pohjan avustamia. Nousijan täytyy säilyttää yhteys pohjaan tai toiseen nousijaan.

F. Premier pyramidit – irrotusliikkeet tuettujen inversioiden kanssa

1. Tuetut voltit on sallittu enintään $1\frac{1}{4}$ volttiin ja 1 kierteeseen asti.

2. Pyramidiens transitiot saavat sisältää tuettuja voltteja, kun ne irtoavat pohjista niin, että yhteys säilyy vähintään yhteen henkilöön puolivälitasolla tai alempana ja sen ottaa kiinni vähintään 2 kiinniottajaa.
Poikkeus: Tuettu inversio $2\frac{1}{2}$ korkeisiin pyramideihin voidaan ottaa kiinni vain yhdellä henkilöllä.
 3. Kaikki tuetut inversiot (sisältäen tuetut voltit), jotka laskeutuvat pystyasennossa puolivälitasolle tai ylempäs, vaativat vähintään yhden pohjan ja lisäksi yhden spotterin seuraavien ehtojen mukaisesti:
 - a. Pohjan/spotterin täytyy olla paikoillaan.
 - b. Pohjan/spotterin täytyy säilyttää näköyhteys nousijaan koko transition ajan.
 - c. Pohja/spotteri ei saa osallistua transition aloituksen (alaspoukko nousijan heittämiseksi tulkitaan taidon liikkeellepanoksi) kanssa samanaikaisesti mihinkään muuhun taitoon tai koreografiaan.
- G. Vapaat irrotusliikkeet $2\frac{1}{2}$ korkeista pyramideista
1. Eivät saa laskeutua makuuasentoon tai inversioasentoon.
 2. On rajoitettu 0 volttiin ja 1 kierteseen.
- H. Yhden käden suoristetut paperinuket vaativat spotterin jokaista nousijaa kohden.

PREMIER ALASTULOT

Huomio: Liikkeet tulkitaan alastuloiksi, jos ne irrotetaan koppiasentoon tai irrotetaan ja autetaan esiintymisalustalle.

- A. Koppialastulossa yhden pohjan nostoista, joissa on enemmän kuin $1\frac{1}{4}$ kierrettä täytyy olla erillinen spotteri, joka tukee vähintään yhdellä kädellä tai käsivarrella vyötärön ja olkapäiden välistä aluetta pään ja hartiatason suojelemiseksi koppiasennon ajan.
- B. Esiintymisalustalle laskeutuvien alastulojen täytyy olla alkuperäisen pohjan tai spotterin avustamia.
Poikkeus: Suorat pudotukset ja pienet hypäytykset alas, jotka eivät sisällä muita taitoja ja jotka alkavat vyötärön tasolta tai alemmaa ovat ainoita alastuloja esiintymisalustalle, jotka voidaan suorittaa ilman apua.
Selvennys: Henkilö ei saa laskeutua esiintymisalustalle vyötärön tason yläpuolelta ilman apua.
- C. Kaikista nostoista ja pyramideista, jotka ovat korkeintaan 2 henkilön korkuisia, alastuloissa sallitaan enintään $2\frac{1}{4}$ kierrettä ja vaaditaan vähintään 2 kiinniottajaa. Koppialastulot $2\frac{1}{2}$ korkeista pyramideista ovat sallittuja $1\frac{1}{2}$ kierteseen asti ja vaativat 2 kiinniottajaa, joista toisen tulee olla paikallaan kopin liikkeellepanon aikana.
Poikkeus: Reisillä olevasta 2-1-1 pyramidista saa esittää 2 kierrettä vain kasvot eteenpäin olevasta nostosta (esim. suoristetut extension-nosto, liberty ja kantapään alta kiinnioleva stretch-venytys)
- D. Vapaat alastulot $2\frac{1}{2}$ korkeista pyramideista eivät saa laskeutua makuuasentoon tai inversioasentoon.
- E. Vapaat voltialastulot koppiin:
 1. Ovat sallittuja $1\frac{1}{4}$ volttiin ja $\frac{1}{2}$ kierteseen asti (Arabianit).
 2. Vaativat vähintään 2 kiinniottajaa, joista toinen on alkuperäinen pohja.

3. Eivät saa tarkoituksellisesti liikkua.
 4. Täytyy lähteä puolivälitasolta tai alempaa (eivät saa lähteä 2 ½ korkeasta pyramidista).
Poikkeus: ¾ etuperin voltti koppiin on sallittu 2 ½ korkeasta pyramidista ja se vaatii 2 kiinniottajaa, niin että 1 kiinniottaja on nousijan molemmilla puolilla ja joista yhden tulee olla paikoillaan, kun koppialastulo aloitetaan, ¾ voltti koppiin 2 ½ korkeasta pyramidista ei saa sisältää kierrettä.
- F. Vapaat volttialastulot esiintymisalustalle ovat sallittuja vain etuperin pyörivästä voltista:
Selvennys: takaperin pyörivien alastulojen tulee päätyä koppiasentoon.
1. Sallittuja 1 etuperin volttiin ja 0 kierteeseen asti.
 2. Täytyy palata takaisin alkuperäiselle pohjalle.
 3. Täytyy olla spotteri.
 4. Täytyy lähteä puolivälitasolta tai alempaa (ei saa lähteä 2 ½ korkeasta pyramidista).
- G. Minkäänlaiset kaatuvat kuperkeikat tai kaatuvat pudotukset eivät ole sallittuja.
- H. Kun koppiin tullaan yhden pohjan nostosta, jossa on useampi nousija, jokaista nousijaa kohden tarvitaan 2 kiinniottajaa. Kiinniottajien ja pohjien tulee olla paikallaan ennen alastulon liikkeellepanoa.
- I. Kierteen sisältävillä koppialastuloilla yhden käden nostoista täytyy olla spotteri, joka avustaa kopissa vähintään yhdellä kädellä tukien nousijan pää- ja hartiaseutua.
- J. Alastulot eivät saa liikkua minkään noston, pyramidin tai henkilön yli, ali tai läpi.
- K. Alastulojen tulee palata takaisin alkuperäiselle tai alkuperäisille pohjille.
Poikkeus: Yhden pohjan nostoista, joissa on useampi nousija, ei tarvitse palata takaisin alkuperäiselle tai alkuperäisille pohjille.
- L. Alastulot eivät saa tarkoituksellisesti liikkua.
- M. Ollessaan irrotettuina pohjista alastuloa suorittavat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa.

PREMIER HEITOT

- A. Heittoihin saa osallistua enintään 4 heittävää pohjaa. Yhden (1) pohjan täytyy olla nousijan takana heiton ajan ja hän voi avustaa nousijan heittoon.
Poikkeus 1: Pois lentävät heitot, jotka menisivät takaihmissen yli.
Poikkeus 2: Arabianit, joissa kolmannen heittäjän tarvitsisi aloittaa heiton etupuolelta ollakseen oikeassa paikassa koppialastulossa.
- B. Heitot täytyy suorittaa maan tasolta ja niiden täytyy laskeutua koppiasentoon. Nousijaa kiinniottamassa täytyy olla vähintään 3 pohjaa, joista yhden täytyy olla asemoituna nousijan pää- ja hartia-alueelle. Heitot eivät saa olla suunnattuja niin, että pohjien täytyy liikkua nousijan kiinniottamiseksi.
- C. Heitossa olevalla nousijalla tulee olla molemmat jalat pohjien käsissä tai niiden päällä, kun heitto aloitetaan.
- D. Voltin sisältävät heitot ovat sallittuja 1 ¼ volttiin ja kahteen lisätaitoon asti. Kerää, taittoa tai suoravolttiasentoa ei lasketa mukaan kahteen lisätaitoon. Taittoavaustuplakierre on sallittu. Kerästä X-out tuplakierre on kielletty, koska X-out tulkitaan taidoksi.

Sallittu (kaksi taitoa)

Kerävoltti, X-out, kokokierre
Tuplakierrevoltti suorin vartaloin
Potku, kokokierrevoltti suorin vartaloin
Taitto, avaus, tuplakierrevoltti
Arabian eteen, kokokierre

Kielletty (kolme taitoa)

Kerävoltti, X-out, tuplakierre
Potku, tuplakierrevoltti suorin vartaloin
Potku, kokokierrevoltti suorin vartaloin,
potku
Taitto, haara-asento, tuplakierrevoltti
Tuplakierrevoltti suorin vartaloin,
haara-asento, kokokierre

Huomio: Arabian eteen, jonka jälkeen tehdään 1 ½ kierrettä tulkitaan sallituksi taidoksi.

- E. Nostot, pyramidit, henkilöt tai rekvisiitat eivät saa liikkua heiton ali tai yli ja heittoa ei saa heittää minkään noston, pyramidin, henkilön tai rekvisiitan yli, ali tai läpi.
- F. Heitot, joissa ei ole volttia, eivät saa ylittää 3 ½ kierrettä.
- G. Yksiltä pohjilta toisille pohjille heitetyt nousijat tulee ottaa kiinni koppiin vähintään kolmella paikoillaan olevalla kiinniottajalla. Kiinniottajat eivät saa osallistua mihinkään muuhun koreografiaan ja heillä täytyy olla näköyhteys nousijaan, kun heitto aloitetaan ja sen täytyy säilyä koko heiton ajan. Heitossa sallitaan enintään 0 volttia ja 1 ½ kierrettä tai ¾ volttia ja 0 kierrettä. Heitossa mukana olevien pohjien tulee pysyä paikoillaan heiton ajan.
- H. Erillisissä basket-heittoissa olevat nousijat eivät saa muodostaa yhteyttä toisiinsa ja heidän täytyy olla vapaana kaikista yhteyksistä pohjiin, tukijoihin ja/tai muihin nousijoihin.
- I. Vain yksi nousija sallitaan kussakin basket-heitossa.

4. Cheer-tanssisarjat

4.1. Termit – Cheer-tanssi

1. AERIAL -KÄRRYNPYÖRÄ

Ilmassa suoritettava akrobaattinen taito, joka muistuttaa kärrynpyörää ja joka suoritetaan ilman käsien asettamista maahan.

2. ILMASSA SUORITETTU (YKSILÖIDEN, RYHMIEN TAI PARIEN SUORITTAMANA)

Asento tai taito, jossa esiintyjä ei ole yhteydessä toiseen ihmiseen ja/tai esiintymisalustaan.

3. ILMASSA SUORITETTU PYÖRINTÄ (YKSILÖN SUORITTAMANA)

Liike, jossa lantio pyörii keskeytyksettä pään yli ja jonka aikana liikkeen suorittaja ei ole hetkellisesti yhteydessä esiintymisalustaan (Esimerkki: Arabialainen tai takaperin puolivoltti).

4. KATEGORIA

ilmoittaa esityksen tyylin (Esimerkki: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick)

5. JATKUVAT/PERÄKKÄISET TAIDOT

Liike, jossa yksilö esittää jatkuvia taitoja ilman välissä olevaa askelta, pysähdystä tai taukoa (Esimerkki: Tuplapiruetti tai Tupla Toe touch)

6. YHTEYS (RYHMIEN TAI PARIEN SUORITTAMANA)

Asento tai tila, jossa on fyysinen kosketus. Hiuksiin tai vaatteisiin koskemista ei pidetä yhteytenä.

7. KOKOONPANO/SARJA

ilmoittaa esitykseen osallistuvien yksilöiden ryhmän kokoonpanon (Esimerkki: Aikuiset, juniorit).

8. DROP-PUDOTUS (YKSILÖIDEN SUORITTAMANA)

Liike, jossa ilmassa suoritettun liikkeen tekijä laskeutuu muun kehonosansa kuin käden/käsiensä tai jalkojensa varaan.

9. KOHOTUS

Liike, jossa yksilö nostetaan alemmasta korkeampaan asentoon tai paikkaan.

10. SUORITTAVA YKSILÖ

Yksilö, joka suorittaa liikkeen osana ryhmää tai paria ja ottaa tukea toisesta yksilöstä tai yksilöistä.

11. PÄÄN TASO

Osoitettu ja keskiarvon mukaan mitoitettu korkeus; pystyssä asennossa suurin jaloin seisovan yksilön pääläen korkeus. (Selvennys: Tämä on likimääräinen välimatkan mittaamiseen käytetty korkeus, joka ei muutu taivuttaessa, inversio-asennossa jne.)

12. TAIDON KORKEUS

Korkeus, jolla liike suoritetaan.

13. LANTION TASO

Osoitettu ja keskiarvon mukaan mitoitettu korkeus; pystyssä asennossa suurin jaloin seisovan yksilön lantion korkeus. (Selvennys: Tämä on likimääräinen välimatkan mittaamiseen käytetty korkeus, joka ei muutu taivuttaessa, inversio-asennossa jne.)

14. PYÖRINTÄ (YKSILÖN SUORITTAMANA)

Liike, jolle on tyypillistä jatkuva liike, jossa yksilön lantio pyörii tämän oman pään yli (Esimerkki: Takaperin siltakaato tai kärrynpyörä).

15. PYÖRINTÄ (RYHMÄN TAI PARIN SUORITTAMANA)

Liike, jolle on tyypillistä jatkuva liike, jossa yksilön lantio pyörii taidon suorittajan oman pään yli noston tai paritaidon aikana.

16. INVERSIO

Asento, jossa yksilön vyötärö, lantio ja jalat ovat korkeammalla kuin hänen päänsä ja olkapäänsä ja jossa on seisahtuminen, viivyttely tai muutos vauhdissa.

17. INVERSIO-TAIDOT (YKSILÖIDEN SUORITTAMANA)

Taito, jossa yksilön vyötärö, lantio ja jalat ovat korkeammalla kuin hänen päänsä ja olkapäänsä ja jossa on seisahtuminen, viivyttely tai pysähdys.

18. NOSTO (RYHMIEN TAI PARIN SUORITTAMANA)

Taito, jossa yksi tai useampi henkilö nostaa toisen yksilön tai yksilöt ylös esiintymisalustalta ja laskee hänet tai heidät sille takaisin. Nosto koostuu suorittavasta yksilöstä tai yksilöistä ja tukevasta yksilöstä tai yksilöistä.

19. PARITAITO (PARIEN SUORITTAMANA)

Taito, jossa kaksi esiintyjää ottaa tukea toisistaan. Paritaidot voivat sisältää sekä taitojen suorittamista että tukemista.

20. KOHTISUORA INVERSIO (YKSILÖIDEN SUORITTAMANA)

Inversio-asento, jossa pää, niska ja olkapäät ovat suorassa 90-asteen kulmassa esiintymisalustaan nähden.

21. PÄINMAKU

Asento, jossa yksilön vartalon etupuoli on maata kohti ja vartalon takapuoli osoittaa ylöspäin.

22. REKVISIITTA

Mikä tahansa, jota käytetään osana esityksen koreografiaa, mutta joka ei ole tai ollut osa esiintymisasua.

Selvennys 1: Freestyle Pom -kategoriassa huiskat ovat osa esiintymisasua.

Selvennys 2: ParaCheer -kokoontuloissa kaikki liikkumisvälineet, proteesit ja tuet ovat osa urheilijaa, ellei niitä poisteta. Poistetut apuvälineet tulkitaan sallituksi rekvisiitaksi, kunnes ne korvataan tai palautetaan urheilijalle.

23. OLKAPÄÄINVERSIO (YKSILÖN SUORITTAMANA)

Asento, jossa yksilön olkapäät tai yläselän alue on kosketuksissa esiintymisalustaan ja yksilön vyötärö, lantio ja jalat ovat korkeammalla kuin hänen päänsä ja olkapäänsä.

24. OLKAPÄIDEN TASO

Osoitettu ja keskiarvon mukaan mitoitettu korkeus; pystyssä asennossa suorin jaloin seisovan yksilön olkapäiden korkeus. (Selvennys: Tämä on likimääräinen välimatkan mittaamiseen käytetty korkeus, joka ei muutu taivuttaessa, inversio-asennossa jne.)

25. MAKUUASENTO SELÄLLÄÄN

Asento, jossa yksilön vartalon takapuoli on maata kohti ja vartalon etupuoli osoittaa ylöspäin.

26. TUKEVA YKSILÖ

Yksilö, joka esittää taidon osana ryhmää tai paria ja joka tukee tai säilyttää yhteyden suorittavaan yksilöön.

27. HEITTO

Taito, jossa tukeva yksilö tai yksilöt irrottavat otteensa suorittavasta yksilöstä. Suorittavan yksilön jalat eivät koske esiintymisalustaan, kun heitto aloitetaan.

28. AKROBATIA

Kokoelma taitoja, jotka korostavat yksilön akrobaattista tai voimistelullista kyvykkyyttä ilman yhteyttä, apua tai tukea toiselta yksilöltä tai yksilöiltä. Taidot alkavat esiintymisalustalta ja päättyvät sille.

29. VERTIKAALINEN INVERSIO (RYHMIEN TAI PARIN SUORITTAMANA)

Taito, jossa suorittavan yksilön vyötärö, lantio ja jalat ovat korkeammalla kuin hänen oma päänsä ja olkapäänsä. Suorittava yksilö kannattelee painoaan suoraan tukevan yksilön päällä seisahtumalla, viivyttämällä tai muuttamalla vauhtiaan.

4.6. TARKAT SÄÄNNÖT – FREESTYLE POM, JUNIORIT JA AIKUISET

A. Yksilötaidot (yksilöiden suorittamana):

Huomio: Akrobaatiataidon esittäminen on sallittua, mutta ei pakollista, seuraavin rajoituksin:

1. Ilmassa suoritettujen inversio-aidon esittäminen käsituella ei ole sallittua huiskia pidellen.
2. Taidot, joissa on pyörintä:
 - a. Eivät ole tuettuina sallittuja huiskia tai rekvisiittaa tukevassa tai tukevissa käsissä pidellen. (Poikkeus: Etuperin ja takaperin kuperkeikat ovat sallittuja.)
 - b. Taidot, jotka eivät ole ilmassa suoritettuja, ovat sallittuja
 - c. Ilmassa suoritettavat taidot ovat sallittuja kädestä tuettuina, jos niissä on enintään kaksi pyörintää sisältävää jatkuvaa taitoa.
 - d. Ilmassa suoritettavat taidot ovat sallittuja ilman tukea seuraavissa tapauksissa:
 - i. Taito ei sisällä yli yhtä kierrettä.
 - ii. Taito ei saa yhdistyä ilmassa ilman tukea suoritettuun liikkeeseen, jossa on pyörintää
 - iii. Taidossa saa olla enintään kaksi pyörintää sisältävää jatkuvaa taitoa.
3. Yhtä aikaa toisen urheilijan kanssa suoritettavat akrobaattiset liikkeet, joista molemmat sisältävät pyörintää eivät ole sallittuja toistensa yli tai ali.
4. Vain drop-pudotukset olkapäille, selälle tai istumaan ovat sallittuja, kun ilmassa olevan yksilön korkeus ei ylitä lantion tasoa (Selvennys: Drop-pudotukset suoraan polvelle, reidelle, etuvartalolle tai päälle eivät ole sallittuja).
5. Punnerrusasentoon laskeutuminen esiintymisalustalle hypystä, jossa jalat ovat vartalon etupuolella ja heilahtavat taakse, ei ole sallittua.

B. Nostot ja paritaidot (parien tai ryhmien suorittamana):

Huomio: Nostot ja paritaidot ovat sallittuja, mutta eivät pakollisia, seuraavin rajoituksin:

1. Tukevan yksilön ei tarvitse säilyttää yhteyttä esiintymisalustaan, kun taidon korkeus ei ylitä olkapäiden tasoa.
2. Vähintään yhden tukevan yksilön tulee säilyttää yhteys suorittavaan yksilöön koko yli olkapäiden tasolla olevan taidon ajan. Poikkeus: Kun suorittavaa yksilöä tukee yksi tukeva yksilö, suorittavasta yksilöstä voidaan päästää irti millä tahansa tasolla seuraavin rajoituksin:
 - a. Suorittava henkilö ei käy inversio-asennossa irrotuksen jälkeen
 - b. Yksi tai useampi tukeva yksilö ottaa suorittavan yksilön kiinni tai saattaa tämän esiintymisalustalle.
 - c. Suorittavaa henkilöä ei oteta kiinni makuuasentoon vatsallaan.
 - d. Kenellä tahansa tukevalla yksilöllä tulee olla koko taidon ajan kädet vapaana tarpeen mukaan auttamaan tukemisessa, kiinniotossa tai irrotuksessa.
3. Suorittava yksilö saa tehdä pyörinnän, jossa lantio menee pään yli, kun suorituksen ajan suorittava yksilö on yhteydessä vähintään yhteen tukevaan yksilöön tai yksilöihin, kunnes suorittava yksilön palaa esiintymisalustalle tai on palaamassa pystyasentoon.

4. Vertikaalinen inversio on sallittu seuraavissa tapauksissa:
 - a. Suorituksen ajan suorittava yksilö on yhteydessä vähintään yhteen tukevaan yksilöön, kunnes suorittava yksilön palaa esiintymisalustalle tai pystyasentoon.
 - b. Jos suorittavan yksilön olkapäiden korkeus ylittää olkapäiden tason, tarvitaan vähintään yksi ylimääräinen urheilija, joka ei kannattele suorittavan urheilijan painoa, spottaamaan eli varmistamaan suoritusta. (Selvennys: Kun tukevia urheilijoita on kolme, ylimääräistä spotteria ei tarvita.)

C. Irrotusliikkeet (Ryhmät ja parit: Irrotusliikkeet esiintymisalustalle)

Selvennys: Saattavat olla avustettuja, mutta sitä ei vaadita

1. Suorittava yksilö saa hypätä, loikata, astua tai ponnistaa tukevasta yksilöstä seuraavissa tapauksissa:
 - a. Irrotetun taidon aikana suorittavan yksilön lantio ei korkeimmassa kohdassa nouse olkapäiden tason yli.
 - b. Suorittava yksilö ei saa käydä makuuasennossa vatsallaan tai inversio-asennossa irrotuksen jälkeen.
2. Tukeva yksilö tai yksilöt saavat heittää suorittavan yksilön seuraavissa tapauksissa:
 - a. Irrotetun taidon tai heiton aikana suorittavan yksilön lantio ei korkeimmassa kohdassa nouse pään tason yli.
 - b. Suorittava yksilö ei ole makuuasennossa selällään tai inversio-asennossa irrotettaessa.
 - c. Suorittava yksilö ei saa käydä makuuasennossa vatsallaan tai inversio-asennossa irrotuksen jälkeen.