



**FEDECOLCHEER**  
FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PORRISMO

# REGLAMENTO DE SEGURIDAD CHEER 2023

**EL REGLAMENTO DE SEGURIDAD FEDECOLCHEER aplica para todas las divisiones CHEER**

**Revisado: 28/2/2023**

Destacado o escrito con ROJO, los cambios más relevantes

Destacado o escrito con AZUL, adaptaciones FEDECOLCHEER



**Aerial:** Rueda/*Cartwheel* O Arco Pasado/*Walkover* en donde las manos del atleta no tocan el suelo.

**Airborne** – Aerotransportado/Aéreo: Estar libre del contacto con alguna persona y/o la superficie de presentación.

**Backbend (stunting)** – Arqueado (acrobacia): Es cuando el cuerpo del atleta forma un arco, típicamente apoyando las manos y pies con el abdomen hacia arriba.

**Backward Roll** – Rollo Atrás: Es una habilidad de gimnasia no aérea, donde el atleta rota hacia atrás pasando por una posición invertida/*inverted* al levantar las caderas por sobre la cabeza/hombros encorvando la espalda, agrupando las rodillas y aterrizando en los pies.

**Ball-X:** Es cuando la flyer/*top person* va desde una posición agrupada hacia una posición de horcajadas/X con los brazos y piernas o solo con las piernas, usualmente durante un lanzamiento/*toss*.

**Barrel Roll** – Giro de Barril: Ver “**Log Roll** – Giro de Tronco”.

**Base:** Es la persona que provee soporte a una flyer/*top person*. La/las personas que suspenden, levantan o lanzan a una flyer/*top person* hacia una acrobacia/*stunt*. Esta debe estar en contacto físico directo con la superficie de presentación. Si solo hay una persona debajo del pie de una flyer/*top person*, independiente de donde sitúe las manos, esa persona es considerada una base. Una base en una posición arqueada o invertida no puede soportar ningún peso (**no puede estar en contacto**) de una flyer/*top person*.

**Basket Toss** – Lanzamiento de Malla: Es un lanzamiento que involucra a 2 o 3 bases y un spotter, en el cual 2 de las bases utilizan sus manos para entrelazar las muñecas.

**Block Cartwheel** – Rueda con Bloqueo: Es una rueda/*cartwheel* que se vuelve aérea/*airborne* cuando el gimnasta/*tumbler* empuja con los hombros en contra de la superficie durante la habilidad.

**Brace/Bracer** – Conexión/Conector: Una **conexión/brace** es el contacto físico entre una flyer/*top person* y otra flyer/*top person* que ayuda a proveer estabilidad. El pelo y/o uniforme de una flyer/*top person* no son una parte del cuerpo legal para utilizar mientras se conecta/*brace* una pirámide o transición de pirámide. Un **conector/bracer** es una flyer/*top person* en contacto físico directo con otra flyer/*top person* que ayuda a proveer estabilidad. Un conector/*bracer* requerido no puede pasar por una posición invertida/*inverted* durante una transición (**no puede pasar de no-invertido > invertido > no-invertido**).

**Braced Flip** – Mortal Conectado: Es una habilidad en la que la flyer/*top person* realiza una rotación de cadera sobre la cabeza mientras está en contacto físico con otra flyer/*top person*.

**Cartwheel** – Rueda: Es una habilidad de gimnasia/*tumbling* donde el atleta permanece en contacto con la superficie, rotando lateralmente, apoyando una mano a la vez mientras el cuerpo se invierte/*inverted* y luego aterriza con un pie a la vez hacia una posición vertical/*upright*.

**Catcher(s)** – Receptor(es): La/las personas responsables del aterrizaje seguro de una flyer/*top person* durante una acrobacia/desmonte/lanzamiento/al ser soltada. Todos los receptores deben estar atentos (**mirando a la persona que recibirán**), no deben estar incluidos en ninguna otra coreografía/movimiento/habilidad, no deben estar involucrados en algo que pueda prevenir que atrapen, deben hacer contacto físico con la flyer/*top person* al recibirla y deben estar en la superficie de presentación cuando inicie/*initiation* la habilidad.

**Chair** – Silla: Es una acrobacia/*stunt* a nivel prep/*prep level* en la cual la/las bases sostienen a la flyer/*top* por un tobillo con una mano y por debajo de los glúteos con la otra mano. La pierna que es sostenida debe estar en posición vertical debajo de la flyer/*top person*.

**Coed Style Toss** – Lanzamiento Estilo Coed: Es cuando una sola base sujeta a la flyer/*top* por la cintura y la lanza desde el nivel del suelo/*ground level*.

**Cradle** – Cuna: Es un desmonte en el que la flyer/*top person* es atrapada en posición de cuna (la flyer/*top person* aterriza debajo del nivel prep, boca arriba en una posición “V”/carpada/*pike*/cóncava con las piernas juntas y extendidas, las bases sujetando a la flyer/*top person* envolviéndola con los brazos por debajo de la espalda y debajo de las piernas).

**Cupie:** Es una acrobacia/*stunt* donde la flyer/*top person* está parada en posición vertical/*upright* y tiene ambos pies juntos en la/las manos de la/las bases. También conocido como “Awesome”.



**Dismount** – Desmonte: Es el movimiento final desde una acrobacia/stunt o pirámide que es soltado hacia una cuna/cradle o soltado hacia la superficie de presentación. Si es soltado hacia la superficie de presentación, la flyer/top person debe aterrizar en ambos pies. Ninguna acrobacia/stunt, pirámide, individuo o artículo/prop puede desplazarse por sobre y debajo de un desmonte y un desmonte no puede ser lanzado por sobre, debajo o a través de elevaciones/stunts, pirámides, individuos o artículos/props. Los desmontes no pueden desplazarse de forma intencional. No se permiten caídas/rollos de tensión/drop/rolls de ningún tipo. Los desmontes deben retornar a su/sus bases originales a menos que sea un desmonte desde una acrobacia con una sola base/single based stunt sosteniendo múltiples flyers/tops persons. Los desmontes hacia la superficie de presentación requieren asistencia de una base/spotter original a menos que la flyer/top person se baje directamente/con un pequeño salto sin habilidades adicionales desde el nivel de cintura/waist level, o inferior, hacia la superficie de presentación.

Las flyers/top persons no pueden estar o entrar en contacto entre sí mientras son soltadas por las bases. Todas las cunas/cradles desde multibase/multi-based lanzadas desde el nivel de cintura/waist level en el cual las bases comiencen con las manos debajo de los pies de la flyer/top person, se considerarán como lanzamientos/tosses y deberán seguir las reglas de lanzamientos/tosses.

**Dive Roll** – Pescado: Es una habilidad aérea/airborne que comienza con un movimiento clavado horizontal hacia el frente y termina en un rollo adelante/forward roll.

**Downward Inversion** – Inversión Descendente: Es una acrobacia/stunt o pirámide en la cual una flyer/top person invertida/inverted, desplaza su centro de gravedad hacia la superficie de presentación.

**Drop** – Caída: Caer de rodillas, en los muslos, glúteos, de frente, de espaldas o en posición de split hacia la superficie de presentación desde una posición aérea/airborne o invertida/inverted sin apoyar primero el peso en las manos/pies para romper el impacto de la caída.

**Extended Arm Level** – Nivel de Brazos Extendidos: Es el punto más alto del/los brazos de la/las bases (no de los brazos del spotter) cuando están paradas vertical/upright extendiendo completamente su/sus brazos por sobre la cabeza (incluyendo la punta de los dedos de las manos).

**Extended Stunt (Extended Level/Above Prep Level)** – Acrobacia Extendida (Nivel Extendido/Sobre el Nivel Prep): Es cuando todo el cuerpo de la flyer/top person está sobre el nivel de la cabeza de su/sus bases. Si la/las bases primarias se agachan, arrodillan o bajan la altura total de la acrobacia/stunt mientras extienden sus brazos (excluyendo las elevaciones de suelo/floor stunts), la habilidad será considerada extendida. Las elevaciones/stunts donde el/los brazos de la/las bases se extienden por sobre la cabeza, pero NO son consideradas "Elevaciones Extendidas/Extended Stunts" debido a que la altura del cuerpo de la flyer/top person es similar a la de una acrobacia en nivel prep/prep level, son: sillas/chairs, antorchas/torches, acostado de espalda/supino/flat backs, levantamientos en horcadas/escuadras/sentado en "V"/straddle/V-sit, rollos suspendidos/suspended rolls y saltos de rana/leap frogs.

**Flat Back** – Acostado de Espalda/Supino: Es una acrobacia/stunt en la que la flyer/top person está boca arriba con el cuerpo en posición recta y paralelo a la superficie de presentación. Esta es considerada una acrobacia en 2 piernas/two leg stunt.

**Flat Body** – Cuerpo Plano: Es cuando el torso de la flyer/top person está paralelo a la superficie de presentación.

**Flip** – Mortal: En **elevaciones/stunts**, es una habilidad que pasa por una posición invertida/inverted con la cadera rotando sobre la cabeza sin contacto con alguna base o la superficie de presentación. En **gimnasia/tumbling**, es una habilidad que implica pasar por una posición invertida/inverted con la cadera rotando sobre la cabeza sin contacto con la superficie de presentación.

**Flipping Toss** – Lanzamiento con Mortal: Es un lanzamiento donde la flyer/top person rota pasando por una posición invertida/inverted.

**Floor Stunt** – Acrobacia de Suelo: Es cuando la base está acostada de espaldas con el/los brazos extendidos. Una "Acrobacia de Suelo/floor stunt" es considerada una acrobacia a nivel de cintura/waist level.

**Flyer:** Ver "Top Person – Persona Elevada".

**Forward Roll** – Rollo Adelante: Es una habilidad no aérea de gimnasia donde el atleta rota hacia adelante pasando por una posición invertida/inverted al levantar las caderas por sobre la cabeza/hombros encorvando la espalda, agrupando las rodillas y aterrizando en los pies.

**Free-Flipping Stunt** – Acrobacia Con Mortal Libre: Es un movimiento suelto/release move de acrobacia/stunt que implica a una flyer/top person pasando por una posición invertida/inverted con las caderas rotando sobre la cabeza sin el contacto físico con una base, conector/bracer, o la superficie de presentación. Esto no incluye los Movimientos sueltos/Release Moves que inician en posición invertida/inverted y rotan hacia una posición no invertida/non-inverted.

**Free Release Move** – Movimiento Suelto Libre: Es cuando la flyer/top person queda libre del contacto con todas las bases, conectores/bracers y la superficie de presentación.

**Front Tuck** – Mortal Agrupado Adelante: Es una habilidad de gimnasia/tumbling en la que el atleta genera un impulso ascendente para realizar un mortal/flip adelante.

**Full** – Giro Completo: Es un giro con 360 grados de rotación.



**Ground Level** – Nivel de Suelo: Estar en la superficie de presentación.

**Hand/Arm Connection** – Conexión Mano/Brazo: Es el contacto físico entre dos o más atletas utilizando la/las manos y/o el/los brazos (como, por ejemplo, mano sujetando mano, mano sujetando brazo, etc.). El hombro no es considerado una conexión legal cuando la "Conexión Mano/Brazo /Hand/Arm Connection" es requerida.

**Handspring** – Flic flac/Tigre/Paloma: Es una habilidad aérea/airborne de gimnasia/tumbling donde el cuerpo rebota desde los pies hacia las manos y aterriza nuevamente en los pies, ya sea hacia adelante (tigre/paloma/front handspring) o hacia atrás (flic flac/back handspring) mientras rota por una posición de parado de manos/handstand.

**Handstand** – Parado de Manos: Es una habilidad de gimnasia que implica sostener el cuerpo en una posición vertical e invertida/inverted al mantener el balance sobre las manos, donde los brazos del atleta están extendidos directamente al lado de la cabeza y orejas.

**Helicopter** – Helicóptero: Es una acrobacia/stunt donde la flyer/top person, en posición horizontal, es lanzada para que rote en el eje vertical/vertical axis (como las aspas de un helicóptero) antes de ser atrapada por sus bases originales.

**Horizontal Axis (Twisting in stunts)** – Eje Horizontal (Girar en Elevaciones): Es una línea invisible trazada desde la espalda a través del ombligo de una flyer/top person en posición no vertical/upright (como con el cuerpo plano/flat body).

**Initiation/Initiating** – Inicio/Iniciando: Es el comienzo de una habilidad; el punto en el cual se origina. El punto de inicio para las habilidades de construcción (elevaciones/stunts/pirámides/lanzamientos/tosses) es el fondo del impulso del cual se origina la habilidad.

**Inversion/Inverted** – Inversión/Invertida: Es cuando el atleta tiene al menos un pie por sobre el nivel de la cabeza y los hombros por debajo del nivel de la cadera.

**Jump** – Salto: Es una posición aérea/airborne que no implica a la cadera rotando sobre la cabeza, creada al ocupar los pies y la parte inferior del cuerpo para empujarse lejos de la superficie de presentación. Para propósito de las reglas y legalidades, si un salto es incluido en un pase de gimnasia/tumbling, el salto romperá el pase.

**Jump Skill** – Habilidad de Salto: Es una habilidad que implica un cambio en la posición del cuerpo durante el salto. Por ejemplo: Salto toe touch, pike/carpado, etc. Un salto recto/"straight jump" que gire, no hace de un salto una "habilidad de salto/jump skill". Para el propósito de las reglas y legalidades, si una habilidad de salto es incluida en un pase de gimnasia/tumbling, el salto romperá el pase.

**Layout** – Mortal Extendido: Es una habilidad aérea/airborne de gimnasia/tumbling, desmonte/dismount o lanzamiento/toss que implica a la cadera rotando sobre la cabeza con el cuerpo en posición extendida y cóncava.

**Leap Frog** – Salto de Rana: Es una acrobacia/stunt en la cual la flyer/top person es trasladada desde un grupo de bases hacia otro o de vuelta a las bases originales al desplazarse sobre el torso y entre los brazos extendidos de la base que la sujeta. La flyer/top person permanece en una posición vertical/upright y se mantiene en contacto continuo con la persona que la sujeta mientras se traslada. Las Variaciones de Salto de Rana/Leap frog variations implican a la flyer/top person desplazándose por sobre el torso de una base y/u otra flyer/top person.

**Leg/Foot Connection** – Conexión Pierna/Pie: Es el contacto físico entre dos o más atletas utilizando la/las piernas o el/los pies. Cualquier conexión desde la pantorrilla hacia los dedos de los pies es considerada una conexión legal cuando la conexión pierna/pie/leg/foot connection es permitida.

**Liberty**: Es una acrobacia/stunt en la que la/las bases sujetan un pie de la flyer/top person mientras que el otro pie está al lado de la rodilla con la pierna flexionada.

**Load-In** – Posición De Carga: Es una posición para elevar en la cual la flyer/top person tiene al menos un pie en la/las manos de las bases. Las manos de la/las bases están a nivel de cintura/waist level.

**Log Roll** – Giro de Tronco: Es un movimiento suelto/release move que se origina desde el nivel de cintura/waist level, en el cual el cuerpo de la flyer/top típicamente rota 360 grados mientras permanece paralela a la superficie de presentación. Un "Assisted Log Roll – Giro de Tronco Asistido" sería la misma habilidad con ayuda de una base que mantiene contacto durante toda la transición.

**Multi-based Stunt** – Acrobacia Multibase: Es una acrobacia/stunt que tiene 2 o más bases, sin incluir al spotter.

**New Base(s)** – Base/Bases Nuevas: Base/bases que no estuvieron anteriormente en contacto directo con la flyer/top de una acrobacia/stunt.

**Non-Inverted Position** – Posición No Invertida: Es una posición del cuerpo en donde se cumple cualquiera de las siguientes condiciones: 1. Los hombros de la flyer/top person están al nivel sobre el nivel de su cintura. 2. Los hombros de la flyer/top person están por debajo del nivel de su cintura y ambos pies están por debajo del nivel de su cabeza.



**Onodi:** Un flic flac/back handspring con medio giro antes de apoyar las manos donde el atleta termina con un tigre/paloma/front handspring.

**Original Base(s)** – Base/Bases Originales: Base/Bases que están contacto con la flyer/top person durante el inicio/initiation de la habilidad/acrobacia/stunt.

**Pancake** – Panqueque: Es una acrobacia/stunt de inversión descendente/downward inversion donde ambas piernas/pies de la flyer/top person son sujetados constantemente por la/las bases mientras esta se flexiona a la altura de la cadera/carpa/pike rotando hacia adelante para ser atrapada por la espalda.

**Paper Dolls** – Muñecas de Papel: Son elevaciones/stunts en una sola pierna/single-leg que se conectan entre sí. Las elevaciones/stunts pueden estar o no estar extendidas.

**Pike** – Carpado: Es una posición donde el cuerpo se flexiona hacia adelante a la altura de la cadera, con las piernas juntas y extendidas.

**Prep Level** – Nivel Prep: Es cuando el punto de conexión más bajo entre la/las bases y la flyer/top person es sobre el nivel de cintura/waist level y debajo del nivel extendido/extended level como, por ejemplo: Prep, gancho/hitch a nivel de hombro/shoulder level y sentado en hombro/shoulder sit. Una acrobacia/stunt también puede ser considerada a Nivel Prep/Prep Level si el/los brazos de la/las bases están extendidos por sobre sus cabezas, pero no son consideradas "Elevaciones Extendidas/Extended Stunts" debido a que la altura del cuerpo de la flyer/top person es similar al de una acrobacia/stunt a nivel de hombro/prep/shoulder/prep level como, por ejemplo: Acostado de espalda/flat back, levantamiento en escuadra/straddle lift/v-sit, silla/chair, levantamiento en T/T-lift. Si la/las bases primarias se agachan, arrodillan, o bajan la altura general de la acrobacia/stunt con el punto de conexión más bajo al nivel prep/prep level, la habilidad será considerada a Nivel Prep/Prep Level. Una acrobacia/stunt es considerada inferior al Nivel Prep/Prep Level si al menos un pie de la flyer/top person está al nivel de cintura/waist level, según lo determine la altura/posición de la/las bases. (Excepciones: silla/chair, levantamiento-T/T-lift y sentado en hombro/shoulder sit son elevaciones/stunts a nivel de prep/prep level).

**Primary Support** – Apoyo Primario: Sostener la mayoría del peso de una flyer/top person.

**Prone Position** – Posición Prona: Es una posición boca abajo con el cuerpo plano/flat body.

**Prop** – Artículo: Es un objeto que puede manipularse. Banderas, pendones/banners, carteles/signs, pompones/pom poms, megáfonos/megaphones y piezas de ropa son los únicos artículos/props permitidos. Se considerará como artículo/prop cualquier pieza de ropa que se remueva intencionalmente del cuerpo y sea utilizado para algún efecto visual.

**Punch Front** – Rebote/Pique Mortal Adelante: Ver "Front Tuck – Mortal Agrupado Adelante".

**Pyramid** – Pirámide: Son dos o más elevaciones/stunts conectados.

**Rebound** – Rebote: Es una posición aérea/airborne que no implica a la cadera rotando sobre la cabeza, donde el atleta utiliza sus propios pies y la parte inferior del cuerpo para dar un bote lejos de la superficie de presentación desde una habilidad de gimnasia/tumbling.

**Release Move** – Movimiento Suelto: Cuando la flyer/top person queda libre del contacto con todos los atletas que están en la superficie de presentación. No puede pasar sobre, debajo o a través de otras elevaciones/stunts, pirámides, individuos o artículos/props. Las flyers/top persons en movimientos sueltos/release moves separados, no pueden estar o entrar en contacto una con otra. No se permiten atrapes en split/split catches con una sola base/single based. Para determinar la altura de un movimiento suelto/release move, se considerará el punto más alto del movimiento y se utilizará la distancia desde las caderas de la flyer/top person hacia los brazos extendidos de las bases, si la distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer/top person (en los Niveles 3-4) o mayor al largo de las piernas de la flyer/top person más un adicional de 45 centímetros/18 pulgadas (en los Niveles 5-7), será considerado un desmonte o lanzamiento y debe seguir las reglas apropiadas de "Desmontes/Dismounts" o "Lanzamientos/Tosses". Todas las cunas/cradles multibase/multi-based desde el nivel de cintura/waist level en las que las bases comiencen con las manos debajo de los pies de la flyer/top person serán consideradas como un lanzamiento/toss y deben seguir las reglas de lanzamientos/tosses.

**Rewind:** Un movimiento con mortal libre/free-flipping atrás, originado desde el nivel del suelo/ground level utilizado como habilidad de entrada hacia una acrobacia/stunt.

**Round Off** – Rondada: Es similar a una rueda/cartwheel, excepto que el atleta aterriza con ambos pies en la superficie de presentación en vez de un pie a la vez, terminando de frente a la dirección de la cual comenzó.

**Running Tumbling** – Gimnasia con Carrera: Gimnasia/tumbling que implica un paso o salto adelante para obtener impulso de entrada hacia una habilidad de gimnasia/tumbling.

**Second Level** – Segundo Nivel: Es cualquier persona levantada por sobre el nivel de la superficie de presentación por una o más bases.

**Series Front or Back Handsprings** – Serie de Tigres/Palomas o Flic-flacs: Son dos o más tigres/palomas/front handsprings o flic-flacs/back handsprings realizados consecutivamente por un atleta.



**Shoulder Level** – Nivel de Hombro: Es una acrobacia/stunt donde el punto de conexión entre base(s) y flyer/top person es a la altura del hombro de la/las bases.

**Shoulder Sit** – Sentado en Hombro: Es una acrobacia/stunt en donde la flyer/top person se sienta en el/los hombros de la/las bases. Esta es considerada como una acrobacia/stunt a nivel prep/prep level.

**Shoulder Stand** – Parado en Hombro: Es una acrobacia/stunt en donde la flyer/top person se para en el/los hombros de la/las bases.

**Shushunova**: Es un salto con piernas separadas (toe touch) aterrizando en la superficie de presentación en una posición de flexo-extensión de codos/push-up (“lagartija”).

**Single Based Stunt** – Acrobacia Con Una Sola Base: Es una acrobacia/stunt utilizando solo una base para soporte.

**Single Leg Stunt** – Acrobacia en 1 Pierna: Ver “**Stunt** – Acrobacia”.

**Split Catch** – Atrape en Split: Es una acrobacia/stunt donde la flyer/top person está en posición vertical/upright con las rodillas hacia el frente. La/las bases sujetan ambas piernas por la parte interior de los muslos mientras que la flyer/top person realiza típicamente un movimiento de V-alta/high-V, creando una “X” con el cuerpo.

**Sponge Toss** – Lanzamiento de Esponja: Es una acrobacia/stunt similar a un lanzamiento de malla/basket toss en donde la flyer/top person es lanzada desde una posición de carga/load-in. La flyer/top person tiene ambos pies sobre las manos de las bases antes del lanzamiento.

**Spotter**: Es la persona responsable de prevenir que la flyer/top person se lesione durante una acrobacia/stunt, pirámide o lanzamiento/toss al proteger el área de la cabeza, cuello, espalda y los hombros (típicamente ubicándose al lado o atrás de la habilidad). Un spotter debe ser integrante de su propio equipo y debe entrenarse en las técnicas apropiadas de vigilancia/asistencia/spotting. Debe estar parado en la superficie de presentación. Debe estar atento a la acrobacia/stunt que se realiza y no puede estar involucrado en nada que pueda prevenir de cuidar como cuando se sostiene un cartel/sign. Debe ser capaz de tocar a la base de la acrobacia/stunt que está cuidando. No puede estar parado con su torso debajo de la acrobacia/stunt. Puede sujetar la/las muñecas de la/las bases, otra parte del/los brazos de la/las bases, la/las piernas/tobillos de la flyer/top person o puede no tocar la acrobacia/stunt en absoluto. No puede tener ambas manos debajo del/los pies de la flyer/top person o debajo de la/las manos de la/las bases. Si una mano del spotter está por debajo del pie de la flyer/top person, esta debe ser la mano de adelante y la mano de atrás **puede** ser ubicada detrás del tobillo/pierna de la flyer/top person o en la parte de atrás de la muñeca de la base. No puede ser ambos al mismo tiempo, una base y el spotter requerido. Si solo hay una persona debajo del pie de la flyer/top person, independientemente de donde ubique la/las manos, esa persona es considerada una base.

**Standing Tumbling** – Gimnasia Estática: Una habilidad de gimnasia/tumbling (o serie de habilidades) realizadas desde una posición parada sin realizar un previo impulso hacia adelante. Todavía se define como “Gimnasia Estática/Standing Tumbling” si esta es realizada con paso(s) hacia atrás antes de ejecutar la/las habilidades.

**Step Out** – Salida con Paso: Es cuando una habilidad de gimnasia/tumbling aterriza con un pie a la vez en vez de ambos pies simultáneamente.

**Straddle Lift** – Levantamiento en Escuadra: Ver “**V-Sit** – Sentando en V”

**Straight Cradle** – Cuna Recta: Es un movimiento suelto/release move/desmonte desde una acrobacia/stunt hacia una posición de cuna/cradle, donde la flyer/top person mantiene el cuerpo en posición de “Vuelo Recto/Straight Ride”. Ninguna habilidad es realizada (ejemplo: rotar, patear, girar, chica linda/pretty girl, etc.).

**Straight Ride** – Vuelo Recto: Es la posición del cuerpo de una flyer/top person realizando un lanzamiento/toss o desmonte sin involucrar ningún truco en el aire. Es una posición en línea recta que enseña a la flyer/top person a buscar y obtener la máxima altura en un lanzamiento/desmonte.

**Stunt** – Acrobacia: Es cualquier habilidad en la que una flyer/top person es sostenida por sobre la superficie de presentación por una o más personas. Una acrobacia/stunt será considerada de “1 Pierna/One Leg” o “2 Piernas/Two Leg” según el número de pies que la flyer/top person tiene apoyados en la/las bases (o el número de pies que la/las bases sujetan por su planta). Si la flyer/top person no es sostenida por debajo de ningún pie, entonces el número de piernas sostenidas determinará si la acrobacia/stunt es de “1 Pierna/One Leg” o “2 Piernas/Two Leg”. Excepción: Si la flyer/top person está sentada en V/V-Sit, posición carpada/pike o en una posición con el cuerpo plano/flat body, la acrobacia/stunt será considerada en “2 Piernas/Two Leg”.

**Suspended Roll** – Rollo Suspendido: Es una habilidad de acrobacia/stunt que implica a la flyer/top person rotando la cadera sobre su cabeza mientras está conectada mano/brazo a mano/brazo de la/las bases. Cada mano/brazo de la flyer/top person debe estar conectada de forma separada a una mano/brazo diferente de la/las bases. La/las bases pueden extender sus brazos y sueltan los pies/piernas durante la rotación de la habilidad. Esta se considera una acrobacia/stunt a nivel prep/prep level.

**T-Lift** – Levantamiento-T: Es una acrobacia/stunt en la que la flyer/top person, con los brazos en posición-T, es soportada en ambos lados por dos bases que conectan con cada una de las manos y por debajo de los brazos de la flyer/top person. La flyer/top person permanece en una posición vertical/upright no-invertida/non-inverted mientras es sostenida en la acrobacia/stunt.



**Tension Roll/Drop** – Rollo/Caída de Tensión: Es una pirámide/acrobacia/*stunt* en la cual la/las bases y la/las flyers/*top persons* se inclinan hacia adelante al unísono hasta que la/las flyers/*top persons*, sin ser asistidas, pierden contacto con la/las bases. Tradicionalmente la/las flyers/*top persons* y/o la/las bases realizan un rollo hacia adelante/*forward roll* después de separarse unos de otros.

**Three Quarter (3/4) Front Flip** – Tres Cuartos ( $\frac{3}{4}$ ) de Mortal Adelante: (**Acrobacia/*stunt***) Es una rotación frontal de la cadera sobre la cabeza donde la flyer/*top person* es soltada desde una posición vertical/*upright* hacia una posición de cuna/*cradle*. (**Gimnasia/*Tumbling***) Es una rotación frontal de la cadera sobre la cabeza desde una posición vertical/*upright* hacia una posición sentada en el suelo, aterrizando primero con las manos y/o los pies.

**Tic-tock:** Es una acrobacia/*stunt* desde una posición estática en 1 pierna/*one leg*, la/las bases impulsan a la flyer/*top person* con un movimiento ascendente, mientras que la flyer/*top person* cambia su peso hacia la otra pierna y aterriza en la pierna opuesta en una posición estática.

**Toe/Leg Pitch** – Impulso desde el Pie/Pierna: Es una acrobacia/*stunt* de una sola base/*single based* o multibase/*multi-based* en la cual la/las bases lanzan hacia arriba, tradicionalmente lanzando a la flyer/*top person* por un solo pie o pierna para incrementar su altura.

**Top Person** – Persona Elevada: Es el/los atletas sostenidos por sobre la superficie de presentación en una acrobacia/*stunt*, pirámide o lanzamiento/*toss*.

**Toss** – Lanzamiento: Es una acrobacia/*stunt* aérea/*airborne* donde las bases ejecutan un impulso que inicia/*initiated* desde el nivel de cintura/*waist level* para aumentar la altura de la flyer/*top person*. La flyer/*top person* queda libre del contacto con todas las bases, conectores/*bracers*, y/u otra flyer/*top person*. La flyer/*top person* no está en la superficie de presentación cuando el lanzamiento/*toss* es iniciado/*initiation* (ejemplo: lanzamiento de malla/*basket toss* o lanzamiento de esponja/*sponge toss*). Requieren un mínimo de 3 y un máximo de 4 bases lanzando. Todas las bases deben tener ambos pies en la superficie de presentación y deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento/*toss*. Los lanzamientos/*tosses* deben ser atrapados en posición de cuna/*cradle* por al menos 3 bases, una de las cuales debe estar en posición para atrapar el área de la cabeza y los hombros de la flyer/*top person*. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento/*toss*. La flyer/*top person* debe tener ambos pies en/sobre las manos de las bases al inicio/*initiation* del lanzamiento/*toss*. Las flyers/*top persons* en lanzamientos/*tosses* separados, no deben entrar en contacto una con otra. Ninguna acrobacia/*stunt*, pirámide, individuo o artículo/*prop* puede pasar por sobre o debajo de un lanzamiento/*toss*, y un lanzamiento/*toss* no puede arrojado por sobre, debajo o a través de elevaciones/*stunts*, individuos o artículos/*props*. Las flyers/*top persons* en lanzamientos/*tosses* separados no pueden entrar en contacto una con otra. Una sola flyer/*top person* se permite durante un lanzamiento/*toss*. Todas las cunas/*cradles* multibase/*multi-based* desde el nivel de cintura/*waist level* en las que las bases comiencen con las manos debajo de los pies de la flyer/*top person* serán consideradas como un lanzamiento/*toss* y deben seguir las reglas de lanzamientos/*tosses*.

Nota: Lanzar **estilo coed** hacia las manos/*toss to hands*, hacia una acrobacia/*stunt* extendida/*extended stunt* y hacia una silla/*chair*, no se incluyen ni consideran dentro de esta descripción. (Ver "Release Moves – Movimientos Suelos").

Twisting Tosses – Lanzamientos con Giro: Girar es acumulativo. Hasta  $1 \frac{1}{4}$  rotación de giro/*twist* es considerado como 1 habilidad, exceder  $1 \frac{1}{4}$  y hasta  $2 \frac{1}{4}$  rotaciones son 2 habilidades. Por ejemplo,  $\frac{1}{2}$  giro/*twist* + Posición "X" +  $\frac{1}{2}$  giro/*twist* es considerado como 2 habilidades: 1 giro completo y 1 habilidad adicional).

**Tower Pyramid** – Pirámide de Torre: Es una acrobacia/*stunt* sobre otra acrobacia/*stunt* que está al nivel de cintura/*waist level*.

**Transitional Pyramid** – Transición de Pirámide: Es cuando la/las flyers/*top persons* se mueven desde una posición hacia otra en una pirámide. La transición puede involucrar cambio de bases siempre que la flyer/*top person* mantenga contacto constante con al menos otro atleta que esté en nivel *prep/prep level* o inferior.

**Transitional Stunt** – Transición de Acrobacia: Es cuando la/las flyers/*top persons* se mueven desde una posición en una acrobacia/*stunt* hacia otra, cambiando la configuración inicial de la acrobacia. Cada punto de inicio/*initiation* es utilizado para determinar el comienzo de una transición. El final de una transición es cuando ocurre un nuevo punto inicio/*initiation*, una detención del movimiento y/o cuando la flyer/*top person* hace contacto con la superficie de presentación.

**Traveling Toss** – Lanzamiento Desplazado: Es un lanzamiento/*toss* que requiere un traslado intencional de las bases o receptores/*catchers* en cierta dirección para atrapar a la flyer/*top person*. (Esto no incluye el cuarto o medio giro de las bases en lanzamientos como "Pateo Giro/*Kick Full*").

**Tuck Position** – Posición Agrupada: Es una posición en la que el cuerpo se flexiona a la altura de las caderas con las rodillas hacia el pecho.

**Tumbling** – Gimnasia: Es cualquier habilidad en donde la cadera rota por sobre la cabeza, no es sujeta por alguna base y que comienza y termina en la superficie de presentación. Cuando no se permite gimnasia/*tumbling* después de alguna habilidad de gimnasia/*tumbling* en particular, se debe incluir al menos un paso hacia la siguiente habilidad de gimnasia/*tumbling* para separar los dos pases. Salir con un paso de la habilidad se considera una continuación de este pase de gimnasia/*tumbling* y se necesita un paso adicional para separar los pases. Si el atleta termina la habilidad con ambos pies juntos, solo se necesita un paso para crear un nuevo pase de gimnasia/*tumbling*.



**Twist/Twisting** – Giro/Girar: Un atleta realizando una rotación alrededor del eje vertical/vertical axis del cuerpo (eje vertical/vertical axis = eje de la cabeza a los pies). **Twisting tumbling** – Gimnasia con giro, son habilidades que implican a la cadera rotando sobre la cabeza mientras giran alrededor de su eje vertical/vertical axis. **Twisting stunts** – Elevaciones con Giro, se cuentan en dos ejes separados, el vertical/vertical axis y el horizontal/horizontal axis. Los giros simultáneos en ambos ejes se considerarán por separado y no de forma acumulativa. La cantidad de giro es determinado por la acumulación total de la rotación de las caderas de la flyer/top person en relación con la superficie de presentación (para evitar exceder de las rotaciones permitidas, una vez que se logra la acrobacia/stunt y la flyer/top person demuestra una clara y definida detención, se puede continuar caminando para alguna rotación adicional). Una nueva transición con giro/twisting transition comienza con un impulso (típicamente con una flexo-extensión de piernas) de las bases y/o un cambio en la dirección de la rotación del giro.

**Two – High Pyramid** – Pirámide de Dos Niveles de Altura: Es una pirámide donde todas las flyers/top persons reciben apoyo primario/primary support de una o más bases que tengan su peso apoyado directamente en la superficie de presentación. Cada vez que una flyer/top person está libre de su/sus bases en un "Movimiento Suelto de Pirámide/Pyramid Release Move", independientemente de la altura de la flyer/top person, esta se será considerada como "superando la altura de dos personas". "Superar la altura de dos personas" no se relaciona con la altura que logre la flyer/top person, si no con el número de capas a la que se encuentra conectada.

**Two and One Half (2 ½) – High Pyramid** – Pirámide de Dos Niveles y Medio (2 ½) de Altura: Es una pirámide en la cual la/las flyers/top persons tienen su peso apoyado (no conectado/braced) en al menos otra flyer/top person y está libre del contacto con base(s). Las "Pirámides de Dos Niveles y Medio de Altura" se miden por la longitud del cuerpo según lo siguiente: sillas/chairs, parado en muslos/thigh stands y sentados en hombros/shoulder sits equivalen a 1 ½ cuerpo de altura; parado en hombros/shoulder stands equivalen a 2 cuerpos de altura; elevaciones extendidas/extended stunts (ejemplo: extensión, liberty, etc.) equivalen a 2 ½ cuerpos de altura.

"Superar los Dos Niveles y Medio de Altura" es cuando una Capa Media/Middle Layer parcial/completamente vertical/upright está en nivel prep/prep level sosteniendo una acrobacia/stunt en nivel prep/prep level completamente vertical/upright.

Excepción: Sillas/chairs de 2 ½ niveles de altura se consideran pirámides de 2 ½ niveles de altura.

**Upright** – Vertical: Es una posición del cuerpo de la flyer/top person en el cual el atleta está parado o sentado mientras es sujetado por una o más bases. Ejemplos: Posición estrella/star, liberty, escuadra/sentado en V/V-sit.

**V-Sit** – Sentada en V: Es la posición del cuerpo de una flyer/top person cuando se sienta con las piernas separadas, extendidas y paralelas a la superficie de presentación formando una "V" con ellas. Esta es considerada una acrobacia/stunt en 2 piernas/two leg.

**Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling)** – Eje Vertical (Girar en Elevaciones o Gimnasia): Es una línea invisible trazada desde la cabeza hasta los pies a través del cuerpo del atleta realizando gimnasia/tumbling o la flyer/top person.

**Waist Level (Below Prep Level)** – Nivel de Cintura (Bajo el Nivel Prep): Es una acrobacia/stunt en el que la conexión entre la/las bases y la flyer/top person es sobre el nivel de suelo/ground level y debajo del nivel prep/prep level y/o al menos un pie de la flyer/top person está debajo del nivel prep/prep level, según lo determine la altura/posición de la/las bases. Ejemplos de elevaciones consideradas a nivel de cintura/waist level: Una flyer/top person sobre una base en posición de 4 apoyos/cuadrupedia/all 4s position o sobre una base en posición de pepita/nugget. Una silla/chair, levantamiento en T/T-lift o sentado en hombros/shoulder sit son consideradas elevaciones/stunts a nivel prep/prep level, no a nivel de cintura/waist level.

**Waist Level Cradle** – Cuna desde Nivel de Cintura: Es un movimiento suelto/release move que inicia/initiates debajo del nivel prep/prep level y es atrapado en posición de cuna/cradle. Todas las cunas/cradles multibase/multi-based lanzadas desde nivel de cintura/waist level en el cual las bases comiencen con las manos debajo de los pies de la flyer/top person se considerarán como lanzamiento/toss y deberán seguir las reglas de lanzamientos/tosses.

**Walkover** – Arco Pasado: Es una habilidad no aérea/airborne de gimnasia/tumbling donde el atleta se inclina hacia adelante en un parado de manos/handstand y lleva las piernas por arriba y hacia el suelo, una a la vez (arco pasado adelante/front walkover) o al arquear atrás para apoyar la/las manos y aterrizar con un pie a la vez (arco pasado atrás/back walkover).

**Whip** – Tempo: Es una habilidad aérea/airborne de gimnasia/tumbling que se desplaza hacia atrás sin rotación de giro, en la cual los pies del atleta rotan sobre su cabeza y cuerpo mientras que el cuerpo permanece extendido y arqueando a la altura de la parte alta de la espalda. Un "Whip – Tempo" se parece a un flic-flac/back handspring sin que las manos hagan contacto con el suelo.

**Wrap Around** – Envolver: Es una transición de acrobacia/stunt transition que implica a una sola base/single base sosteniendo a una flyer/top person en una posición de cuna/cradle luego suelta las piernas de la flyer/top person mientras la balancea con un movimiento circular hacia la espalda de la base. La base luego rodea su brazo libre alrededor de las piernas de la flyer/top person quien está envolviendo la espalda de la base con su cuerpo.

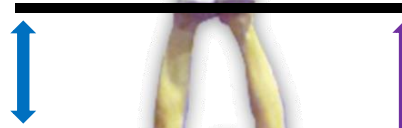
**X-Out**: Es una habilidad de gimnasia/tumbling o lanzamiento/toss en la cual el atleta realiza un mortal/flip mientras separa los brazos y piernas formando una "X" durante la rotación del mortal/flip.



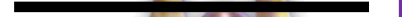
# ILUSTRACIÓN DE LAS ALTURAS DE ACROBACIA<sub>STUNT</sub>



**Nivel Extendido o Pasar Sobre el Nivel Prep**  
Extended Level or Passing Above Prep Level



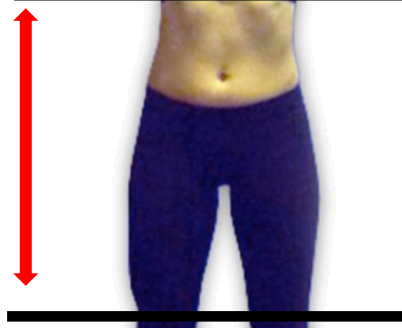
**Nivel de Hombro**  
Shoulder Level



**Nivel Prep**  
Prep Level



**Nivel de Cintura**  
Waist Level



**Nivel de Suelo**  
Ground Level



Por favor consulta el glosario<sub>glossary</sub> y las reglas para mayor explicación y restricciones al momento de interpretarse la altura de la acrobacia<sub>stunt</sub>



1. Todos los atletas deben ser supervisados por un director/entrenador calificado durante todas las funciones oficiales del equipo.
2. Los entrenadores deben requerir competencia/capacidad antes de progresar en las habilidades. Los entrenadores deben considerar la habilidad del atleta, del grupo y del equipo para ubicar apropiadamente el Nivel en el que se presentarán.
3. Todos los equipos, instituciones, entrenadores y directores deben tener un plan de respuesta a una emergencia en el caso que ocurra alguna lesión.
4. Los atletas y entrenadores no pueden estar bajo la influencia del alcohol, narcóticos, sustancias que mejoren el rendimiento o medicamentos sin receta médica que puedan afectar la capacidad de supervisar o ejecutar una rutina de manera segura mientras participan de un entrenamiento o presentación.
5. Elementos técnicos (elevaciones/stunts, pirámides, lanzamientos/tosses o gimnasia/tumbling) no deben realizarse en concreto, asfalto, superficies mojadas, irregulares o superficies con obstáculos durante entrenamientos o presentaciones.
6. Se deben utilizar zapatos de suela suave (zapatos deportivos) durante las competencias, no se permiten zapatos/botas de danza, zapatillas de gimnasia (o similares). El calzado debe tener una suela sólida.
7. El uso de joyería de cualquier tipo no está permitido (por ejemplo: joyería en el ombligo, lengua, aretes, collares, prendedores/pins en los uniformes, etc.) y debe removerse. Pedrería/strass/rhinestones no deben adherirse a la piel. Brazaletes médicos se permiten siempre que estén pegados al cuerpo.
8. Está prohibido cualquier aparato que ayude a impulsar e incrementar la altura de los atletas. EXCEPCIÓN: Spring floor.
9. Los artículos/props no son necesarios en la presentación de una rutina. Si se utilizan artículos/props, se debe recibir una preaprobación de IASF antes de su uso para garantizar la seguridad de los atletas. **Lo siguiente será utilizado como criterio si es que el equipo no tiene un email de preaprobación de IASF:** Banderas/flags, pendones/banners, carteles/signs, pompones/pom pons, megáfonos/megaphones y piezas de ropa, son los únicos artículos/props permitidos. Los artículos/props no deben tener bordes rígidos, afilados y/o puntiagudos y no deben obstruir, o potencialmente obstruir, la visión de los atletas. Ningún artículo/prop puede utilizarse para apoyar el peso de algún atleta y/o ningún atleta puede apoyar su peso sobre un artículo/prop. Los artículos/props con tubos/barras o aparatos de soporte similares no se pueden utilizar en conjunto con ningún tipo de acrobacia/stunt o gimnasia/tumbling. Todos los artículos/props deben descartarse de manera segura y fuera de peligro (ejemplo: lanzar un cartel/sign rígido a través del tapete/mat desde una acrobacia/stunt sería ilegal). Cuando una pieza de uniforme es utilizada intencionalmente como efecto visual, esta será considerada como un artículo/prop.
10. Los accesorios ortopédicos de materiales suaves que no presenten modificaciones en su manufactura/diseño original, no requieren de acolchado extra. Los accesorios ortopédicos que han sido modificados en su manufactura/diseño original deben involucrarse con material acolchado de alta densidad con un espesor aproximado de 3.8 centímetros (1 ½ pulgada) si es que el participante está involucrado en elevaciones/stunts, pirámides o lanzamientos/tosses. Los participantes utilizando inmovilizadores rígidos (por ejemplo: yeso o fibra de vidrio) o una bota para caminar, no deben estar incluidos en elevaciones/stunts, pirámides, lanzamientos/tosses o gimnasia/tumbling.
11. En el sistema de Niveles, las habilidades permitidas en un Nivel en particular abarcan todas las permitidas en los Niveles que lo preceden. Si una habilidad no es permitida en un Nivel en particular, tampoco es permitida en el/los niveles que lo preceden.
12. Los spotters requeridos para todas las habilidades deben ser integrantes de su propio equipo y deben ser entrenados con una adecuada técnica de vigilancia/spotting.
13. No se permiten caídas hacia el suelo, pero sin limitarse a: caídas de rodillas, sentado, frontales, de espalda, y caídas en split desde un salto, acrobacia/stunt o posición invertida/inverted, a menos que la mayor parte del peso se amortigüe primero con las manos o los pies, lo cual rompe el impacto de la caída. Se permiten Shushunovas. *Aclaración: Caídas que incluyan el apoyo del peso en las manos y/o los pies no son una infracción clara a esta regla.*
14. El cronometraje comenzará con el primer movimiento, voz o nota musical, cualquiera que sea primero. El cronometraje terminará con el último movimiento, voz o nota musical cualquiera que sea al final. **Los tiempos máximos de rutina en los Eventos utilizando este documento son:**
  - a. **ALL-STAR:**
    1. **PREP/NON-TUMBLING** dos minutos **(2:00)**
    2. **ELITE/INTERNATIONAL** dos minutos y treinta segundos **(2:30)**
    3. **GLOBAL CLUB** tres minutos y treinta segundos **(3:30)** - Mínimo treinta segundos y máximo cuarenta segundos de **Animación (0:30 – 0:40)**, máximo veinte segundos de **transición a la siguiente Porción (0:20)** y máximo dos minutos y treinta segundos de **Porción Musical (2:30)**
  - b. **COLEGIAL**
    1. **COLEGIAL** – Dos minutos y treinta segundos **(2:30)** - Mínimo cuarenta segundos y máximo un minuto de **Animación, incluyendo el tiempo de transición hacia la siguiente Porción (0:40 – 1:00)** y un minuto y treinta segundos de **Porción Musical (1:30)**
    2. **COLEGIAL NON-TUMBLING** - dos minutos **(2:00)** - Mínimo cuarenta segundos y máximo un minuto de **Animación, incluyendo el tiempo de transición hacia la siguiente Porción (0:40 – 1:00)** y un minuto de **Porción Musical (1:00)**
  - c. **UNIVERSITARIO** dos minutos y treinta segundos **(2:30)** - Mínimo treinta segundos y máximo cuarenta y cinco segundos de **Animación, incluyendo el tiempo de transición hacia la siguiente Porción (0:30 – 0:45)** y un minuto y cuarenta y cinco segundos de **Porción Musical (1:45)**
15. Los atletas deben apoyar al menos un pie, mano o parte del cuerpo (diferente al pelo) en la superficie de presentación al inicio de la rutina. EXCEPCIÓN: Los atletas podrían tener sus pies en las manos de su/sus bases, si las manos de la/las bases se apoyan directamente sobre la superficie de presentación.
16. Los competidores que comienzan la rutina deben ser los mismos durante su transcurso. A un competidor no se le permite ser "reemplazado" por otro durante la rutina.
17. Ningún atleta debe tener en su boca, chicles, caramelos, pastillas para la tos u otro elemento comestible o no comestible que pueda causar asfixia durante los entrenamientos y/o presentaciones.



	NIVEL/LEVEL <b>1</b>	NIVEL/LEVEL <b>2</b>	NIVEL/LEVEL <b>3</b>	NIVEL/LEVEL <b>4</b>	NIVEL/LEVEL <b>5</b>	NIVEL/LEVEL <b>6</b>
<b>A. GENERAL</b> Puede saltar/rebotar/rebound por arriba de un individuo; Puede rebotar/rebound, utilizando sus pies, hacia una transición de elevación/stunt; Cuando se realice un rebote/rebound hacia una transición de elevación/stunt, no se puede aterrizar en una posición invertida/inverted ni pasar por una posición invertida/inverted; NO se permite gimnasia por arriba, debajo o a través de una elevación/stunt, individuo (incluyendo brazos y piernas) o artículo/prop; NO se permite gimnasia mientras sostenga/esté en contacto con un artículo/prop	Permitido rebotar con 1/2 giro/twist hacia posición prona/prone  NO se permiten pescados/dive rolls	NO se permiten pescados/dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar	NO se permiten pescados/dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar	NO se permiten pescados/dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar	NO se permiten pescados/dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar	Pescados/dive rolls NO pueden girar
<b>B. ESTÁTICA</b> B. STANDING	Las habilidades requieren contacto físico constante con la superficie de presentación, tales como ruedas/cartwheels, rollos/rolls, arcos pasados/walkovers y parados de manos/handstands  Permitidas ruedas con bloqueo/block cartwheels.	Permitido un solo flic-flac/back handspring (sin que se combine con otro flic flac/back handspring)  NO se permite girar o virar después de un flic flac salida con paso/back handspring step out; NO se permiten habilidades de saltos/jump skills combinadas con tigre/paloma/flic flac/handspring y viceversa; NO se permite girar en fase aérea/airborne a EXCEPCIÓN de los rondadas/round offs	Permitidas series de tigres/palomas/flic flacs/handspring series; Permitidas las habilidades de salto/jump skills en combinación con tigre/paloma(s)/flic flac(s)/handspring(s)  NO se permiten mortales/flips; NO se permite girar en fase aérea/airborne a EXCEPCIÓN de los rondadas/round offs	Permitidos mortales agrupados estáticos y mortales agrupados desde flic flac/back handspring; Hasta 1 rotación de mortal/flip y 0 rotación de giro/twist; NO se permiten habilidades de gimnasia después de un mortal agrupado; Se permiten Aerials (arcos pasados/walkovers libres y ruedas/cartwheel libres) y Onodis.  NO se permiten habilidades de salto/jump skills en combinación con mortal/flip y viceversa, ni mortales consecutivos/flip/flip	Permitidas habilidades de salto/jump skills en combinación con mortal/flip; Hasta 1 rotación de mortal/flip y 0 rotación de giro/twist	Permitido hasta 1 rotación de mortal/flip y 2 rotaciones de giro/twist; Si excede 1 giro/twist, debe ser precedido por mínimo 2 habilidades sin giro que se desplacen hacia atrás (una debe ser un flic flac/back handspring, excluyendo rollo atrás hacia parado de manos/back extensión roll)  Ningún mortal/flip que gire es permitido hacia una habilidad con doble giro/twist; NO se permite girar/twist desde una habilidad con doble giro/twist
<b>C. CON CARRERA</b> C. RUNNING	Las habilidades requieren contacto físico constante con la superficie de presentación, tales como ruedas/cartwheels, rollos/rolls, arcos pasados/walkovers  Permitidas ruedas con bloqueo/block cartwheels y rondadas/round offs  NO se permite gimnasia/tumbling en combinación con rondada/round off o en combinación con el rebote de una rondada/round off. Aclaración: Debe tener una pausa/detención visible del impulso del atleta después del rondada/round off o el rebote del rondada/round off antes de la siguiente habilidad de gimnasia/tumbling	Permitidas las series de tigres/palomas/flic flacs/handspring series  NO se permite girar o virar después de un flic flac salida con paso/back handspring step out; NO se permite girar en fase aérea/airborne a EXCEPCIÓN de los rondadas/round offs	Permitido solo rondada/round off o rondada/round off flic flac(s)/back handspring(s) hacia un mortal agrupado/back tuck; Ruedas libres/aerial cartwheels; Mortales agrupados adelante/front tucks; 3/4 de mortal adelante/2/3/4 front flips  NO se permite combinar gimnasia/tumbling después de un mortal agrupado atrás/back tuck o rueda libre/aerial cartwheel; NO se permite gimnasia/tumbling antes del mortal agrupado adelante/front tuck, excepto tigre/paloma/front handspring; NO se permite girar en fase aérea/airborne a EXCEPCIÓN de los rondadas/round offs y las ruedas libres/aerial cartwheels	Permitido hasta 1 rotación de mortal/flip y 0 rotación de giro/twist; Permitidas ruedas/arcos pasados libres/aerial cartwheels/walkovers y Onodis.	Permitido hasta 1 rotación de mortal/flip y 1 rotación de giro/twist solo desde una rondada/round off, flic flac/back handspring o tigre/paloma/front handspring  Ningún otro truco diferente al giro/twist es permitido durante una habilidad con giro completo/full y debe aterrizar con ambos pies en la superficie de presentación; NO se permite combinar gimnasia/tumbling después de una habilidad con 1 giro completo/full twist	Permitido hasta 1 rotación de mortal/flip y 2 rotaciones de giro/twist desde una rondada/round off, flic flac/back handspring o tigre/paloma/front handspring  Ningún mortal/flip que gire es permitido hacia una habilidad con doble giro/twist; NO se permite girar/twist desde una habilidad con doble giro/twist



	NIVEL/LEVEL <b>1</b>	NIVEL/LEVEL <b>2</b>	NIVEL/LEVEL <b>3</b>	NIVEL/LEVEL <b>4</b>	NIVEL/LEVEL <b>5</b>	NIVEL/LEVEL <b>6</b>
<b>A. SPOTTERS</b>	Requeridos en cada elevación/stunts en nivel prep/prep level y superior; Elevaciones/stunts de suelo/floor stunts <b>EXCEPCIÓN:</b> Sentado en hombro/shoulder sit, levantamiento-T/lift y cuando la flyer/top person es sujeta solo por la cintura	Requeridos en cada elevación/stunt que supere el nivel prep/above prep level; Elevaciones de suelo/floor stunt	Requeridos en cada elevación/stunts que supere el nivel prep/above prep level; Elevaciones/stunts con una sola base/single based sosteniendo múltiples flyers/top persons, requieren un spotter por separado para cada flyer/top person	Requeridos en cada elevación/stunts que supere el nivel prep/above prep level; Elevaciones/stunts con una sola base/single based sosteniendo múltiples flyers/top persons, requieren un spotter por separado para cada flyer/top person	Requeridos en cada elevación/stunts que supere el nivel prep/above prep level; Elevaciones/stunts con una sola base/single based sosteniendo múltiples flyers/top persons, requieren un spotter por separado para cada flyer/top person	Requeridos en cada elevación/stunts que supere el nivel prep/above prep level; Elevaciones/stunts con una sola base/single based sosteniendo múltiples flyers/top persons, requieren un spotter por separado para cada flyer/top person
<b>B. ALTURAS DE ELEVACIONES</b> B. STUNT HEIGHT  NO se permiten elevaciones extendidas/extended stunts con una sola base/single based asistidas, o no asistidas, en Youth e inferior, pero pueden pasar por sobre el nivel prep/prep level si el Nivel lo permite	Permitidas elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg a nivel de cintura/waist level; Elevaciones/stunts en 2 piernas/two leg a nivel prep/prep level (pueden pasar por sobre el nivel prep/above prep level); Elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg a nivel prep/prep level con una base adicional conectando mano/brazo/hand/arm connection a la flyer/top person antes del inicio/initiation de la habilidad; Escalar a parado en hombro/shoulder stand  NO se permiten elevaciones con una sola base/single based stunts sosteniendo múltiples flyers/top persons	Permitidas elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg a nivel prep/prep level (pueden pasar por sobre el nivel prep/prep level si inician/initiation y aterrizan en nivel prep/prep level o inferior); Elevaciones/stunts en 2 piernas/two leg sobre el nivel prep/above prep level  NO se permiten elevaciones con una sola base/single based stunts sosteniendo múltiples flyers/top persons	Permitidas elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg sobre el nivel prep/above prep level	Permitidas elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg sobre el nivel prep/above prep level	Permitidas elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg sobre el nivel prep/above prep level	Permitido elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg sobre el nivel prep/above prep level
<b>C. TRANSICIONES</b> C. TRANSITION  NO se permiten saltos de rana/variaciones de saltos de rana/leap frog/leap frog variations	Deben permanecer en contacto con al menos una base  NO se permiten saltos de rana/variaciones de saltos de rana/leap frog/leap frog variations	Deben permanecer en contacto con al menos una base	Deben permanecer en contacto con al menos una base a menos que sea legal como movimiento suelto/release move	Deben permanecer en contacto con al menos una base a menos que sea legal como movimiento suelto/release move	Ver movimientos sueltos/release moves	Ver movimientos sueltos/release moves
<b>D. GIROS</b> D. TWISTING	Permitido hasta ¼ de giro/twist <b>EXCEPCIÓN:</b> Rebotar/rebound con ½ giro/twist hacia prono/prone; Envolver/Wrap Around; Hasta ½ giro/twist en elevaciones/stunts que comiencen y terminen en la superficie de presentación y sean sujetadas solo por la cintura	Permitido hasta ½ giro/twist <b>EXCEPCIÓN:</b> Un solo giro/full de tronco/log roll sin habilidades adicionales que comiencen y terminen en una posición de cuna/cradle	Permitido hasta 1 giro/full hacia nivel prep/prep level o inferior; Hasta ½ giro/twist hacia elevaciones extendidas/extended stunt en 1 pierna/one leg; Hasta 1 giro/full hacia elevaciones extendidas/extended stunt en 2 piernas/two leg	Permitido hasta 1 ½ giro/twist hacia nivel prep/prep level o inferior; Hasta 1 ½ giros/twists hacia elevación extendida/extended stunt en 2 piernas/two leg	Permitido hasta 2 giros/twist hacia nivel prep/prep level o inferior; Hasta 2 giros/twists hacia elevación extendida/extended stunt en 2 piernas/two leg; Hasta 1 ½ giros/twists hacia elevación extendida/extended stunt en 1 pierna/single leg	Permitido hasta 2 ¼ giros/twist
<b>E. MOVIMIENTOS SUELTOS</b> E. RELEASE MOVES  Requieren al menos 3 receptores/catchers para elevaciones multibase/multi-based stunts y 2 receptores/catchers para elevaciones con una sola base/single based stunts que aterricen en posición horizontal; NO pueden aterrizar invertidas/inverted; NO pueden desplazarse intencionalmente; Deben regresar a su/sus bases originales/original bases; NO se permiten mortales libres/free flipping (ver EXCEPCIÓN en el Nivel 6)	NO se permiten otros que no sean desmontes	NO se permiten otros que no sean desmontes, lanzamientos/tosses y 1 giro/full de tronco/log rolls sin habilidades adicionales, que comiencen y terminen en una posición de cuna/cradle	Deben iniciar en nivel de cintura/waist level o inferior y aterrizan en nivel prep/prep level o inferior; NO deben exceder el nivel de los brazos extendidos/extended arm level; 1 habilidad y 0 giros/twists <b>EXCEPCIÓN:</b> Hasta 1 giro/full de tronco/log roll y deben aterrizar en cuna/cradle, acostado/supino/flat back o prono/prone  NO se permiten helicópteros/helicopters; NO pueden implicar inversiones/inversions	Si aterrizan en elevaciones extendidas/extended stunt deben iniciarse en nivel prep/prep level o inferior; NO deben exceder el nivel de los brazos extendidos/extended arm level; Hasta 2 habilidades; Helicópteros/helicopters hasta 180 grados con 0 giros/twist requieren al menos 3 receptores/catchers; Desde invertida/inverted hacia no invertida/non-inverted con 0 giros/twist, requieren spotter si aterrizan en nivel prep/prep level o superior  NO se permite girar desde o hacia una elevación extendida/extended stunt; NO pueden pasar por una posición invertida/inverted	NO pueden exceder 46 cm./18 pulgadas por sobre el nivel de los brazos extendidos de las bases/extended arm level; Helicópteros/helicopters hasta 180 grados requieren al menos 3 receptores/catchers; Desde invertida/inverted hacia no invertida/non-inverted con 0 giros/twist, requieren spotter si aterrizan en nivel prep/prep level o superior  NO pueden pasar por una posición invertida/inverted	NO pueden exceder 46 cm./18 pulgadas por sobre el nivel de los brazos extendidos de las bases/extended arm level; Desde invertida/inverted hacia no invertida/non-inverted hasta ½ giro/twist; Helicópteros/helicopters hasta 180 grados requieren al menos 3 receptores/catchers  NO pueden pasar por una posición invertida/inverted <b>EXCEPCIÓN (Excluyendo JUNIOR 6):</b> Se permiten rewinds con 1 rotación de mortal/rip y 0 giro/twist, requieren al menos 1 receptor/catcher y 1 spotter para elevaciones con una sola base/single based stunt, al menos 2 receptores/catchers y 1 spotter para elevaciones multibase/multi-based stunt. Lanzar de una pierna/leg pitch, lanzar de un pie/toe pitch o impulsos similares NO se permiten para iniciar la habilidad; NO se permite gimnasia/tumbling antes del rewind



# ELEVACIONES | STUNTS – PÁGINA 2

	NIVEL/LEVEL <b>1</b>	NIVEL/LEVEL <b>2</b>	NIVEL/LEVEL <b>3</b>	NIVEL/LEVEL <b>4</b>	NIVEL/LEVEL <b>5</b>	NIVEL/LEVEL <b>6</b>
<b>F. INVERSIONES</b> <small>F. INVERSIONS</small>	NO se permiten (Atlas invertidos/inverted deben mantener contacto con la superficie de presentación)	Permitidas desde el nivel del suelo/ground level en transición directa hacia una posición no invertida/non-inverted  Hasta el nivel prep/prep level durante una inversión/inversion	Permitidas hasta nivel prep/prep level  Rollo suspendido/suspended rolls que excedan 1/2 giro/twist deben aterrizar en cuna/cradle	Permitidas hasta nivel extendido/Extended	Permitidas hasta nivel extendido/Extended	Permitidas hasta nivel extendido/Extended
<b>G. INVERSIONES DESCENDENTES</b> <small>G. DOWNWARD INVERSIONS</small>  Inversiones descendentes/downward inversions NO deben entrar en contacto una con otra; Deben mantener contacto con una base original/original base EXCEPCIÓN: Base original/original base puede perder contacto cuando sea necesario hacerlo, como cuando se realiza una transición estilo rueda/cartwheel	NO se permiten	NO se permiten	Permitidas desde nivel de cintura/waist level o inferior (pueden pasar por nivel prep/prep level); Deben tener al menos 2 receptores/catchers en contacto con la región del torso de la flyer/top person entre la cintura y los hombros  NO se permiten elevaciones/stunts estilo "pancake" en 2 piernas/two leg	Permitidas desde nivel prep/prep level con al menos 3 receptores/catchers (pueden pasar por sobre el nivel prep/above prep level), 2 receptores/catchers en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flyer/top person EXCEPCIÓN: Bajar de forma controlada una acrobacia extendida/extended stunt invertida/inverted hacia el nivel prep/prep level  Si pasa sobre el nivel prep/above prep level no puede aterrizar, detenerse o tocar el suelo invertida/inverted EXCEPCIÓN: Bajar de forma controlada una acrobacia extendida/extended stunt invertida/inverted hacia el nivel prep/prep level	Permitidas desde un nivel superior a prep/above prep level con al menos 3 receptores/catchers, 2 en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flyer/top person  Desde/pasando sobre el nivel prep/above prep level, no puede aterrizar, detenerse o tocar el suelo invertida/inverted  EXCEPCIONES: Bajar una acrobacia extendida/extended stunt invertida/inverted hacia el nivel prep/prep level, pasar sobre el nivel prep/above prep level y aterrizar en nivel prep/prep level o desde acrobacia extendida/extended stunt no invertida/non-inverted hacia una acrobacia invertida/inverted en nivel prep/prep level	Permitidas desde un nivel superior a prep/above prep level con al menos 3 receptores/catchers, 2 en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flyer/top person  Desde/pasando sobre el nivel prep/above prep level, no puede aterrizar, detenerse o tocar el suelo invertida/inverted  EXCEPCIONES: Bajar una acrobacia extendida/extended stunt invertida/inverted hacia el nivel prep/prep level, pasar sobre el nivel prep/above prep level y aterrizar en nivel prep/prep level o desde acrobacia extendida/extended stunt no invertida/non-inverted hacia una acrobacia invertida/inverted en nivel prep/prep level
<b>H. SOBRE/DEBAJO</b> <small>H. OVER/UNDER</small>  Acrobacia/stunt o individuo desplazándose sobre/debajo otra acrobacia/stunt separada o individuo separado	Permitido sobre/debajo de brazos y piernas	Permitido sobre/debajo de brazos y piernas	Permitido sobre/debajo de brazos y piernas	Permitido un individuo por debajo de una acrobacia/stunt; Acrobacia/stunt por sobre un individuo	Permitido	Permitido



	NIVEL/LEVEL <b>1</b>	NIVEL/LEVEL <b>2</b>	NIVEL/LEVEL <b>3</b>	NIVEL/LEVEL <b>4</b>	NIVEL/LEVEL <b>5</b>	NIVEL/LEVEL <b>6</b>
<b>A. GENERAL</b>	Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts y desmontes y se permiten con hasta 2 niveles de altura/two high pyramid; La flyer/top person debe recibir apoyo primario/primary support de una base, a menos que sea legal como transición suelta/release move; Movimientos sueltos/release moves NO deben entrar en contacto con otro movimiento suelto/release move de acrobacia/stunt/pirámide; Los receptores/catchers/spotters requeridos deben ser estacionarios, deben mantener contacto visual con la flyer/top person durante toda la transición y no deben estar involucrados en ninguna habilidad o movimiento/coreografía cuando la transición es iniciada/initiation; El peso primario no puede ser sostenido por en un segundo nivel					
<b>B. ESTRUCTURAS</b> B. STRUCTURES  NO se permiten elevaciones extendidas/extended stunts con una sola base/single based asistidas, o no asistidas, en Youth/U12 e inferior; El/Los conectores/bracers/conexiones requeridos(as) deben estar en contacto con la flyer/top person al inicio/initiation de la habilidad y permanecer conectados durante toda la habilidad.	Permitidas elevaciones extendidas/extended stunts en 2 piernas/two leg con conexión mano/brazo/hand/arm connection a un conector/bracer que esté en nivel prep/prep level o inferior; Elevaciones a nivel prep/prep level en 1 pierna/one leg con conexión mano/brazo/hand/arm connection 1 conector/bracer que esté en nivel prep/prep level o inferior  NO se permiten elevaciones extendidas/extended stunts conectadas a elevaciones extendidas/extended stunts  Conectores/bracers en nivel prep/prep level deben tener ambos pies en la/las manos de las bases a menos que sea un sentado en hombros/shoulder sit, acostado de espalda/supino/flat back, levantamiento de escuadra/sentado en V/straddle lift/V-sit o parado en hombros/shoulder stand	Permitidas elevaciones extendidas/extended stunts en 1 pierna/one leg con conexión mano/brazo/hand/arm connection a un conector/bracer que esté en nivel prep/prep level o inferior  NO se permiten elevaciones extendidas/extended stunts conectadas a elevaciones extendidas/extended stunts  Conectores/bracers en nivel prep/prep level deben tener ambos pies en la/las manos de las bases a menos que sea un sentado en hombros/shoulder sit, acostado de espalda/supino/flat back, levantamiento de escuadra/sentado en V/straddle lift/V-sit o parado en hombro/shoulder stand	NO se permiten elevaciones extendidas/extended stunts en 1 pierna/one leg conectadas a elevaciones extendidas/extended stunts	NO se permiten elevaciones extendidas/extended stunts en 1 pierna/one leg conectadas a elevaciones extendidas/extended stunts en 1 pierna/one leg		
<b>C. TRANSICIONES SIN SOLTAR</b> C. NON-RELEASED TRANSITIONS	<b>GIROS/TWISTING</b> Permitido hasta ¼ de giro/twist  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts	<b>GIROS/TWISTING</b> Permitido hasta ½ giro/twist  Giros de tronco/log rolls NO pueden ser asistidos por otra flyer/top person  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts	<b>GIROS/TWISTING</b> Permitido hasta 1 giro/full (Se requiere un conector/bracer que esté en nivel prep/prep level o inferior durante cualquier transición que exceda ½ giro/twist hacia una acrobacia extendida/extended stunt en 1 pierna/one leg)  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts <b>EXCEPCIÓN:</b> La flyer/top person puede pasar por una posición invertida/inverted extendida/extended y debe permanecer en contacto con una base y un conector/bracer que esté en nivel prep/prep level o inferior durante toda la transición, la habilidad debe comenzar y terminar en nivel prep/prep level o inferior	<b>GIROS/TWISTING</b> Permitido hasta 1 ½ giros/twists (si excede de 1 giro/twist hacia una acrobacia extendida/extended stunt en 1 pierna/single leg, debe estar en contacto con un conector que esté en nivel prep o inferior)  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts	<b>GIROS/TWISTING</b> Permitido hasta 2 giros/twists (si excede de 1 ½ giros/twists hacia una acrobacia extendida/extended stunt en una pierna/single leg, debe estar en contacto con un conector que esté en nivel prep o inferior)  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts	<b>GIROS/TWISTING</b> Permitido hasta 2 ¼ giros/twists  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts



	NIVEL/LEVEL <b>1</b>	NIVEL/LEVEL <b>2</b>	NIVEL/LEVEL <b>3</b>	NIVEL/LEVEL <b>4</b>	NIVEL/LEVEL <b>5</b>	NIVEL/LEVEL <b>6</b>
<p><b>D. TRANSICIONES SOLTADAS</b> D. RELEASED TRANSITIONS</p> <p>El contacto debe ser mantenido con el/los mismos conectores/bracers durante toda la transición; Debe efectuarse el contacto con una base parada en la superficie de presentación antes de que se pierda el contacto con el/los conectores/bracers (esto no incluye el uniforme o el pelo); Si se requieren 2 conectores/bracers, el contacto debe ser en 2 lados diferentes del cuerpo; NO pueden estar conectadas/sujetadas a una flyer/top person que esté sobre el nivel prep/above prep level; Inversiones/inversions/Mortales/flips conectados no pueden descender cuando estén invertidas/inverted</p>	<p>NO se permiten otras que no sean desmontes</p>	<p>NO se permiten otras que no sean desmontes y lanzamientos/tosses</p> <p>Giros de tronco/log rolls NO pueden ser asistidos por otra flyer/top person</p>	<p><b>NO INVERTIDAS/NON-INVERTED</b> Requieren 2 conectores/bracers (uno de los cuales debe tener conexión mano/brazo a mano/brazo/hand arm connection y el otro puede tener conexión mano/brazo a mano/brazo/hand arm connection o conexión mano/brazo a pierna/pie/leg/foot connection); Al menos 2 receptores/catchers; NO pueden cambiar de bases</p> <p><b>EXCEPCIÓN:</b> Movimientos sueltos/release moves legales en elevaciones/stunts pueden realizarse con 1 conector/bracer; <b>Movimientos sueltos/release moves hacia una elevación extendida/extended stunt deben iniciar desde el nivel de cintura o inferior con conexión mano/brazo/hand/arm connection</b></p> <p><b>GIROS/TWISTING</b> Permitido hasta 1 giro/twist con 2 conectores/bracers, ambos con conexiones mano/brazo/hand/arm connection</p> <p><b>INVERSIONES CONECTADAS/BRACED INVERSIONS</b> NO se permiten</p>	<p><b>NO INVERTIDAS/NON-INVERTED</b> Requieren 1 conector/bracer; Al menos 2 receptores/catchers (Mínimo 1 receptor/catcher y 1 spotter)</p> <p><b>GIROS/TWISTING</b> Permitido hasta 1 ½ giro/twist con 1 conector/bracer; Al menos 2 receptores/catchers (Mínimo 1 receptor/catcher y 1 spotter)</p> <p><b>INVERSIONES/MORTALES CONECTADOS/BRACED INVERSIONS/FLIPS</b> Requieren 2 conectores/bracers; Hasta 1 ¼ rotación de mortal/mip, 0 giros/twists; NO pueden cambiar de bases; Al menos 3 receptores/catchers</p> <p><b>EXCEPCIÓN 1:</b> Mortales conectados/braced flips que aterricen en una posición vertical/upright a nivel prep/prep level o superior, requieren un mínimo de 1 receptor/catcher y 2 spotters</p> <p><b>EXCEPCIÓN 2:</b> Movimientos sueltos/release moves legales en elevaciones/stunts pueden realizarse con 1 conector/bracer</p>	<p><b>NO INVERTIDAS/NON-INVERTED</b> Requieren 1 conector/bracer; Al menos 2 receptores/catchers (Mínimo 1 receptor/catcher y 1 spotter)</p> <p><b>GIROS/TWISTING</b> Permitido hasta 2 ¼ giros/twists; Al menos 2 receptores/catchers (Mínimo 1 receptor/catcher y 1 spotter)</p> <p><b>INVERSIONES/MORTALES CONECTADOS/BRACED INVERSIONS/FLIPS</b> Requieren 1 conector/bracer; Hasta 1 ¼ rotación de mortal/mip, 0 giros/twist; Al menos 3 receptores/catchers</p> <p><b>EXCEPCIÓN:</b> Mortales conectados/braced flips que aterricen en una posición vertical/upright a nivel prep/prep level o superior, requieren mínimo 1 receptor/catcher y 2 spotters</p>	<p><b>NO INVERTIDAS/NON-INVERTED</b> Requieren 1 conector/bracer; Al menos 2 receptores/catchers (Mínimo 1 receptor/catcher y 1 spotter)</p> <p><b>GIROS/TWISTING</b> Permitido hasta 2 ¼ giros/twists; Al menos 2 receptores/catchers (Mínimo 1 receptor/catcher y 1 spotter)</p> <p><b>INVERSIONES/MORTALES CONECTADOS/BRACED INVERSIONS/FLIPS</b> Requieren 1 conector/bracer; Hasta 1 ¼ rotación de mortal/mip y ½ giro/twist o ¾ de mortal/mip y hasta 1 giro/full; Al menos 3 receptores/catchers</p> <p><b>EXCEPCIÓN:</b> Mortales conectados/braced flips sin giro que aterricen en una posición vertical/upright a nivel prep/prep level o superior, requieren mínimo de 1 receptor/catcher y 2 spotters</p>
<p><b>E. SOBRE/DEBAJO</b> E. OVER/UNDER</p> <p>Elevación/stunt o individuo desplazándose sobre/debajo otra elevación/stunt o individuo separados</p>	<p>Permitido sobre/debajo de brazos y piernas</p>	<p>Permitido sobre/debajo de brazos y piernas</p> <p>Una flyer/top person no puede desplazarse sobre/debajo del torso de otra flyer/top person</p>	<p>Permitido sobre/debajo de brazos y piernas</p> <p>Una flyer/top person no puede desplazarse sobre/debajo del torso de otra flyer/top person</p>	<p>NO se permite una elevación/stunt sobre otra elevación/stunt que esté separada</p> <p>Una flyer/top person no se puede invertir/invert sobre/debajo del torso de otra flyer/top person</p>		



# DESMONTES | DISMOUNTS

	NIVEL/LEVEL <b>1</b>	NIVEL/LEVEL <b>2</b>	NIVEL/LEVEL <b>3</b>	NIVEL/LEVEL <b>4</b>	NIVEL/LEVEL <b>5</b>	NIVEL/LEVEL <b>6</b>
<b>A. DESMONTES EN GENERAL</b> A. GENERAL	Cunas/cradles desde elevaciones con una sola base/single based stunts, requieren un spotter con al menos una mano/brazo sujetando la región entre la cintura y los hombros de la flyer/top person; Cunadas/cradles desde elevaciones multibase/multi-based stunts, requieren 2 receptores/catchers y un spotter con al menos una mano/brazo sujetando la región entre la cintura y los hombros de la flyer/top person; Cunadas/cradles desde elevaciones con una sola base/single based stunts sosteniendo múltiples flyers/top persons, requieren 2 receptores/catchers para cada flyer/top person y tanto las bases como los receptores/catchers deben ser estacionarios antes del inicio/initiation del desmonte; NO se permiten desmontes con mortales libres/free flipping ni mortales asistidos/assisted flipping					
<b>B. DESMONTES</b> B. DISMOUNTS	Permitidos los impulsos para bajar directo hacia la superficie de presentación (sin trucos o habilidades) y cunas rectas/straight cradles básicas  NO se permiten cunas/cradles desde el nivel de cintura/waist level, lanzamientos de esponja/sponge tosses o desmontes desde un nivel superior a prep/above prep level en las pirámides	Permitidos los impulsos para bajar directo hacia la superficie de presentación (sin trucos o habilidades), cunas rectas/straight cradles básicas y cunas/cradles con ¼ de giro/twist  En la División Mini NO se permiten cunas/cradles desde el nivel de cintura/waist level	Permitido hasta 1 ¼ giro/twist (sin trucos o habilidades), o 1 truco desde elevaciones/stunts en 2 piernas/two leg; Cunadas/cradles con ¼ de giro desde elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg; Todos los desmontes desde el nivel prep/prep level o superior que involucren un truco, deben aterrizar en cuna/cradle  NO se permiten desmontes desde una posición invertida/inverted	Permitido hasta 2 ¼ giros/twist desde elevaciones/stunts en 2 piernas/two leg; 1 ¼ giro/twist desde elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg; NO pueden exceder 2 trucos  NO se permite girar/twist en desmontes desde posición invertida/inverted	Permitido hasta 2 ¼ giros/twist; NO pueden exceder 3 trucos  <b>Si excede 1 ½ giros/twists, NO se permite ninguna otra habilidad</b>  NO se permite girar en desmontes desde posición invertida/inverted	Permitido hasta 2 ¼ giros/twist  Desmontes desde posición invertida pueden realizar hasta ½ giro/twist

# LANZAMIENTOS | TOSSES



	NIVEL/LEVEL <b>1</b>	NIVEL/LEVEL <b>2</b>	NIVEL/LEVEL <b>3</b>	NIVEL/LEVEL <b>4</b>	NIVEL/LEVEL <b>5</b>	NIVEL/LEVEL <b>6</b>
<b>A. LANZAMIENTOS EN GENERAL</b> A. GENERAL	Permitidos con mínimo 3 y máximo 4 bases lanzando, una base debe estar detrás de la flyer/top person; Deben ser recibidos en posición de cuna/cradle por al menos 3 bases originales/original bases, una de ellas debe estar ubicada en el área de la cabeza y hombros de la flyer/top person; NO se permiten lanzamientos con mortal/ripping tosses, invertidos/inverted, o que se desplacen de forma intencional/traveling tosses					
<b>B. LANZAMIENTOS</b> B. TOSSES	NO se permiten, incluyendo cunas/cradles desde el nivel de cintura/waist level y lanzamientos de esponja/sponge tosses	Permitido vuelo recto/straight ride  En la División Mini NO se permiten lanzamientos/tosses	Permitido 1 truco o hasta 1 ¼ giro/twist EXCEPCIÓN: Ball-X Arquear no es considerado un truco	Permitido hasta 2 ¼ giros/twists; NO pueden exceder 2 trucos	Permitido hasta 2 ½ giros/twist; NO pueden exceder 3 trucos  Si excede 1 ½ giros/twists, NO se permite ninguna otra habilidad	Permitido hasta 2 ½ giros/twists





<b>GIMNASIA/TUMBLING</b>	
<b>A. GENERAL</b>	Puede saltar/rebotar/rebound por arriba de un individuo; Puede rebotar/rebound desde sus pies hacia una transición de acrobacia/stunt; Cuando se rebote/rebound hacia una transición de acrobacia/stunt transition, no se puede rebotar hacia posición invertida/inverted o pasar por una posición invertida/inverted (EXCEPCIONES: Se permite rueda/cartwheel > rewind, rondada/round off > rewind, un solo flic flac estático/standing back handspring > rewind. NO se permite ninguna otra habilidad de gimnasia/tumbling antes de la rueda/cartwheel, rondada/round off o flic flac estático/standing back handspring); NO se permite gimnasia/tumbling por arriba, debajo o a través de una acrobacia/stunt, individuo o artículo/prop; NO se permite mientras sostenga/toque un artículo/prop; Pescados/diver rolls NO pueden girar.
<b>B. ESTÁTICA</b> B. STANDING	Permitido hasta 1 mortal/flip y 2 rotaciones de giro/twist; Si excede 1 giro, este debe ser precedido por al menos una habilidad de gimnasia/tumbling que se desplace hacia atrás y que no gire. NO se permite girar inmediatamente después de una habilidad con doble giro
<b>C. CON CARRERA</b> C. RUNNING	Permitido hasta 1 mortal/flip y 2 rotaciones de giro/twist NO se permite girar inmediatamente después de una habilidad con doble giro
<b>ELEVACIONES/STUNTS</b>	
<b>A. SPOTTERS</b>	Requeridos durante elevaciones/stunts en un solo brazo diferentes a cupies y liberties; Cuando la transición de subida implican un movimiento suelto/release move que excede 1 giro/full, un movimiento suelto/release move hacia/desde una posición invertida aterrizando en nivel prep/prep level o superior o un mortal libre/free flip; Acrobacia/stunt con la flyer/top person invertida sobre el nivel prep/above prep level; Cuando la flyer/top person es soltada desde un nivel superior al del suelo/above ground level hacia una acrobacia/stunt en un brazo; Lanzamiento estilo coed/coed style toss hacia una nueva base/new base (la base que está lanzando puede convertirse en el spotter); Elevaciones con una sola base/single based stunts sosteniendo múltiples flyers/top persons, requieren un spotter por separado para cada flyer/top person
<b>B. ALTURA DE ACROBACIA</b> B. STUNT HEIGHT	Permitidas elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg sobre el nivel prep/above prep level
<b>C. GIROS</b> C. TWISTING	Permitido hasta 2 ¼ giros/twists
<b>D. MOVIMIENTOS SUELTOS</b> D. RELEASE MOVES	NO pueden exceder 46 cm./18 pulgadas por sobre el nivel de los brazos extendidos de las bases/extended arm level; NO pueden aterrizar invertidas (EXCEPCIONES: Parado de manos/handstand desde el nivel del suelo/ground level puede ser lanzado hacia un mano a mano con 0 giro/twist y 0 mortal/flip, soltar desde el nivel prep/prep level o inferior hacia una posición invertida/inverted a nivel prep/prep level con 0 giro/twist y 0 mortal/flip); Deben regresar a su/sus bases originales/original bases (EXCEPCIONES: Se permiten lanzamientos estilo coed/coed style tosses hacia una nueva base/new base si la flyer/top person es lanzada por una sola base y atrapada por al menos una base que no esté involucrada en cualquier otra habilidad o movimiento/coreografía y esté presente un spotter cuando la transición haya iniciado/initiation, la base original que lanza puede convertirse en el spotter; Al lanzar/toss hacia una acrobacia/stunts con una sola base/single based stunts sosteniendo múltiples flyers/top persons, la base original que lanza puede convertirse en el spotter); Helicópteros/helicopters con 180 grados deben tener al menos 2 receptores/catchers, uno de ellos debe estar en posición para atrapar la región de la cabeza y los hombros de la flyer/top person; No pueden desplazarse intencionalmente a excepción de las EXCEPCIONES más arriba.
<b>E. REWINDS / TRANSICIONES CON MORTALES LIBRES</b> E. REWINDS/FREE FLIPPING TRANSITIONS	Deben regresar a su/sus bases originales/original bases. <b>Originados Desde El Nivel De Suelo/ground level:</b> 1 ¼ de mortal/flip y 1 ¼ rotación de giro/twist ; Se PERMITEN lanzamientos de pie/toe pitch, lanzamientos de pierna/leg pitch o cualquier tipo similar de lanzamientos para iniciar/initiation habilidades de mortal libre/free flipping; Se permite rueda/cartwheel > rewind, rondada/round off > rewind, un solo flic flac estático/standing back handspring > rewind sin ninguna otra habilidad de gimnasia/tumbling antes de la rueda/cartwheel, rondada/round off o flic flac estático/standing back handspring. <b>Originados Desde Una Acrobacia/stunt:</b> 1 ¼ de mortal/flip y ½ rotación de giro/twist; Deben iniciarse SOLO desde el nivel prep/prep level y debe aterrizar en cuna/cradle o posición horizontal; 1 rotación de mortal/flip o menos requiere al menos 2 receptores/catchers, si excede 1 rotación de mortal/flip requiere al menos 3 receptores/catchers
<b>F. INVERSIONES</b> F. INVERSIONS	Inversiones descendentes/downward inversions desde un nivel superior a prep/above prep level requieren al menos 2 receptores/catchers; La flyer/top person debe permanecer en contacto con una base EXCEPCIÓN: Bajar de forma controlada una acrobacia extendida/extended stunt invertida/inverted hacia el nivel prep, pasar sobre el nivel prep/above prep level hacia el nivel prep/prep level o desde acrobacia extendida/extended stunt no invertida/non-inverted hacia una acrobacia invertida/inverted a nivel prep/prep level.
<b>PIRÁMIDES/PYRAMIDS</b>	
<b>A. GENERAL</b>	Hasta 2 ½ niveles de altura/two and a half high; EXCEPCIÓN: Se permiten Pirámides Torre/tower pyramid
<b>B. SPOTTERS</b>	Deben seguir las reglas de spotters en las elevaciones/stunts. EXCEPCIÓN: Muñecas de papel/paper dolls extendidas en un brazo, requieren un spotter para cada flyer/top person <b>Pirámides De 2 ½ Niveles De Altura/Two And A Half High Pyramids:</b> Requieren un spotter al frente y atrás de cada flyer/top person en el nivel más alto, en posición todo el tiempo que la flyer/top person esté en los 2 ½ niveles de altura/2 ½ high. Los spotters pueden pararse ligeramente al lado, pero deben permanecer en posición para cuidar a la flyer/top person, el contacto visual debe mantenerse con la flyer/top person durante todo el tiempo que esté en los 2 ½ niveles de altura/2 ½ high y no pueden ser apoyo primario/primary support de la pirámide; <b>PIRÁMIDES DE 2 ½ NIVELES DE ALTURA CON FLYER/TOP PERSON EN POSICIÓN HORIZONTAL</b> deben tener spotters en 2 de los 4 lados de la pirámide, NO puede ser el lado del/los pies/piernas de la flyer/top person; <b>PIRÁMIDE TORRE/TOWER PYRAMID</b> requiere que el spotter de atrás no esté en contacto con la pirámide. Si se necesita una base para asistir la capa media, se requiere adicionalmente un spotter que no esté en contacto con la pirámide.
<b>C. SUBIDAS / TRANSICIONES CON VUELO LIBRE</b> C. FREE FLYING MOUNTS/TRANSITIONS	Desde el nivel del suelo/ground level se permite 1 mortal/flip y 1 rotación de giro/twist o 0 mortal/flip y 2 ¼ rotaciones de giro/twists. Desde un nivel superior al del suelo se permiten 1 ¼ mortal/flip y 0 giros/twist o 0 mortal/flip y 2 rotaciones de giro/twists NO pueden aterrizar en posición invertida/inverted; NO pueden exceder significativamente la altura de la habilidad intentada; NO pueden pasar sobre, debajo o a través de elevaciones/stunts, pirámides, individuos o artículos/props
<b>D. MOVIMIENTOS SUELTOS</b> D. RELEASE MOVES	Se permite superar los 2 ½ niveles de altura durante transiciones; Si se suelta desde una base en segunda capa y es recibida nuevamente por una base en segunda capa, la flyer/top person debe ser atrapada por la base en segunda capa que originalmente la soltó; NO pueden aterrizar en posición invertida/inverted; NO pueden pasar sobre, debajo o a través de elevaciones/stunts, pirámides, individuos o artículos/props Movimientos sueltos libres/free release moves desde pirámides con 2 ½ niveles de altura/two and half high pyramid NO pueden aterrizar en posición invertida; Se permiten hasta 0 mortal/flip y 1 rotación de giro/twist
<b>E. INVERSIONES</b> E. INVERSIONS	Se permiten hasta en 2 ½ niveles de altura/2 ½ high; Inversiones descendentes/downward inversions desde un nivel superior a prep/above prep level, requieren la asistencia de al menos 2 receptores/catchers y debe mantener el contacto con una base u otra flyer/top person
<b>F. INVERSIONES/MORTALES CONECTADOS EN MOVIMIENTOS SUELTOS</b> F. RELEASED BRACED INVERSIONS/FLIPS	Permitido hasta 1 ¼ mortal/flip y 1 rotación de giro/twist; Pirámides de 2 niveles de alturas/2 high requieren 1 un conector/bracer que esté en nivel prep/prep level o inferior; Al menos 2 receptores/catchers (EXCEPCIÓN: Si aterrizan en una posición vertical/upright en nivel prep/prep level o superior, requieren un mínimo de 1 base y adicionalmente 1 spotter); Para pirámides de 2 ½ niveles de altura/2 ½ high deben ser recibidos por 1 persona; Base/Spotter estacionarios, contacto visual con la flyer/top person debe ser mantenido durante toda la transición y no puede estar involucrado en otra habilidad o movimiento/coreografía cuando inicie/initiation la transición.



<b>DESMONTES / DISMOUNTS</b>	
<b>A. GENERAL</b>	<p>Es el movimiento final desde una acrobacia/stunt o pirámide que es soltado hacia una cuna/cradle o soltado hacia la superficie de presentación. Si es soltado hacia la superficie de presentación, la flyer/top person debe aterrizar en ambos pies. Ninguna acrobacia/stunt, pirámide, individuo o artículo/prop puede desplazarse por sobre y debajo de un desmonte y un desmonte no puede ser lanzado por sobre, debajo o a través de elevaciones/stunts, pirámides, individuos o artículos/props. Los desmontes no pueden desplazarse de forma intencional. No se permiten caídas/volteos de tensión/tensión drop/rolls de ningún tipo. Los desmontes deben retornar a su/sus bases originales a menos que sea un desmonte desde una acrobacia con una sola base/single based stunt sosteniendo múltiples flyers/tops persons. Los desmontes hacia la superficie de presentación requieren asistencia de una base/spotter original a menos que la flyer/top person se baje directamente/con un pequeño salto sin habilidades adicionales desde el nivel de cintura/waist level, o inferior, hacia la superficie de presentación. Las flyers/top persons no pueden estar o entrar en contacto entre sí mientras son soltadas por las bases. Todas las cunas/cradles multibase/multi-based lanzadas desde el nivel de cintura/waist level en el cual las bases comiencen con las manos debajo de los pies de la flyer/top person, se considerarán como lanzamientos/tosses y deberán seguir las reglas de lanzamientos/tosses.</p>
<b>B. REQUERIMIENTOS</b> <small>B. REQUIREMENTS</small>	<p><b>DESMONTES HACIA CUNA/CRADLE DESDE ELEVACIONES/STUNTS:</b> Se permiten cunas/cradles con hasta 2 ¼ giros/twists; Desmontes que excedan 1 ¼ giro/twist requieren un spotter adicional que asista en la cuna/cradle; Cuando se desmonten cunas/cradles desde elevaciones con una sola base/single based stunts sosteniendo múltiples flyers/top persons, al menos 2 receptores/catchers para atrapar a cada flyer/top person y deben ser estacionarios antes del inicio/initiation del desmonte; Cunas/cradles desde elevaciones extendidas/extended stunts en 1 brazo que involucren giro/twist deben tener un spotter asistiendo la cuna/cradle con al menos una mano/brazo apoyando la cabeza y los hombros de la flyer/top person; Desmontes con mortal libre/free flipping hacia cuna/cuna hasta 1 ¼ mortal/flip y ½ rotación de giro/twist, debe originarse desde el nivel prep/prep level, requiere al menos 2 receptores/catchers, uno de los cuales debe ser base original/original base; Desmontes con mortal/flip atrás deben aterrizar en una cuna/cradle.</p> <p><b>DESMONTES HACIA LA SUPERFICIE DE PRESENTACIÓN DESDE ELEVACIONES/STUNTS:</b> Se permiten hasta 2 ¼ giros/twists; Si exceden 1 ¼ giro/twist requieren al menos 2 receptores/catchers o 1 receptor/catcher y 1 spotter; Desmontes con mortal libre/free flipping solo se permiten con rotación frontal hasta 1 mortal/flip adelante y 0 giro/twist, debe tener un spotter y debe originarse desde el nivel prep/prep level</p> <p><b>DESMONTES DESDE PIRÁMIDES DE 2 NIVELES DE ALTURA/TWO - HIGH PYRAMIDS:</b> Deben seguir las reglas de desmontes de elevaciones/stunts.</p> <p><b>DESMONTES HACIA CUNA/CRADLE DESDE PIRÁMIDES DE 2 ½ NIVELES DE ALTURA/TWO AND HALF - HIGH PYRAMID:</b> Se permiten hasta 2 ¼ rotaciones de giro/twist, requieren al menos 2 receptores/catchers, 1 de los cuales debe ser estacionario al inicio/initiation del desmonte en cuna/cradle; ¾ de mortal/flip adelante y ½ rotación de giro/twist, requieren al menos 2 receptores/catchers, uno a cada lado de la flyer/top person y 1 de los cuales debe ser estacionario al inicio/initiation del desmonte en cuna/cradle</p> <p><b>DESMONTES HACIA LA SUPERFICIE DE PRESENTACIÓN DESDE PIRÁMIDES DE 2 ½ NIVELES DE ALTURA/TWO AND HALF - HIGH PYRAMID:</b> Se permiten con hasta 1 ¼ rotación de giro/twist y debe ser asistido por al menos 2 receptores/catchers o 1 receptor/catcher y 1 spotter</p>
<b>LANZAMIENTOS / TOSSES</b>	
<b>A. GENERAL</b>	<p>Permitidos con mínimo de 3 y máximo de 4 bases lanzando; Una base debe estar detrás de la flyer/top person y puede asistir a subir hacia el lanzamiento (EXCEPCIÓN 1: Lanzar desde un grupo de bases hacia otro grupo de bases/receptores/catchers EXCEPCIÓN 2: Arabians); Deben realizarse desde el nivel del suelo/ground level y debe ser recibidos en posición de cuna/cradle por al menos 3 bases, una de las cuales está ubicada en el área de la cabeza y hombros de la flyer/top person</p>
<b>B. REQUERIMIENTOS</b> <small>B. REQUIREMENTS</small>	<p>Lanzamientos/tosses sin mortal/flip NO pueden exceder 3 ½ rotaciones de giro/twists; Lanzamientos con mortal/flipping tosses se permiten hasta 1 ¼ rotación de mortal/flip y 2 habilidades adicionales. Posición agrupada/ruck, carpada/pike o extendida/layout no se cuentan dentro de las 2 habilidades adicionales</p>
<b>C. SOBREVUELOS</b> <small>C. FLYOVERS</small>	<p>Las flyers/top persons lanzadas hacia otro grupo de bases deben ser lanzadas por 3 o 4 bases estacionarias y deben ser recibidas en posición de cuna/cradle por al menos 3 receptores/catchers estacionarios; Los receptores/catchers NO deben estar involucrados en ninguna otra coreografía/movimiento/habilidad y deben tener contacto visual con la flyer/top person al inicio/initiation y mantener el contacto visual durante todo el lanzamiento/toss; El lanzamiento/toss se permiten hasta 0 mortal/flip y 1 ½ rotación de giro/twist o ¾ de mortal/flip adelante con 0 giro/twist</p>



ALL STAR NON-TUMBLING/SIN GIMNASIA	
<b>A. LÍMITE DE TIEMPO</b> <small>A. TIME LIMIT</small>	Hasta 2:00
<b>B. GIMNASIA</b> <small>B. TUMBLING</small>	NO se permite EXCEPCIONES: Se permiten volteos adelante/forward roll, parados de manos/handstands, ruedas/cartwheels Y rondadas/round offs SOLO con el propósito de ser utilizados en elevaciones/stunts o cambios de formaciones y deben seguir las reglas correspondientes a las inversiones de su Nivel EJEMPLO: Inversión descendente/downward inversión de Nivel 3 desde posición de cuna/cradle, sale con una "arco pasado atrás/back walkover" hacia la superficie de presentación sería legal si comienza desde el nivel de cintura/waist level o inferior, tiene 2 receptores/catchers en la región entre la cintura y los hombros del torso de la flyer/top person mientras pasa por una posición de parado de manos/handstand

ALL-STAR PREP	
<b>A. LÍMITE DE TIEMPO</b> <small>A. TIME LIMIT</small>	Hasta 2:00
<b>B. DESMONTES Y LANZAMIENTOS</b> <small>B. DISMOUNTS &amp; TOSSES</small>	NO se permiten desmontes en cuna/cradle desde nivel de cintura/waist level, incluidos los desmontes en cuna desde el nivel de cintura realizados en pirámides conectados a otra flyer/top person NO se permiten los lanzamientos

COLEGIAL	
<b>A. LÍMITE DE TIEMPO</b> <small>A. TIME LIMIT</small>	<b>COLEGIAL</b> – Dos minutos y treinta segundos (2:30) - Mínimo cuarenta segundos y máximo un minuto de <b>Animación, incluyendo el tiempo de transición hacia la siguiente Porción (0:40 – 1:00)</b> y un minuto y treinta segundos de <b>Porción Musical (1:30)</b> <b>COLEGIAL NON-TUMBLING</b> - dos minutos (2:00) - Mínimo cuarenta segundos y máximo un minuto de <b>Animación, incluyendo el tiempo de transición hacia la siguiente Porción (0:40 – 1:00)</b> y un minuto de <b>Porción Musical (1:00)</b>
<b>B. DESMONTES Y LANZAMIENTOS</b> <small>B. DISMOUNTS &amp; TOSSES</small>	NO se permiten desmontes en cuna/cradle desde nivel de cintura/waist level, incluidos los desmontes en cuna desde el nivel de cintura realizados en pirámides conectados a otra flyer/top person NO se permiten los lanzamientos

UNIVERSITARIO	
<b>A. LÍMITE DE TIEMPO</b> <small>A. TIME LIMIT</small>	<b>UNIVERSITARIO</b> dos minutos y treinta segundos (2:30) - Mínimo treinta segundos y máximo cuarenta y cinco segundos de <b>Animación, incluyendo el tiempo de transición hacia la siguiente Porción (0:30 – 0:45)</b> y un minuto y cuarenta y cinco segundos de <b>Porción Musical (1:45)</b>
<b>B. GIMNASIA</b> <small>B. DISMOUNTS &amp; TOSSES</small>	<b>En N7 NO se permiten los mortales con dobles giros</b>



# GUÍA PARA INTERPRETACIÓN DE REGLAS

## INTERPRETACIÓN DE REGLAS

Esta es una breve guía de ayuda para interpretación de las reglas basada en palabras o frases comunes en el reglamento.

### GENERAL

"/" – La barra diagonal o "slash" entre 2 palabras o conceptos, significan "o", o sea, que son opciones, puede ser una "o" la otra.

"Típicamente" – Que, generalmente es así, pero no obligatoriamente.

### GIMNASIA/TUMBLING

"En combinación" – Habilidades que se ejecutan de forma consecutiva e inmediata. Que no tienen una clara y distinguible pausa entre una habilidad y otra.

### ELEVACIONES/STUNTS/PIRÁMIDES/PYRAMIDS

"Habilidades (Transiciones, Giros, Inversiones, Movimientos Suelos y Desmontes)"

- **Inician** con:
  - Una flexión para generar impulso. Por ejemplo, una flexo-extensión de piernas para iniciar un movimiento.
  - Una variación en el nivel de altura. Por ejemplo, bajar desde el nivel prep/prep level hacia el nivel de cintura/waist level.
  - Un cambio en el tipo de soporte. Por ejemplo, en una acrobacia pasar de 2 piernas a 1 pierna o al transferir el peso desde 1 pierna hacia la otra.
- **Terminan** con:
  - Una detención del movimiento en su posición final. Por ejemplo, subida con ¼ de giro y realiza una pausa distinguible en un prep.
  - Un cambio de dirección. Por ejemplo, sube con ½ giro hacia nivel prep y comienza a girar en dirección opuesta al llegar al nivel prep.
  - El fondo del atrape. Por ejemplo, el fondo de un atrape en cuna.
  - La flye/top person haciendo contacto con la superficie de presentación.

"Durante toda la habilidad/transición" – Desde el inicio hasta el término de la habilidad/transición

"Debe permanecer en contacto con al menos una base" – El contacto debe mantenerse con alguna base original/original base desde el inicio/initiation de la habilidad hasta que termina.

"Al inicio de la habilidad" – Al fondo del impulso que dará origen a la habilidad o antes de que cambie su configuración inicial.

"Sobre/Debajo" – Pasar de un lado hacia el otro



# ¿CÓMO OBTENER UNA RESPUESTA SOBRE REGLAS?

## PARA OBTENER RESPUESTAS CONSIDERADAS COMO OFICIALES SOBRE REGLAS/LEGALIDADES:

- 1) Contactarse directamente con el Productor de Evento y/o a través del conducto regular establecido por el Productor del Evento.
- 2) Enviar un email con el video de la habilidad en particular y el Nivel a [cheer.rules@iasfworlds.com](mailto:cheer.rules@iasfworlds.com). Utilizando su guía: <http://www.iasfworlds.com/wp-content/uploads/2022/10/IASF-VIDEO-RULING-REQUEST-.png>

## CUANDO NO SE ENVÍE EL VIDEO A IASF, RECOMENDAMOS LO SIGUIENTE COMO PROTOCOLO GENERAL PARA LOS PRODUCTORES DE EVENTOS QUE OFREZCAN ALGÚN TIPO DE ASISTENCIA DE ESTE TIPO:

- 1) 1 email por video.
- 2) **Cada email debe poder ser contestado con una sola palabra, LEGAL o ILEGAL.**
- 3) El video debe ser filmado específicamente con el propósito de obtener una respuesta oficial.
- 4) El video debe ser del propio equipo en un ambiente de entrenamiento.
- 5) El video debe ser de una sola habilidad o una secuencia de habilidades.
- 6) El video debe estar derecho, no invertido o a lo largo/landscape.
- 7) El video debe incluir el mínimo número posible de deportistas como, por ejemplo: 1 sola persona para habilidades individuales, 1 solo grupo para habilidades de acrobacia, 1 solo lado para habilidades de pirámides.
- 8) **Solo se clasificará la habilidad como LEGAL o ILEGAL para una División y Nivel específico junto con citar la regla infringida y el tiempo/momento en el que sucede la infracción. NO se asistirá con cambios en su coreografía o habilidades.**
- 9) Es una expectativa que el Entrenador tenga conocimiento sobre las reglas y por lo tanto la respuesta no será de carácter educativo.
- 10) **La respuesta SOLO ES VÁLIDA dependiendo del protocolo que utilice el Productor del Evento en particular utilizando su propio servicio de asistencia en reglas.**

## EJEMPLOS DE VIDEOS QUE NO DEBERÍAN SER REVISADOS O RESPONDIDOS:

Videos de competencias, más de 1 video por email, videos editados con más de 1 secuencia, videos que sean de otros equipos, videos de rutinas o porciones de rutinas, una descripción escrita de la habilidad, un video de una habilidad con una descripción de la diferencia con la habilidad que se quiere ejecutar.



## ESTÁNDAR DE IMAGEN DEPORTIVA

**Los entrenadores/coaches deben considerar la edad de los atletas y la imagen que estos proyectan dentro y fuera de las competencias**

### EQUIPOS CHEER

Los jueces se reservan el derecho de efectuar advertencias y/o descuentos cuando la coreografía, uniforme, maquillaje, cinta del pelo, etc. no cumpla con los estándares de "apropiado" descritos en esta política. [Los Productores de Eventos y/o las personas designadas por ellos para esta función, serán los únicos que podrán autorizar sanciones si se infringe el Estándar de Imagen Deportiva.](#)

### VESTUARIO CUANDO NO SE ESTÁ COMPITIENDO

Los atletas con uniforme que tengan el área abdominal visible deben mantenerse cubiertos a menos que se encuentren de camino a la zona de calentamiento hasta su presentación en el escenario.

### COREOGRAFÍA APROPIADA

Todos los aspectos de la presentación/rutina, incluyendo la coreografía y la música, deben ser apropiadas y adecuadas para ser vistas y escuchadas por la familia.

Ejemplos de coreografía inapropiada pueden incluir, pero no limitarse a: Movimientos exagerados de caderas, tocar o tocarse inapropiadamente, gestos obscenos, dar palmadas en alguna parte del cuerpo, colocar alguna parte del cuerpo en contra de otra, etc. Música o palabras inadecuadas para ser escuchadas por público familiar, incluyendo, pero sin limitarse a: Malas palabras, connotaciones de cualquier tipo de acto o conducta sexual, drogas, la mención explícita de partes específicas del cuerpo, y/o comportamiento o actos violentos, son otros ejemplos de coreografía inapropiada. Remover de una música lenguaje o palabras inapropiadas y reemplazarlas con algún efecto musical, también podría ser considerado como "inapropiado".

La música o movimientos que puedan ser cuestionables o que puedan crear incertidumbre con respecto a esta regla, el entrenador deberá asumir que es inapropiado y deberá retirarlo de la coreografía para evitar exponer al equipo en una situación desafortunada.

### MAQUILLAJE Y OTROS

#### Maquillaje

El maquillaje, si es que es utilizado, debe ser uniforme y apropiado tanto para la presentación como para la edad de los atletas, utilizando colores neutros para ojos y piel. No se permite strass o similares en la cara o los párpados. Se permiten pestañas postizas, pero no pueden decorarse con strass o similares.

#### Cintas/bows

Las cintas no deben ser de un tamaño excesivo (no más de 7.5 centímetros/3 pulgadas de ancho es generalmente aceptable) y no deben ser una distracción en la presentación. Las cintas deben usarse de manera tal que minimice el riesgo de los participantes, deben asegurarse adecuadamente y no debe caer frente a los ojos de los atletas o bloquear su visión mientras se presentan.

#### Pelo

El pelo debe asegurarse lejos de la cara con un estilo simple sin exageraciones y que sea adaptable a cualquier diversidad.

### UNIFORME APROPIADO

#### Guía General De Los Uniformes

No se permiten uniformes atrevidos o sexualmente provocativos, ni de apariencia o inspirados en lencería. Todas las piezas del uniforme deben cubrir adecuadamente al atleta y deben asegurarse para eliminar cualquier posibilidad de falla con el vestuario. Se debe usar ropa interior adecuada.

Además de las siguientes pautas específicas, los entrenadores deben entender que ciertas combinaciones de piezas de uniformes también pueden considerarse apropiado o inapropiado. Todas las prendas deben cubrir adecuadamente al atleta y también su ropa interior durante la rutina.

#### Guía Para Faldas/Shorts

Cuando se use una falda como parte del uniforme se deben utilizar calzas deportivas cortas (normales) o similares/briefs debajo de la falda y que cubran la ropa interior. La falda debe cubrir completamente las caderas.

Cuando se utilicen shorts (pantalones cortos), estos deben tener al menos 5.08 centímetros/2 pulgadas de largo desde la entre pierna.

#### Parte Superior Del Uniforme ALL-STAR

**Todos los equipos deberán competir con un uniforme que tenga la parte superior completa. Crop Tops/Half Tops o Tops hasta el diafragma NO están permitidos. La parte superior de los uniformes deben asegurarse con correas/tirantes o algún material sobre al menos uno de los hombros o alrededor del cuello (NO se permiten petos/tops sin tirantes/breteles/tube top).**

**Una simple malla cubriendo la región media del cuerpo sirve para cumplir con esta regulación en el caso de equipos con Crop Tops/Half Tops o Tops.**