



**FEDECOLCHEER**  
Federación Colombiana de Porrismo



# **REGLAMENTO DE SEGURIDAD**

## **FEDECOLCHEER 2021**

### **INFORMACIÓN IMPORTANTE RESPECTO A ESTE DOCUMENTO**

El Reglamento de Seguridad FEDECOLCHEER está basado en el de IASF. Para entregar mayor consistencia a nuestro trabajo en COLOMBIA, solo haremos referencia a la versión más actualizada de este documento cuando se descargue desde [www.FEDECOLCHEER.com](http://www.FEDECOLCHEER.com) (Cualquier otro documento NO tendrá validez)

# GLOSARIO

**Aerial:** Rueda/Medial Luna/*Cartwheel* o Inversión/*Walkover* en donde las manos del deportista no tocan el suelo.

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

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

**Backward Roll** – Volteo/Rollo Atrás: Es una habilidad de gimnasia no aérea, donde el deportista 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/Rollo de Barril: Ver “**Log Roll** – Giro/Rollo 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 elevación/*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 sostener nada del peso 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/Media Luna con Bloqueo: Es una rueda/media luna/*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.

**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/Media Luna: Es una habilidad de gimnasia/*tumbling* donde el deportista 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 elevación/desmonte/lanzamiento/al ser soltada. Todos los receptores deben estar atentos, no deben estar envueltos en ninguna otra coreografía, 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 elevación/*stunt* a nivel prep/*prep level* en la cual la/las bases sostienen a la flyer/*top person* 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 person* 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 elevación/*stunt* donde la flyer/*top person* está parada en posición vertical/*upright* y tiene ambos pies juntos la/las manos de las bases. También conocido como “Awesome”.

**Dismount** – Desmonte: Es el movimiento final desde una elevación/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 sus pies. Ninguna elevación/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/rollos 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 elevación 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.

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

**Downward Inversion** – Inversión Descendente: Es una elevación/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/spagat 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) – Elevación 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 elevación/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 elevación 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, volteos suspendidos/suspended rolls y saltos de rana/leap frogs.

**Flat Back** – Acostado de Espalda/Supino: Es una elevación/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 elevación 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** – Elevación de Suelo: Es cuando la base está acostada de espaldas con el/los brazos extendidos. Una “Elevación de Suelo/floor stunt” es considerada una elevación a nivel de cintura/waist level.

**Flyer:** Ver “**Top Person** – Persona Elevada”.

**Forward Roll** – Volteo/Rollo Adelante: Es una habilidad no aérea de gimnasia donde el deportista 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** – Elevación Con Mortal Libre: Es un movimiento suelto/release move de elevación/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 deportista 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 deportistas utilizando la/las manos/brazos. El hombro no es considerado una conexión legal cuando la “Conexión Mano/Brazo /Hand/Arm Connection ” es requerida.

**Handspring** – Flic flac/Handvolt: 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 (handvolt/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 deportista están extendidos directamente al lado de la cabeza y orejas.

**Helicopter** – Helicóptero: Es una elevación/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.

**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 bote para impulsar del cual se origina la habilidad.

**Inversion/Inverted** – Inversión/Invertida: Es cuando el deportista 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. Cuando se trata de 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”. Cuando se trata de 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 elevación/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 deportistas 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 elevación/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/Rollo 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 “Assited Log Roll – Giro/Rollo de Tronco Asistido” sería la misma habilidad con ayuda de una base que mantiene contacto durante toda la transición.

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

**New Base(s)** – Base/Bases Nuevas: Base/bases que no estuvieron previamente en contacto directo con la flyer/top de una elevación/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 deportista termina con un handvolt/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/elevación/stunt.



**Pancake** – Panqueque: Es una elevación/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 elevación/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 elevación/stunt a nivel de hombro/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 elevación/stunt con el punto de conexión más bajo al nivel prep/prep level, la habilidad será considerada a Nivel Prep/Prep Level. Una elevación/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 pons, 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 Mortal Adelante: Ver “**Front Tuck** – Mortal Agrupado Adelante”.

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

**Rebound** – Rebote: Es una posición aérea/airborne que no implica a la cadera rotando sobre la cabeza, donde el deportista 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 de todos los deportistas 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/spagat/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 elevación/stunt.

**Round Off** – Rondat/Rondada: Es similar a una rueda/cartwheel, excepto que el deportista aterriza con ambos pies en la superficie de presentación en vez de un pie a la vez, terminando 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 Handstands** – Serie de Handvolts o Flic-flacs: Son dos o más handvolts/front handstands o flic-flacs/back handstands realizados consecutivamente por un deportista.

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

**Shoulder Stand** – Parado en Hombro: Es una elevación/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 prona/prone/flexión de brazos/push-up (“lagartija”).

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

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

**Split Catch** – Atrape en Spagat/Split: Es una elevación/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 elevación/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 previo al lanzamiento.

**Spotter:** Es la persona responsable de prevenir que la flyer/top person se lesione durante una elevación/stunt, pirámide o lanzamiento/toss al proteger el área de la cabeza, cuello, espalda y los hombros. Un spotter debe ser integrante de su propio equipo y debe entrenarse en las técnicas apropiadas vigilancia/asistencia/spotting. Debe estar parado en la superficie de presentación. Debe estar atento a la elevación/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 elevación/stunt que está cuidando. No puede estar parado de manera tal que su torso quede debajo de la elevación/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 elevación/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 su mano de adelante y su mano de atrás debe ubicarse detrás de 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 Desde el Lugar: Una habilidad de gimnasia/tumbling (o serie de habilidades) realizadas desde una posición parada sin un impulso o movimiento previo hacia adelante. Todavía se define como “Gimnasia desde el Lugar/Standing Tumbling” si esta es realizada con paso(s) hacia atrás previo a la ejecución de la/las habilidades.

**Step Out** – Salida con Paso: Es cuando una habilidad de gimnasia/tumbling aterriza con un pie a la vez en lugar 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 elevación/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** – Elevación: Es cualquier habilidad en la que una flyer/top person es sostenida por sobre la superficie de presentación por una o más personas. Una elevación/stunt será considerada de “1 Pierna/One Leg” o “2 Piernas/Two Leg” según el número de pies que la flyer/top person tiene apoyado por la/las bases. Si la flyer/top person no es sostenida por debajo de ningún pie, entonces el número de piernas sostenidas determinará si la elevación/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 elevación/stunt será considerada en “2 Piernas/Two Leg”.

**Suspended Roll** – Volteo/Rollo Suspendido: Es una habilidad de elevación/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 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 elevación/stunt a nivel prep/prep level.

**T-Lift** – Levantamiento-T: Es una elevación/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 elevación/stunt.

**Tension Roll/Drop** – Caída/Volteo/Rollo de Tensión: Es una pirámide/elevación/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 volteo/rollo hacia adelante/forward roll después de separarse unos de otros.

**Three Quarter (3/4) Front Flip** – Tres Cuartos (¾) de Mortal Adelante: (**Elevación/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 elevación/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** – Impulsar Pie/Pierna: Es una elevación/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 deportistas sostenidos por sobre la superficie de presentación en una elevación/stunt, pirámide o lanzamiento/toss.

**Toss** – Lanzamiento: Es una elevación/stunt aérea/airborne donde las bases ejecutan un impulso desde un bote que inicia/initiated en 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. Los flyers/top persons en lanzamientos/tosses separados, no deben entrar en contacto una con otra. Ninguna elevación/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 hacia las manos/toss to hands, hacia una elevación/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 elevación/stunt sobre otra elevación/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 deportista que esté en nivel prep/prep level o inferior.

**Transitional Stunt** – Transición de Elevación: Es cuando la/las flyers/top persons se mueven desde una posición en una elevación/stunt hacia otra, cambiando la configuración inicial de la elevación. 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 deportista 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 deportista 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 elevación/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 bote (flexión para impulsar) 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 elevación/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 deportista 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 elevación/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 deportista realizando gimnasia/tumbling o la flyer/top person.

**Waist Level (Below Prep Level)** – Nivel de Cintura (Bajo el Nivel Prep): Es una elevación/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.

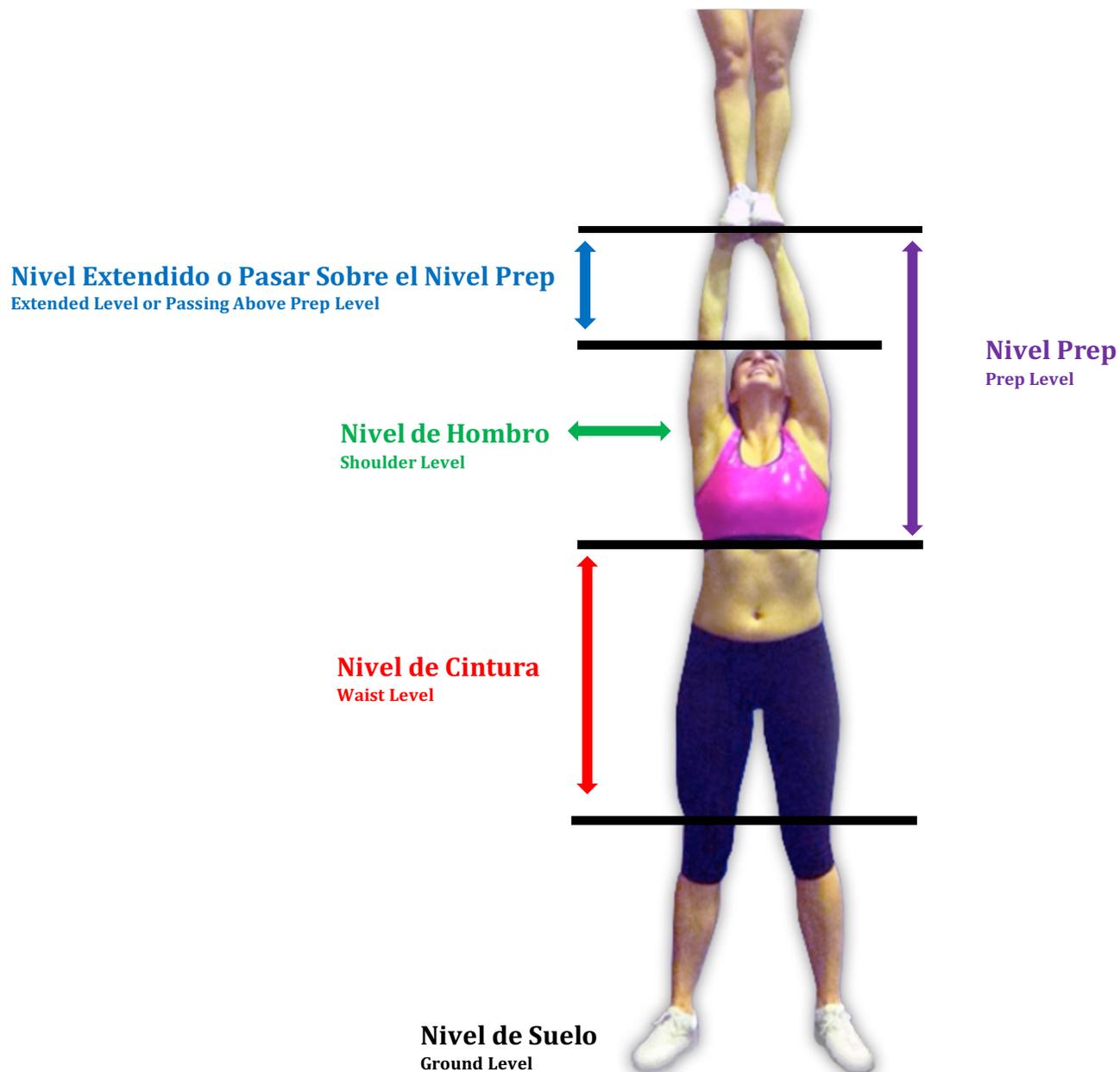
**Walkover** – Inversión: Es una habilidad no aérea/airborne de gimnasia/tumbling donde el deportista se inclina hacia adelante en un parado de manos/handstand y lleva las piernas por arriba y hacia el suelo, una a la vez (inversión adelante/front walkover) o al arquear atrás para apoyar la/las manos y aterrizar con un pie a la vez (inversión 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 deportista 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 elevación/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 deportista realiza un mortal/flip mientras separa los brazos y piernas formando una “X” durante la rotación del mortal/flip.

# ILUSTRACIÓN DE LA ALTURA DE LAS ELEVACIONES



Por favor consulte el glosario y las reglas para mayor explicación y restricciones para cuando se interprete la altura de la elevación.



# REGLAMENTO GENERAL DE SEGURIDAD Y REQUERIMIENTOS DE RUTINA

1. Todos los deportistas 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 deportista, 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 deportistas 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 deportistas. 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 pre-aprobación de FEDECOLCHEER antes de su uso para garantizar la seguridad de los deportistas. **Lo siguiente será utilizado como criterio si es que el equipo no tiene un email de preaprobación de FEDECOLCHEER:** 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 deportistas. Ningún artículo/prop puede utilizarse para apoyar el peso de algún deportista y/o ningún deportista 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 elevación/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 elevación/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 envolverse 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 spagat/split desde un salto, elevación/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. **La presentación de las rutinas All-Star Elite, All-Star International y School Advanced NO debe exceder 2:30. Las rutinas Non-Tumbling (Sin Gimnasia), All-Star Prep y School Novice NO pueden exceder 2:00.**
15. Los deportistas 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 deportistas podrán tener sus pies en las manos de su/sus bases, si las manos de la/las bases están apoyadas 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 deportista 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.

## GIMNASIA

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
<p><b>A. GENERAL</b></p> <p>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</p>	<p>Permitido rebotar con ½ giro/twist hacia posición prona/prone</p> <p>NO se permiten volteos/rollos altos/dive rolls</p>	<p>NO se permiten volteos/rollos altos/dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar</p>	<p>NO se permiten volteos/rollos altos/dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar</p>	<p>NO se permiten volteos/rollos altos/dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar</p>	<p>NO se permiten volteos/rollos altos/dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar</p>	<p>Volteos/rollos altos/dive rolls NO pueden girar</p>
<p><b>B. DESDE EL LUGAR</b></p>	<p>Las habilidades requieren contacto físico constante con la superficie de presentación, tales como ruedas/cartwheels, volteos/rollos, inversiones/walkovers y parados de manos/handstands</p> <p>Permitidas ruedas con bloqueo/block cartwheels.</p>	<p>Permitido un solo flic-flac/back handspring (sin que se combine con otro flic flac/back handspring)</p> <p>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 handvolt/flic flac/handspring o viceversa; NO se permite girar en fase aérea/airborne a EXCEPCIÓN de los rondats/round offs</p>	<p>Permitidas series de handvolts/flic flacs/handspring series; Permitidas las habilidades de salto/jump skills en combinación con handvolt(s)/flic flac(s)/handspring(s)</p> <p>NO se permiten mortales/flips; NO se permite girar en fase aérea/airborne a EXCEPCIÓN de los rondats/round offs</p>	<p>Hasta 1 rotación de mortal/flip y 0 rotación de giro/twist; Se permiten Aerials (inversión adelante/front walkover sin apoyo de manos y rueda/cartwheel sin apoyo de manos) y Onodis.</p> <p>NO se permiten habilidades de salto/jump skills en combinación con mortal/flip (o viceversa) ni mortales consecutivos/flip/flip</p>	<p>Permitidas habilidades de salto/jump skills en combinación con mortal/flip; Hasta 1 rotación de mortal/flip y 0 rotación de giro/twist</p>	<p>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 volteo/rollo atrás hacia parado de manos/back extensión roll)</p> <p>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</p>
<p><b>C. CON CARRERA</b></p>	<p>Las habilidades requieren contacto físico constante con la superficie de presentación, tales como ruedas/cartwheels, volteos/rollos, inversiones/walkovers</p> <p>Permitidas ruedas con bloqueo/block cartwheels y rondats/round offs</p> <p>NO se permite gimnasia/tumbling en combinación con rondat/round off o en combinación con el rebote de un rondat/round off</p>	<p>Permitidas las series de handvolts/flic flacs/handspring series</p> <p>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 rondats/round offs</p>	<p>Permitido rondat/round off o rondat/round off flic flac(s)/back handspring(s) hacia un mortal agrupado/back tuck; Ruedas aérea/aerial cartwheels; Mortales agrupados adelante/front tucks; ¾ de mortal adelante/¾ front flips</p> <p>NO se permite combinar gimnasia/tumbling después de un mortal agrupado atrás/back tuck o rueda aérea/aerial cartwheel; NO se permite gimnasia/tumbling previo al mortal agrupado adelante/front tuck; NO se permite girar en fase aérea/airborne a EXCEPCIÓN de los rondats/round offs y las ruedas aéreas/aerial cartwheels</p>	<p>Hasta 1 rotación de mortal/flip y 0 rotación de giro/twist; Permitidas ruedas/inversiones aéreas/aerial cartwheels/walkovers y Onodis.</p>	<p>Hasta 1 rotación de mortal/flip y 1 rotación de giro/twist desde un rondat/round off, flic flac/back handspring o handvolt/front handspring</p> <p>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.</p>	<p>Hasta 1 rotación de mortal/flip y 2 rotaciones de giro/twist</p> <p>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</p>

## ELEVACIONES – PÁGINA 1

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
<b>A. SPOTTERS</b>	Requeridos en elevaciones/stunts en nivel prep/prep level y superior; Elevaciones/stunts de suelo/floor stunts <b>EXCEPCIÓN:</b> Sentado en hombro/shoulder sit, levantamiento-T/T-lift, <b>cuando la flyer/top person es sujeta solo por la cintura</b>	Requeridos en elevaciones/stunts superiores al nivel prep/above prep level; Elevaciones de suelo/floor stunt	Requeridos en elevaciones/stunts superiores al nivel prep/above prep level; Elevaciones/stunts con una sola base/single based sosteniendo múltiples flyers/top persons, requieren un spotter para flyer/top person	Requeridos en elevaciones/stunts superiores al nivel prep/above prep level; Elevaciones/stunts con una sola base/single based sosteniendo múltiples flyers/top persons, requieren un spotter para flyer/top person	Requeridos en elevaciones/stunts superiores al nivel prep/above prep level; Elevaciones/stunts con una sola base/single based sosteniendo múltiples flyers/top persons, requieren un spotter para flyer/top person	Requeridos en elevaciones/stunts superiores al nivel prep/above prep level; Elevaciones/stunts con una sola base/single based sosteniendo múltiples flyers/top persons, requieren un spotter para flyer/top person
<b>B. ALTURAS DE ELEVACIONES</b>  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 previo al 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 <b>si inician/initiation y aterrizan en nivel prep/prep level o inferior</b> ); 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>	Deben permanecer en contacto con al menos una base  NO se permiten saltos de rana/variancias 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>	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	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	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	Hasta 1 ½ giro/twist	Hasta 2 ¼ giros/twist	Hasta 2 ¼ giros/twist
<b>E. MOVIMIENTOS SUELTOS</b>  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; <b>Hasta 2 habilidades;</b> Helicópteros/helicopters hasta 180 grados con 0 giros/twist, 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, 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, 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/flip 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/foot pitch o impulsos similares NO se permiten para iniciar la habilidad; NO se permite gimnasia/tumbling previo al rewind

## ELEVACIONES – PÁGINA 2

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
<b>F. INVERSIONES</b>	NO se permiten (Deportistas invertidos/inverted deben mantener contacto con la superficie de presentación)	Permitidas inversiones desde el nivel del suelo/ground level en transición directa hacia una posición no invertida/non-inverted	Hasta nivel prep/prep level  Volteos/Rollos suspendidos/suspended rolls que excedan ½ giro/twist deben aterrizar en cuna/cradle	Hasta nivel extendido/Extended	Hasta nivel extendido/Extended	Hasta nivel extendido/Extended
<b>G. INVERSIONES DESCENDENTES</b>  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 0 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 elevación 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 en posición invertida/inverted EXCEPCIÓN: Bajar de forma controlada una elevación 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 nivel superior a prep/above prep level, no puede tocar el suelo invertida/inverted  EXCEPCIONES: Bajar una elevación 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 0 desde elevación extendida/extended stunt no invertida/non-inverted hacia una elevación 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 nivel superior a prep/above prep level, no puede tocar el suelo invertida/inverted  EXCEPCIONES: Bajar una elevación 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 0 desde elevación extendida/extended stunt no invertida/non-inverted hacia una elevación invertida/inverted en nivel prep/prep level
<b>H. SOBRE/DEBAJO</b>  Elevación/stunt o individuo desplazándose sobre/debajo otra elevación/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 elevación/stunt; Elevación/stunt por sobre un individuo	Permitido	Permitido



## PIRÁMIDES - PÁGINA 1

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
<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 elevación/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 coreografía cuando la transición es iniciada/initiation; El peso primario no puede ser sostenido por en un segundo nivel					
<b>B. ESTRUCTURAS</b>	Permitidas elevaciones extendidas/extended stunts en 2 piernas/two leg conectadas 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 conectadas 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 hombro/shoulder sit, acostado de espalda/supino/flat back, levantamiento de escuadra/sentado en V/straddle lift/V-sit o parado en hombro/shoulder stand	Permitidas elevaciones extendidas/extended stunts en 1 pierna/one leg conectadas 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 hombro/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		
<b>C. TRANSICIONES SIN SOLTAR</b>	<b>GIROS/TWISTING</b> Hasta ¼ de giro/twist  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts	<b>GIROS/TWISTING</b> 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> 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 elevación extendida/extended stunt en 1 pierna/one leg)  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts EXCEPCIÓN: 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> Hasta 1 ½ giro/twist  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts	<b>GIROS/TWISTING</b> Hasta 2 ¾ giros/twists  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts	<b>GIROS/TWISTING</b> Hasta 2 ¾ giros/twists  <b>INVERSIONES/INVERSIONS</b> Deben seguir las reglas de elevaciones/stunts



**PIRÁMIDES/PYRAMIDS – PÁGINA 2**

	<b>NIVEL 1</b>	<b>NIVEL 2</b>	<b>NIVEL 3</b>	<b>NIVEL 4</b>	<b>NIVEL 5</b>	<b>NIVEL 6</b>
<p><b>D. TRANSICIONES SOLTADAS</b></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</p> <p><b>GIROS/TWISTING</b> 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> 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/flip, 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> 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/flip, 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> 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/flip y ½ giro/twist o ¾ de mortal/flip 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></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 Y LANZAMIENTOS

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
<b>A. DESMONTES EN GENERAL</b>	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; Cunas/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; Cunas/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 previo al inicio/initiation del desmonte; NO se permiten desmontes con mortales libres/free flipping ni mortales asistidos/assisted flipping					
<b>B. DESMONTES</b>	<p>Permitidos impulsos desde un bote para bajar directo hacia la superficie de presentación <b>(sin trucos)</b> y cunas rectas/straight cradles básicas</p> <p>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</p>	<p>Permitidos impulsos desde un bote para bajar directo hacia la superficie de presentación <b>(sin trucos)</b>, cunas rectas/straight cradles básicas y cunas/cradles con ¼ de giro/twist</p> <p>En la División Mini NO se permiten cunas/cradles desde el nivel de cintura/waist level</p>	<p>Hasta 1 ¼ giro/twist o 1 truco desde elevaciones/stunts en 2 piernas/two leg; Cunas/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</p> <p>NO se permiten desmontes desde una posición invertida/inverted</p>	<p>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; <b>NO pueden exceder 2 trucos</b></p> <p>NO se permite girar/twist en desmontes desde posición invertida/inverted</p>	<p><b>Hasta 2 ¼ giros/twist; NO pueden exceder 3 trucos</b></p> <p>NO se permite girar en desmontes desde posición invertida/inverted</p>	<p>Hasta 2 ¼ giros/twist</p> <p>Desmontes desde posición invertida pueden realizar hasta ½ giro/twist</p>
<b>A. LANZAMIENTOS EN GENERAL</b>	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/flipping tosses, invertidos/inverted, o que se desplacen de forma intencional/traveling tosses					
<b>B. LANZAMIENTOS</b>	<p>NO se permiten, incluyendo cunas/cradles desde el nivel de cintura/waist level y lanzamientos de esponja/sponge tosses</p>	<p>Permitido vuelo recto/straight ride</p> <p>En la División Mini NO se permiten lanzamientos/tosses</p>	<p>Permitido 1 truco o hasta 1 ¼ giro/twist</p> <p>EXCEPCIÓN: Ball-X</p> <p>Arquear no es considerado un truco</p>	<p>Hasta 2 ¼ giros/twists; NO pueden exceder 2 trucos</p>	<p>Hasta 2 ½ giros/twist; NO pueden exceder 3 trucos</p> <p>Si excede 1 ½ giro/twist, NO se permite ninguna otra habilidad</p>	<p>Hasta 2 ½ giros/twists</p>

## NIVEL 7

### GIMNASIA

<b>A. GENERAL</b>	Puede saltar/rebotar/rebound por arriba de un individuo; Puede rebotar/rebound desde sus pies hacia una transición de elevación/stunt; Cuando se rebote/rebound hacia una transición de elevación/stunt transition, no se puede rebotar hacia posición invertida/inverted o pasar por una posición invertida/inverted (EXCEPCIONES: Se permite rueda/cartwheel > rewind, rondat/round off > rewind, un solo flic flac desde el lugar/standing back handspring > rewind. NO se permite ninguna otra habilidad de gimnasia/tumbling previo a la rueda/cartwheel, rondat/round off o flic flac desde el lugar/standing back handspring); NO se permite gimnasia/tumbling por arriba, debajo o a través de una elevación/stunt, individuo o artículo/prop; NO se permite mientras sostenga/toque un artículo/prop; Volteos/rolls altos/dive rolls NO pueden girar.
<b>B. DESDE EL LUGAR</b>	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>	Hasta 1 mortal/flip y 2 rotaciones de giro/twist NO se permite girar inmediatamente después de una habilidad con doble giro

### ELEVACIONES

<b>A. SPOTTERS</b>	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; Elevación/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 elevación/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 ELEVACIÓN</b>	Permitido elevaciones/stunts en 1 pierna/one leg sobre el nivel prep/above prep level
<b>C. GIROS</b>	Hasta 2 ¼ giros/twists
<b>D. MOVIMIENTOS SUELTOS</b>	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 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 elevación/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 con 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>	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, rondat/round off > rewind, un solo flic flac desde el lugar/standing back handspring > rewind sin ninguna otra habilidad de gimnasia/tumbling previo a la rueda/cartwheel, rondat/round off o flic flac desde el lugar/standing back handspring. <b>Originados Desde Una Elevación/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>	Inversiones descendientes/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 elevación extendida/extended stunt invertida/inverted hacia el nivel prep, pasar sobre el nivel prep/above prep level hacia el nivel prep/prep level 0 desde elevación extendida/extended stunt no invertida/non-inverted hacia una elevación invertida/inverted a nivel prep/prep level.

### PIRÁMIDES

<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 a la 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> debe 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>	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>	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>	Se permiten hasta en 2 ½ niveles de altura/2 ½ high; Inversiones descendientes/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 SOLTADOS</b>	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 coreografía cuando inicie/initiation la transición.

## NIVEL 7

### DESMONTES

<b>A. GENERAL</b>	Ver "Dismounts – Desmontes" en el Glosario/Glossary
<b>B. REQUERIMIENTOS</b>	<p><b>DESMONTES HACIA CUNA/CRADLE DESDE ELEVACIONES/STUNTS:</b> Cunas/cradles 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 previo al 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> 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> 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> 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</b>	
<b>A. GENERAL</b>	Permitidos con mínimo de 3 y máximo de 4 bases lanzando; Una base debe estar detrás de la flyer/top person y puede asistirle 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
<b>B. REQUERIMIENTOS</b>	Lanzamientos/tosses sin mortal/flip NO pueden exceder 3 ½ rotaciones de giro/twists; Lanzamientos con mortal/flippping tosses se permiten hasta 1 ¼ rotación de mortal/flip y 2 habilidades adicionales. Posición agrupada/tuck, carpada/pike o extendida/layout no se cuentan dentro de las 2 habilidades adicionales
<b>C. SOBREVUELOS</b>	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 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

## ALL-STAR PREP\*

### A. LÍMITE DE TIEMPO

Hasta 2:00

### B. DESMONTES & LANZAMIENTOS

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

*\*Aplican las reglas de niveles 1 y 2 mencionadas en todo el documento.*

# ESTÁNDAR DE IMAGEN DEPORTIVA

**Los entrenadores/coaches deben considerar la edad de los deportistas 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 serán los únicos que podrán autorizar sanciones si se infringe el Estándar de Imagen Deportiva.**

## VESTUARIO CUANDO NO SE ESTÁ COMPITIENDO.

Los deportistas 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 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 deportistas, utilizando colores neutros para ojos y piel. No se permiten strass o similares en la cara o los párpados. Se permiten pestañas postizas, pero no pueden decorarse con strass o similares.

## MOÑOS

Los moños no deben ser de un tamaño excesivo (no más de 7.5 centímetros<sup>3</sup>/<sub>8</sub> 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 participantes o bloquear su visión mientras se presentan.

## CABELLO

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 deportista 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 una combinación de piezas de uniformes también puede considerarse apropiado o inapropiado. Todas las prendas deben cubrir adecuadamente al deportista y 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<sup>1</sup>/<sub>2</sub> debajo de la falda 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<sup>2</sup>/<sub>2</sub> de largo desde la entre pierna.

### Parte Superior Del Uniforme

La parte superior del uniforme NO debe exponer el área abdominal, EXCEPTO cuando es usado por deportistas en las divisiones **All-Star Senior u Open**. 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<sup>1</sup>/<sub>2</sub> tube tops).